



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



Culturas



# Caracterización de las cocinas tradicionales de Leticia, Amazonas

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 Leticia, Amazonas

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

<b>Presentación .....</b>	<b>7</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>9</b>
<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>27</b>
3.1. Mapeo de actores .....	28
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados .....	31
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	32
3.2.2. Preparación de los alimentos .....	40
3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas .....	49
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales .....	53
3.4. Género y cocinas tradicionales .....	55
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas .....	59
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	69
3.6.1. Preparación tradicional de la faraña de pescado .....	70
3.6.2. Preparación tradicional del ají de tucupí .....	75
3.6.3. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	79
<b>3. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados 80</b>	<b>80</b>
3.4. Dotación física .....	81
3.5. Fortalecimiento de capacidades .....	82
3.6. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales .....	85
<b>4. Recomendaciones generales .....</b>	<b>87</b>
4.4. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales	88
4.5. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales .....	91





4.6. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados* ..... 93

4.7. *Recomendaciones que contribuyen a cerrar las brechas de género en el marco de las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local* ..... 94

5. **Documentos consultados** .....96

6. **Anexos** .....98





## Tabla de gráficos

Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Leticia, Amazonas.....	17
Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de Leticia, Amazonas .....	18
Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado – IICA .....	18
Gráfico 4. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Leticia, Amazonas.....	34
Gráfico 5. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos .....	43
Gráfico 6. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	59
Gráfico 7. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	60
Gráfico 8. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales .....	61
Gráfico 9. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	61
Gráfico 10. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas. ....	62
Gráfico 11. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas. ....	62
Gráfico 12. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas .....	63
Gráfico 13. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas. ....	64
Gráfico 14. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas. ....	64
Gráfico 15. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas. ....	65
Gráfico 16. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas. ....	66
Gráfico 17. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso .....	66
Gráfico 18. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas .....	67

COCINAS PARA LA PAZ





## Tabla de tablas

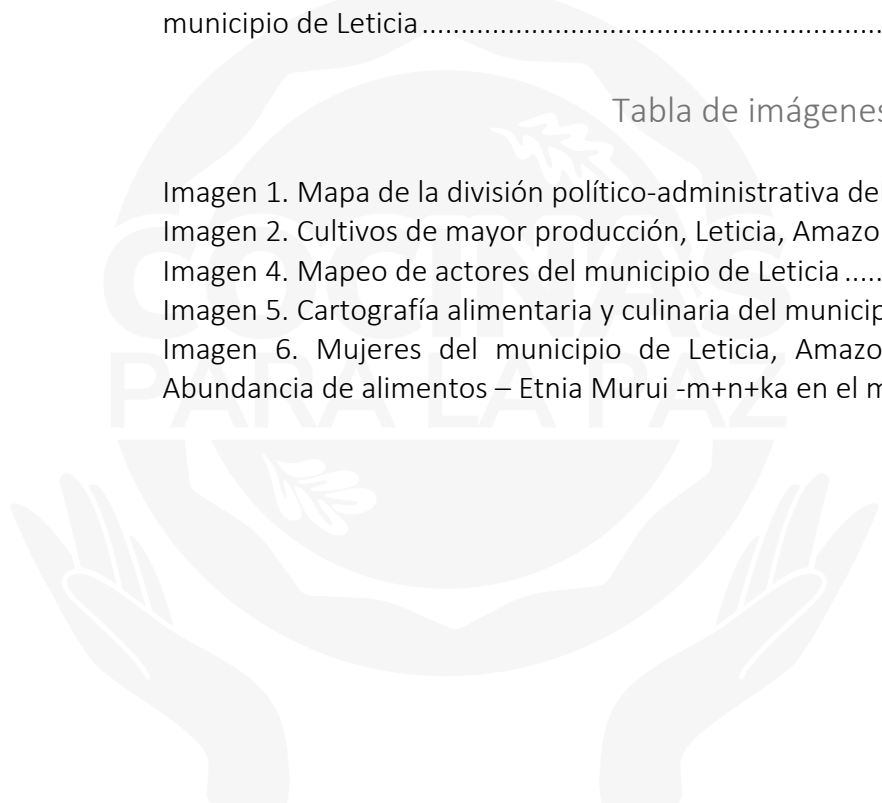
Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Leticia frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local .....	34
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Leticia frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales .....	35
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Leticia en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos .....	38
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Leticia respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias .....	43
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Leticia asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias .....	45
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Leticia relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....	47
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Leticia, frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo .....	50
Tabla 10. Información general de la preparación de Fariña de pescado .....	71
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Fariña de pescado .....	73
Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Tucupí. ....	78

## Tabla de esquemas

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.....	12
Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....	12
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Leticia .....	29

## Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Leticia .....	16
Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Leticia, Amazonas .....	20
Imagen 4. Mapeo de actores del municipio de Leticia .....	28
Imagen 5. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Leticia – Amazonas.....	37
Imagen 6. Mujeres del municipio de Leticia, Amazonas interpretando el canto de la Abundancia de alimentos – Etnia Murui -m+n+ka en el marco del taller participativo .....	56





## 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 Leticia. 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 Leticia, se presentan en cinco apartados. En el primer apartado, se esbozan las orientaciones generales que fueron tenidas en cuenta para el desarrollo del proceso de caracterización,

---

\* Tuta, Cárquez, 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, Uribe, Maicao, Manaure.





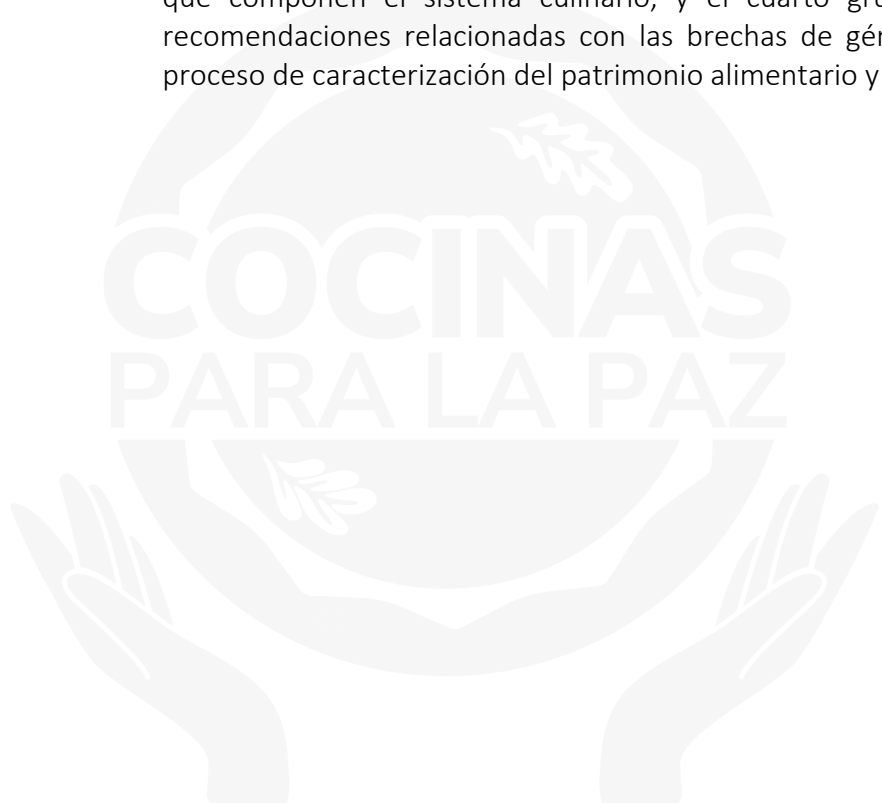
puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local, las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de los resultados.

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.



## Agradecimientos



Foto de Roció Perdomo

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

*Así pues, este reconocimiento es para:*

### Participantes del municipio de Leticia

Zoila Yucuna Matapí, Ana Paula Cabrera Rodríguez, Álvaro Curico Laureano, Clara Isabel Ávila Ramos, María Maribba Gitoma, Yenny Muyuy Ojeda, Mari luz Careca Parente, Luz Evila Guamán, Nancy Sánchez, Nataly Papa Sánchez, Jherson Alexander Martos López, María Carlina Rua Campaña, Gabriel Muyuy Ojeda, Gina Trujillo, Ivon Maritza Chota, Freddy Méndez y Yamile Negeteye.





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





## 1.1. Alcance de la propuesta

A partir de la metodología propuesta para la caracterización de las cocinas tradicionales se buscó recopilar, organizar y analizar información sobre los saberes, prácticas culinarias y alimentos tradicionales en 24 territorios priorizados, incluyendo el municipio de Leticia. 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 Leticia

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: las cocinas locales tradicionales, las iniciativas de los participantes asociados 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 Leticia que son destinados para la obtención de alimentos, tanto de aquellos cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas (chagras), los espacios de uso naturales terrestres, como la selva 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, lagos 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**





## 2.1. Aspectos generales del municipio

El municipio de Leticia forma parte de la región sur del departamento del Amazonas, en la denominada zona del trapecio amazónico, compartiendo frontera con los municipios de Tabatinga (Brasil) y Santa Rosa (Perú). La cabecera municipal se encuentra ubicada sobre la margen izquierda del río Amazonas, a una altitud de aproximadamente 82 metros sobre el nivel del mar, y a una distancia aproximada de 1.100 kilómetros de Bogotá, capital del país. Su territorio, que se extiende por cerca de 5.968 km<sup>2</sup>, se caracteriza por su riqueza ecológica y cultural, enmarcado en una selva tropical húmeda con temperaturas promedio de 27 °C a 30 °C y alta pluviosidad durante la mayor parte del año (Alcaldía Municipal de Leticia, Amazonas, 2024).

Limita al norte con el municipio de Puerto Nariño, al sur y al oriente con Brasil y Perú, y al occidente con la selva profunda del Amazonas colombiano. El municipio comprende tanto el casco urbano de Leticia como múltiples comunidades rurales e indígenas distribuidas en resguardos reconocidos, que representan un componente central de su diversidad sociocultural y territorial (Alcaldía Municipal de Leticia, Amazonas, 2024).

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Leticia



Fuente: tomado del Plan de Desarrollo Municipal de Leticia 2020-2023





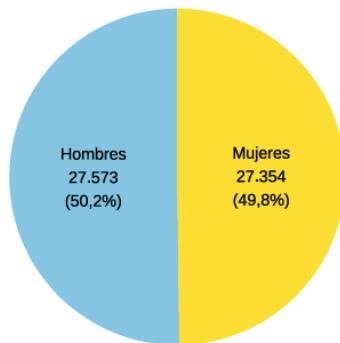
Está conformado por los corregimientos de La Chorrera y Tarapacá, y por veredas y comunidades indígenas como San Antonio del Estrecho, Km 6, Km 11, Arara, Monilla Amena, entre otras. En cuanto a su distribución urbana, la cabecera municipal está dividida en barrios como Porvenir, Simón Bolívar, Victoria Regia, Centro, Águila, 20 de Julio, entre otros. La distancia fluvial desde Leticia hasta Puerto Nariño es de aproximadamente 80 kilómetros (Alcaldía Municipal de Leticia, Amazonas, 2024).

Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), Leticia tiene una población proyectada para el año 2024 de 54.927 habitantes. Esta cifra representa una densidad poblacional de 9,42 habitantes por kilómetro cuadrado, distribuidos entre las zonas urbanas y rurales del municipio.

Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Leticia, Amazonas

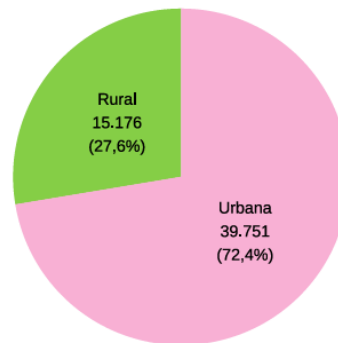
**Población desagregada por sexo (2024)**

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, Terridata, Leticia, Amazonas

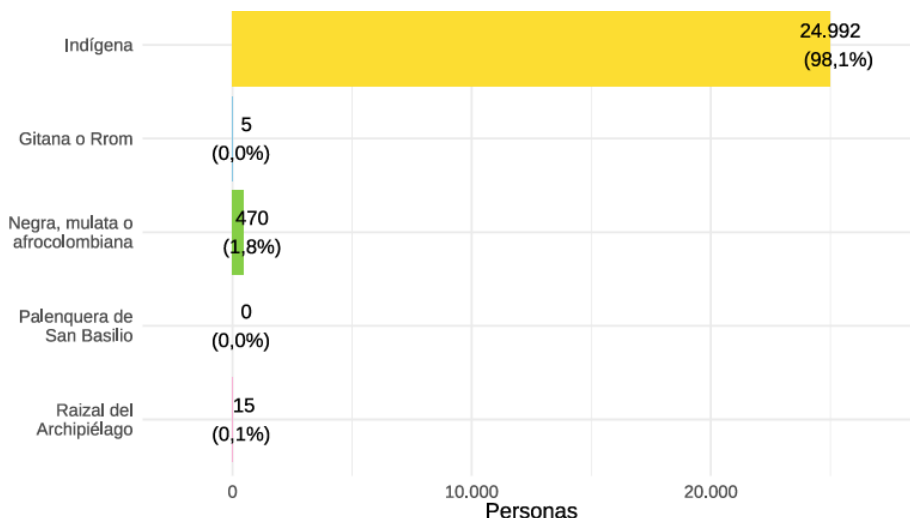
De acuerdo con las proyecciones poblacionales, se evidencia una distribución por sexo bastante equilibrada: el 50,2% corresponde a hombres y el 49,8% a mujeres. En cuanto a su localización territorial, el 72,4% de los habitantes reside en la zona urbana, mientras que el 27,6% vive en el área rural del municipio. (Departamento Nacional de Planeación, 2022)

En términos de pertenencia étnica, Leticia presenta una marcada diversidad. Según el censo de 2018, el 46,39% de la población se identifica como indígena, lo que equivale a 25.482 personas. Además, para el año 2020, el Ministerio del Interior reconoció que 6.354 personas habitaban en los 16 resguardos indígenas del municipio, lo que reafirma la relevancia de los pueblos originarios en la configuración social y cultural del territorio.





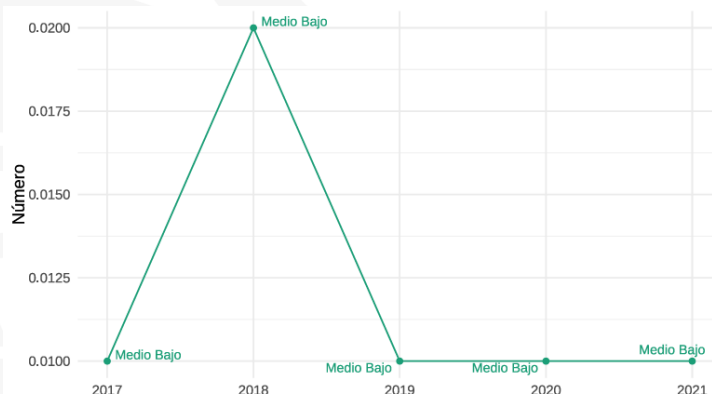
Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de Leticia, Amazonas



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

El índice de incidencia del conflicto armado en Leticia ha sido clasificado como medio bajo de manera constante entre los años 2017 y 2021. Si bien en 2018 se presentó un aumento en el indicador, alcanzando su punto más alto del periodo analizado, en los años posteriores se evidenció una disminución significativa, manteniéndose en niveles bajos. Esta tendencia sugiere una menor exposición reciente de la población a hechos asociados al conflicto armado, tales como desplazamientos forzados, homicidios selectivos, afectaciones a líderes y comunidades étnicas, entre otros. No obstante, la persistencia del riesgo, aunque moderado, implica la necesidad de continuar con acciones de prevención, protección de los derechos humanos y garantía de condiciones para una vida digna, incluyendo el derecho humano a la alimentación adecuada.

Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado – IICA



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





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

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

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

### *Disponibilidad*

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

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

Respecto a la distribución y acceso a la tierra en el municipio de Leticia, si bien no se reporta un valor específico del índice GINI, el Plan de Desarrollo Municipal 2024–2027 señala un alto nivel de informalidad en la tenencia de la tierra, lo que refleja una situación de inseguridad jurídica sobre la propiedad y uso del territorio. La falta de acceso equitativo y seguro a la tierra puede tener implicaciones negativas en el desarrollo rural, la gestión ambiental y el ejercicio pleno de derechos fundamentales, afectando especialmente a comunidades indígenas y rurales del municipio.

En cuanto a la producción de alimentos, según la UPRA, los principales cultivos en Leticia en 2021 fueron yuca, plátano, chontaduro, asaí y copoazú. La yuca presentó el mayor volumen





de producción, mientras que el chontaduro registró el mayor rendimiento. Estos cultivos reflejan la diversidad agrícola del municipio y su potencial para el fortalecimiento alimentario local:

Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Leticia, Amazonas

**Cultivos de mayor producción en la entidad**

Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
1	Primer cultivo	Yuca	6.265
2	Segundo cultivo	Plátano	1.345
3	Tercer cultivo	Chontaduro	840
4	Cuarto cultivo	Asaí	623
5	Quinto cultivo	Copoazú	483

Fuente: UPRA

Fuente: tomado de Terridata, municipio Leticia, Amazonas

En el Plan de Desarrollo Municipal “Unidos por Leticia” 2024–2027, se identifican varias acciones orientadas a la promoción, protección y reconocimiento de la Agricultura Campesina, Familiar, Étnica y Comunitaria (ACFEC) (Alcaldía Municipal de Leticia, Amazonas, 2024), que se enmarcan en medidas, tales como:

- **Construcción de un centro de acopio y procesamiento de cacao**, para fortalecer cadenas productivas locales y mejorar las condiciones de comercialización para productores rurales e indígenas.
- **Fortalecimiento de la apicultura en Leticia**, como estrategia de diversificación productiva sostenible y de generación de ingresos para familias campesinas y comunidades étnicas.
- **Apoyo a emprendimientos agro productivos comunitarios**, con énfasis en el uso de conocimientos tradicionales y prácticas sostenibles.
- **Promoción de circuitos cortos de comercialización**, con el objetivo de acercar la producción local a los mercados y fomentar la seguridad alimentaria.
- **Mejoramiento de infraestructura rural y vías terciarias**, facilitando el acceso de las comunidades rurales a insumos, servicios y mercados.
- **Implementación de asistencia técnica y extensionismo rural**, adaptados a las condiciones del territorio y a las particularidades culturales de la población campesina e indígena.
- **Reconocimiento y fortalecimiento de los saberes ancestrales** relacionados con la producción agroecológica y el manejo sostenible de los recursos naturales.

De igual forma, el Plan de Desarrollo Departamental “Amazonas para la Vida” (2024–2027) contempla diversas acciones orientadas al fortalecimiento de la agricultura campesina, familiar, comunitaria e indígena, a través del impulso a prácticas agroecológicas tradicionales, asistencia técnica, planes de extensión agropecuaria y fomento de la soberanía alimentaria. Se promueve la asociatividad y el acceso a mercados, el fortalecimiento de





cadena productivas con infraestructura y maquinaria, así como la recuperación de semillas y saberes ancestrales, articulando estas acciones con sistemas de innovación agropecuaria y el respeto por la diversidad cultural y territorial del departamento.

De acuerdo con el informe temático de ACAPS sobre los impactos humanitarios en el departamento del Amazonas (febrero de 2024), se reconoce la situación crítica de seguridad alimentaria que atraviesa el municipio de Leticia, la cual se ve agravada por los efectos del cambio climático, como la disminución del caudal del río Amazonas, el fenómeno de El Niño y el deterioro ambiental que afecta la pesca y la agricultura de subsistencia. A ello se suman restricciones severas en el transporte fluvial, que ha reducido la disponibilidad y encarecido los alimentos, así como la pérdida de recursos naturales fundamentales para la ingesta proteica de las comunidades. También se identifican limitaciones estructurales asociadas a la pobreza, la desnutrición infantil, las deficiencias en servicios básicos y la presencia de actores armados, que limitan el acceso seguro a territorios y medios tradicionales de vida. Esta situación exige intervenciones integrales y culturalmente pertinentes que fortalezcan la seguridad alimentaria en el municipio y garanticen el bienestar de sus comunidades, especialmente las indígenas.

Los documentos revisados indican que el municipio de Leticia contempla acciones estratégicas para el fortalecimiento de la Agricultura Campesina, Familiar, Étnica y Comunitaria, mediante el impulso a cadenas productivas como el cacao, la apicultura y otros sistemas agroecológicos sostenibles (Alcaldía Municipal de Leticia, Amazonas, 2024). Los planes de desarrollo municipal y departamental, así como el informe humanitario de ACAPS (2024), subrayan la necesidad de fortalecer la agricultura local como eje clave para enfrentar la crítica situación de seguridad alimentaria, mejorar la soberanía alimentaria y contribuir al bienestar de las comunidades rurales e indígenas del territorio.

### *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. Según el DANE (2018), a nivel municipal el 48.8% de la población se encuentra en condición de pobreza según el Índice de Pobreza Multidimensional. Lo anterior, evidencia que la mayor parte de la población se encuentran en vulnerabilidad económica lo que hace pensar que haya dificultades para el acceso económico a los alimentos.

### *Adecuación*

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

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

La dieta corporativa impuesta por el sistema globalizado e industrializado de producción y consumo de alimentos ha llevado a un alto consumo de productos comestibles y 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).

Si bien, en los últimos 30 años, el país ha presentado reducción del retraso en talla en niños y niñas menores de 5 años a nivel nacional, este indicador actualmente se ubica en 10.8%, según datos de la ENSIN (2015), la desnutrición global persiste, poniendo de relieve las brechas de inequidad entre niños y niñas de las zonas rurales (9,0%), urbanas (15,4%), las poblaciones indígenas (29,6%).

Para el caso del departamento de Amazonas 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 Orinoquía y Amazonía: 16,2%, superando el promedio nacional. Factores asociados: mayor incidencia en zonas rurales (15,4%), hogares en situación de pobreza (16,4%) y niños indígenas (29,5%).
- Anemia: niños de 6 a 11 meses: 57,1% presentan anemia. Niños de 1 a 4 años: 44,7% con deficiencia de hierro. Mujeres en edad fértil (13 a 49 años): 23,1% con anemia, siendo más alta en mujeres indígenas (36,3%) y afrodescendientes (30,3%).
- Deficiencia de Zinc: niños de 1 a 4 años: 36% a nivel nacional. Región Orinoquía y Amazonía: 40,7%, reflejando una alta prevalencia en población indígena.
- 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 Orinoquía y Amazonía, que incluye al departamento de Amazonas, 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 Amazonas, la población adulta (18 a 64 años) presentaba una prevalencia de malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) del 45,8%. Para el caso de la ENSIN 2015, los resultados encontrados para el exceso de peso en adultos en la región Orinoquía y Amazonía, que incluye el departamento de Amazonas, indican una prevalencia del 57,5%, lo que representa un aumento de 10,3





puntos porcentuales. Este incremento fue aún más pronunciado en el departamento de Amazonas, donde se pasó del 45,8% en 2010 al 72,4% en 2015, un aumento de 26,6 puntos porcentuales, resaltando la urgente necesidad de implementar políticas públicas enfocadas en la promoción de estilos de vida saludables y en la prevención de enfermedades relacionadas con el exceso de peso en la población adulta, considerando las implicaciones que este fenómeno tiene sobre la salud pública. (ENSIN 2015, pág. 455).

La situación del estado nutricional es el resultado de múltiples factores sociales, económicos, políticos y geográficos. Uno de los aspectos determinantes es el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. A nivel municipal, la cobertura de acueducto en Leticia para el año 2022 fue del 29,9 %, según datos de la Superintendencia de Servicios Públicos Domiciliarios procesados por el DNP. Este porcentaje es inferior al promedio departamental del Amazonas, que alcanza el 41,3 %, y se encuentra considerablemente por debajo del promedio nacional, que supera el 74 %. Esta situación refleja una importante brecha en el acceso a servicios básicos esenciales, especialmente en las zonas rurales del municipio, para las cuales no se dispone de datos desagregados. No obstante, es probable que la cobertura rural esté por debajo del promedio departamental, dada la dispersión territorial y las dificultades logísticas del Amazonas.

En cuanto al sistema de alcantarillado, Leticia también presenta una cobertura baja, con un 29,9 % reportado en 2022, muy por debajo del promedio nacional y ligeramente inferior al promedio departamental del Amazonas, que fue del 43,4 %. Si bien no se cuenta con información específica sobre las zonas rurales del municipio, la cobertura rural departamental en este servicio fue del 8,85 % en años recientes, por lo que es razonable suponer que las zonas rurales de Leticia enfrentan condiciones similares o incluso más limitadas. Esta situación evidencia la necesidad urgente de inversiones en infraestructura de servicios públicos para garantizar condiciones básicas de salud, saneamiento y bienestar en la región.

Los indicadores de salud analizados para el municipio de Leticia evidencian importantes desafíos en materia de atención materno-infantil, reflejando condiciones críticas que afectan el bienestar de las mujeres gestantes y de la primera infancia. La razón de mortalidad materna presentó un aumento significativo en 2020, con una leve reducción en 2021, lo que sugiere dificultades en el acceso oportuno y adecuado a servicios de salud durante el embarazo y el parto. De manera similar, la tasa ajustada de mortalidad en menores de un año se mantuvo elevada entre 2019 y 2021, superando las 35 muertes por cada 1.000 nacidos vivos. Adicionalmente, el porcentaje de niños con bajo peso al nacer mostró una variación interanual, alcanzando su punto más alto en 2020 con más del 8 %, posiblemente asociado a los efectos de la pandemia sobre la nutrición materna y la atención prenatal, y descendiendo en 2021 a niveles cercanos al 7 %. Aunque esta última tendencia es positiva, la persistencia de brechas y riesgos asociados destaca la urgencia de implementar acciones integrales que fortalezcan la cobertura, calidad, seguimiento nutricional y equidad en los servicios de salud para la población materno-infantil del municipio.





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.

### *Sostenibilidad*

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

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

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





calentamiento global, que es la causa de la pérdida de alimentos y de la desaparición de miles de especies animales y vegetales cada año.

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

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





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

## 3.1. Mapeo de actores

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

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

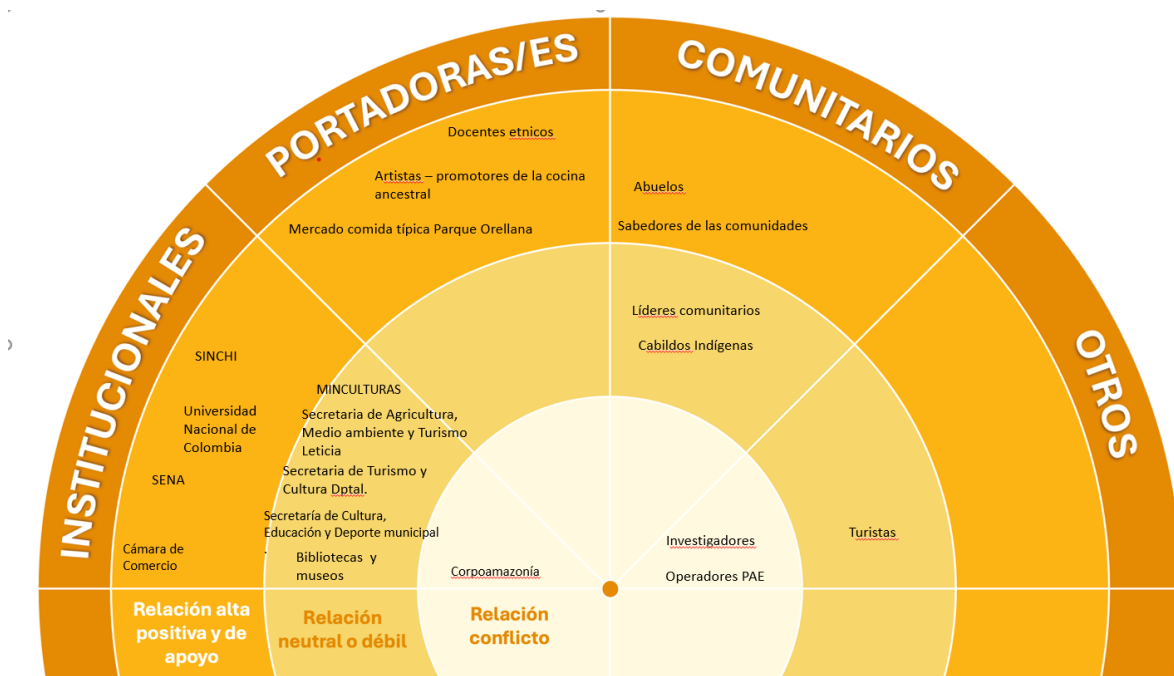






dinamizar actividades productivas relacionadas al patrimonio alimentario y culinario y promover la continuidad de prácticas tradicionales en el territorio.

Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Leticia



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Sin embargo, el conjunto de relaciones analizado evidencia limitaciones importantes en el fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario y en la articulación entre actores. La mayoría de los vínculos establecidos son débiles, intermitentes o limitados en su alcance, lo que restringe la posibilidad de consolidar procesos sostenidos de fortalecimiento de las cocinas tradicionales. Se observa una baja articulación entre actores comunitarios e institucionales, así como la ausencia de estrategias conjuntas que reconozcan de manera integral el valor cultural y alimentario de las cocinas tradicionales.

Dentro de las tensiones institucionales, se identifican dificultades en la relación con el Programa de Alimentación Escolar PAE, que no integran los procesos productivos para la compra de insumos y el menú ofrecido que en ocasiones varía al que se brinda a los niños en la casa. De manera similar, la Secretaría de Cultura municipal y departamental, aunque desempeñan un papel relevante, han mostrado una falta de enfoque integral hacia la protección de las cocinas tradicionales y el Patrimonio Alimentario y Culinario, su labor se ha centrado principalmente en la promoción de actividades culturales, sin considerar de manera explícita la cocina tradicional como parte esencial del patrimonio cultural del territorio, esta desconexión ha limitado la colaboración con actores clave en la salvaguardia de este Patrimonio.





El análisis del mapeo de actores en Leticia confirma que, aunque existen dinámicas que contribuyen al fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, las debilidades de articulación entre actores comunitarios e institucionales y la presencia de amenazas externas relacionadas con la accesibilidad de ciertos alimentos por los altos costos como es el caso del pescado, insumo de mayor consumo en el municipio, configuran un escenario de alta vulnerabilidad para su sostenibilidad. La falta de estrategias coordinadas, afectan las bases territoriales que sustentan las prácticas y saberes tradicionales. Frente a este contexto, la salvaguardia de las cocinas tradicionales debe ser entendida como una responsabilidad compartida que implique fortalecer las capacidades locales, establecer mecanismos efectivos de coordinación institucional y proyectar acciones sostenidas orientadas a garantizar su continuidad en el territorio.





## 3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas

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

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

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

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





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



Foto de Rocío Perdomo





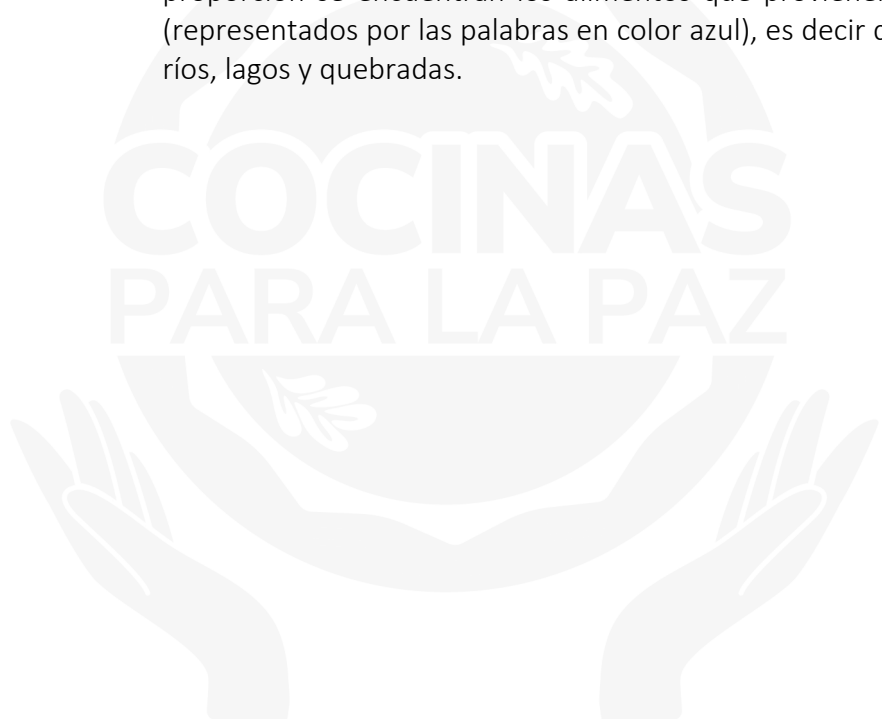
El componente de *valoración y adquisición de los productos* considera el proceso que integra los conocimientos de los ecosistemas y la obtención de alimentos, los intercambios y formas de comercialización de la comunidad (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, 2012). En ese contexto, el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

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

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

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

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







	<p><b>¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Varias veces al año:</b> yuca, ñame, plátano, frutas y peces.</li> <li>- <b>Periódicamente:</b> de acuerdo con los niveles del río Amazonas debido al incremento o escases de lluvias se encuentra producción: yuca, plátano, arroz, maíz, frijol, frutas, verduras y peces.</li> </ul>
	<p><b>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</b></p>	<p>La comunidad indica que la siembra se realiza de acuerdo con niveles del río establecido por el incremento o ausencia de lluvia y las diferentes fases de la luna. Para algunos grupos étnicos se realizan algunas celebraciones relacionado con las cosechas.</p>
	<p><b>¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencionan principalmente que las temporadas de lluvia y sequía han cambiado drásticamente, por tal motivo los tiempos de siembra y cosecha ya son difíciles de establecer.</li> <li>- Estos cambios ecosistémicos se encuentran asociados, en parte, a la pérdida de ciertos de alimentos tradicionales como es el caso de la papa china y papa aérea que se han reemplazado por el consumo de la papa que se produce en el interior del país o la que se trae desde el vecino país de Perú.</li> </ul>

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

	<p><b>¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las prácticas tradicionales implementadas se encuentran directamente relacionadas con el entorno natural y la cultura local, es por ello que se destacan métodos tradicionales de cacería y pesca.</li> <li>- Agricultura tradicional a partir de la chagra que posee una diversidad de productos, donde participa la familia para su siembra y cosecha.</li> <li>- Recolección de alimentos silvestres, como frutos, raíces, hojas, cortezas e insectos, entre otros.</li> </ul> <p>Cabe anotar que, debido al crecimiento poblacional, una parte de los habitantes del casco urbano no cuentan con acceso directo a estos sistemas productivos tradicionales; es por ello que la plaza de mercado se convierte en un espacio importante, donde se comercializan productos traídos por las comunidades que habitan la ribera del río Amazonas, que se encuentran ubicadas a lo largo de la vía Leticia – Tarapacá y del vecino país Perú.</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

- La división del trabajo corresponde a los usos y costumbres de las poblaciones indígenas, es decir, los hombres suelen realizar tareas que requieren más fuerza física, como la cacería, la pesca, la tumba y quema para preparar la chagra y la construcción de infraestructuras.
- Las mujeres se encargan de actividades relacionadas con la siembra, el cuidado de las plantas y las semillas, la recolección y la preparación de alimentos, cuidado de la familia.
- Tanto mujeres y hombres participan en la toma de decisiones relacionadas con la producción agropecuaria y la gestión de recursos naturales.



Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres

- El cuidado de las condiciones ecosistémicas es una labor compartida entre mujeres y hombres, quienes participan activamente en la preservación y equilibrio del entorno natural.
- Sin embargo, la selección, conservación y resguardo de las semillas lo realiza especialmente las mujeres, desempeñando un rol importante en la protección del conocimiento agrícola y la continuidad de las prácticas tradicionales.

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### *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 3 se presenta el mapa elaborado participativamente con las personas vinculadas al proceso de caracterización de las cocinas tradicionales. En este se observan los espacios de donde provienen los alimentos y la ubicación de las cocineras y cocineros locales que hacen uso de estos para la elaboración de las preparaciones culinarias locales, estableciendo que el abastecimiento de las cocinas se da de manera local. Se destaca que en el área urbana el principal sitio de abastecimiento de productos locales es la plaza de mercado y para el área rural cercana, ubicada en la carretera Leticia – Tarapacá y las comunidades cercanas ubicadas en la ribera del río Amazonas.

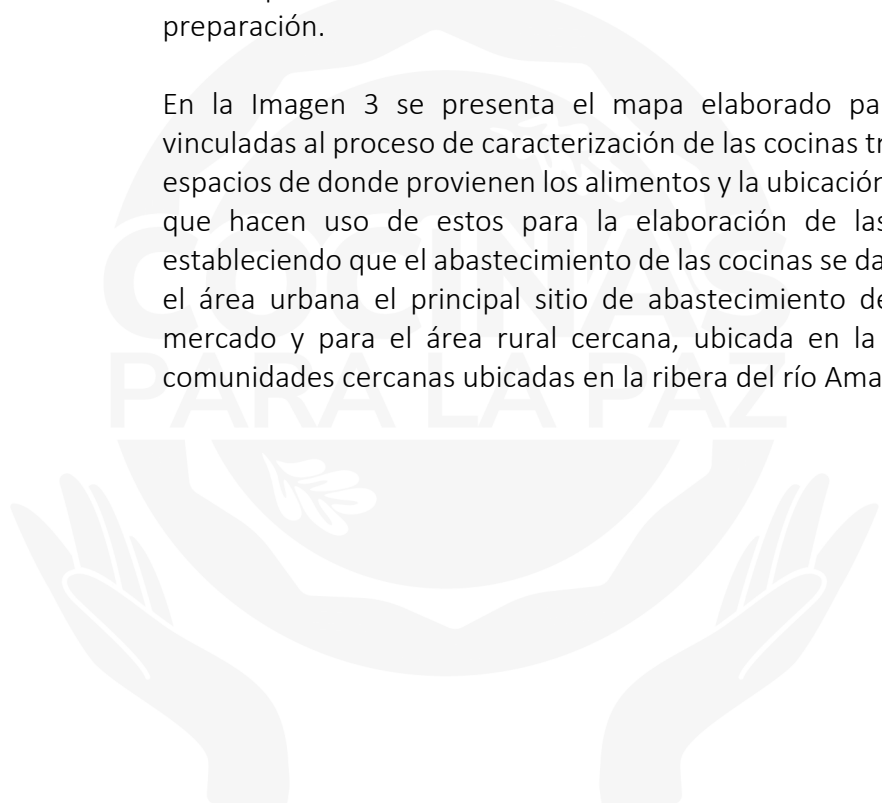




Imagen 4. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Leticia, Amazonas



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

	<p><b>¿Qué hacen con los alimentos que producen?</b></p> <p>(Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).</p>	<p>Respecto a los alimentos que se producen, se identificaron cuatro usos principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconsumo, destinado a la alimentación de las familias productoras.</li> <li>- Transformación de productos en un porcentaje menor</li> <li>- Comercialización a través de ferias agroalimentarias o en la plaza de mercado.</li> <li>- Intercambio de semillas y espacios comunitarios</li> </ul>
	<p><b>Indique cuál es el recorrido, desde el punto de origen hasta la preparación final, de los principales alimentos asociados a las cocinas tradicionales del territorio.</b></p>	<p>La mayor parte del pescado que se consume en Leticia proviene de dos fuentes principales. Una es el río Amazonas, donde pescadores colombianos y peruanos capturan y comercializan el pescado en la plaza de mercado. La otra fuente se encuentra en el complejo de humedales de Yahuaraca, ubicado entre los kilómetros 3 y 6, cuyos productos son vendidos principalmente en las zonas conocidas como el Kilómetro 6, 9 y 11, donde operan restaurantes frecuentados por la población urbana de Leticia.</p> <p>En la plaza de mercado también se consiguen productos principales como el pimentón cheroso, zapayo, ají, frutas de cosecha como asaí, limón, copoazú, chontaduro, aguaje, camucamu, piña y papaya entre otros, se consigue permanentemente plátano y la yuca, se utilizan para autoconsumo y se comercializan directamente en la plaza de mercado de Leticia, también se venden derivados de la yuca, como la fariña y el almidón, utilizados en la elaboración del casabe.</p>

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Las personas que participaron en el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del territorio señalaron que el acceso a ingredientes tradicionales se ha visto restringido debido a la disminución de especies vegetales porque se han perdido varias semillas nativas y animales de cacería que antes se producían localmente. Esto se atribuye, en buena medida, al crecimiento poblacional, lo cual ha provocado que las especies silvestres que ofrecen fuentes de proteína se encuentren cada vez más alejadas\*.

Además, las alteraciones en los patrones climáticos representan una amenaza para las cocinas tradicionales, ya que afectan las prácticas de cultivo y, por ende, la disponibilidad de ingredientes vinculados a las prácticas culinarias del territorio.

\* 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.





Por otro lado, los elevados costos del combustible dificultan el transporte y la comercialización de productos provenientes de comunidades cercanas al casco urbano de Leticia, que dependen del transporte fluvial. En muchos casos, los productores se ven obligados a vender sus productos a precios muy bajos para evitar regresar con la mercancía no vendida a sus comunidades.

Para algunos participantes, la adquisición de productos locales se ha convertido en un acto de resistencia que se expresa a través de las preparaciones culinarias. Esto se debe a que, al verse obligados a abandonar sus territorios y establecerse en la ciudad de Leticia, perdieron el acceso a la tierra donde antes cultivaban sus alimentos. Ahora, deben comprarlos, lo que representa un cambio significativo en su relación con la alimentación tradicional.





### 3.2.2. Preparación de recetas locales



Foto de Rocío Perdomo

“

*Los consejos de las abuelas y las madres se reciben cuando la niña está en el encierro, preparándose para el cambio de niña a mujer (Ritual de la iniciación de la población étnica Magütá)*

*Participantes del taller de caracterización de las cocinas 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. Si bien, los elementos mencionados, constituyen el corazón de este componente, es importante conocer de manera complementaria otras tradiciones alimentarias, que van más allá de lo técnico y que se enriquecen con relatos, cuentos, y anécdotas que acompañan cada preparación.

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

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





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

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

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

A continuación, se presentan las preparaciones culinarias del municipio de Leticia clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En el Gráfico 5 se observa que las preparaciones asociadas a los espacios de uso 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 (color café).





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

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



¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?

(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)

Los principales espacios donde se consiguen los alimentos en el territorio incluyen la selva, en donde se consigue la carne de monte, frutos como asái, aguaje, chontaduro, palmito, macambo, etc.

También el río y los lagos donde se consiguen diversidad de peces que corresponden a época de subienda como sábalo, sabaleta, palometa, sardina, lisa, cuchá, bocachico, pirarucú, gamitana, branquiña, etc) y las playas donde se siembra la yuca tresmecina, frijol chiclayo, arroz, sandía, maíz, especialmente durante la temporada de verano que dura aproximadamente tres meses.





También destaca la chagra, donde se consigue plátano, yuca, banano, pimentón, ají, piña, papaya, limón, naranja, zapayo, cimarrón, etc.) que suele ubicarse en un lugar distinto, y en ocasiones distante, del sitio de residencia. Para quienes habitan en el casco urbano de Leticia, la plaza de mercado es el punto principal de compra. Además, existen mercados campesinos que se realizan ocasionalmente y son organizados por la alcaldía municipal.

Los participantes resaltan la importancia de la diversidad étnica presente tanto en el casco urbano como en las comunidades ubicadas a lo largo de la carretera hacia Tarapacá, entre ellas los pueblos Andoque, Magütá o Ticuna, Murui, Yagua, Cocama, Inga, Uitoto, Miraña, Okaina, entre otros, diversidad que se refleja en la riqueza de las preparaciones alimentarias tradicionales. Para muchos, estas prácticas culinarias representan una forma de reconectar con el territorio a través del alimento.

Asimismo, expresan la necesidad de que estas preparaciones sean enseñadas en las instituciones educativas, ya que muchas niñas, niños y jóvenes indígenas desconocen estas tradiciones. Esto ha generado preocupación por la pérdida paulatina de la identidad cultural ligada a la alimentación tradicional.



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

Las tres recetas priorizadas mencionadas a continuación son identificadas por los participantes como prioritarias porque se han dejado de preparar de la forma tradicional, aunque se cuentan con los ingredientes; con el tiempo se han cambiado por otros como es el caso de los guisantes.

**Patarasca de pescado:** es un envuelto en hoja de bijao, principalmente se utilizan peces menores como sardina, palometa, bocachico y ocasionalmente pintadillo o pirarucú, sal, pimentón, cimarrón y cebolla, se cocina sobre la brasa de leña al fuego lento.

**Mazamorra de pescado:** es una sopa que contiene plátano, pescado, sal y cimarrón.

**ly+ko:** es una sopa que contiene pescado pequeño, preferiblemente de cuero, ají tucupí, pimentón, cimarrón y sal, se acompaña usualmente con casabe elaborado con masa de yuca y la bebida cawana elaborada a partir del almidón de yuca y se combina con piña o asaí, dependiendo de la cosecha.

Es importante señalar, que, aunque fueron éstas las recetas priorizadas por el grupo de participantes, no fue posible obtener la autorización para realizar la entrevista para la obtención de la receta mediante la historia de vida.

Indique cómo se ha dado la transmisión de saberes y

Tradicionalmente los saberes culinarios han sido transmitidos de abuelas a hijas y nietas desde una edad





**prácticas asociadas a las preparaciones culinarias tradicionales de su municipio**

temprana, como parte de los usos y costumbres de los pueblos indígenas como tareas específicas de las mujeres.

Otros espacios, menos frecuentes pero importantes son las ferias que vienen integrando las preparaciones culinarias tradicionales y los encuentros comunitarios realizados en la maloca urbana Capiul, que integra diversos grupos étnicos donde se fomenta el intercambio de alimentos y bebidas preparados tradicionalmente, y son acompañados de cantos y bailes propios de cada cultura.

De igual manera, los y las participantes manifiestan su preocupación por el aumento en el desinterés por parte de los jóvenes hacia las preparaciones culinarias tradicionales y que está asociado con la baja transmisión de saberes en especial a los jóvenes de la zona urbana y que se incrementa en los espacios educativos, donde no se fomenta la enseñanza, la práctica, ni el diálogo con sabedoras tradicionales.



**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:

- Zoila Yukuna Matapí
- Mariluz Careca Parente
- Luz Evila Guamán.

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

*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 Leticia 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 Leticia se identificaron los siguientes utensilios más empleados y conseguidos especialmente en la selva alta y la selva baja o inundable.


*Indique cuáles utensilios son elaborados a partir de prácticas*

- Cucharas de palo elaboradas en madera palo sangre o chonta.





	<p><i>artesanales tradicionales y qué técnicas son utilizadas</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ollas de barro elaboradas con greda, minerales y corteza de árboles que se consiguen en la selva alta.</li> <li>- Utensilios de totumo para ofrecer especialmente las bebidas tradicionales.</li> <li>- Matafrío, utilizado para extraer el almidón de la yuca previamente rayada. Se utiliza una corteza de árbol para su elaboración.</li> <li>- Batea, elaborada en madera, se utiliza para macerar la yuca previamente rayada y exprimida en el matafrío.</li> <li>- Cernidor, tejido con fibras naturales y utilizado para cernir la masa de yuca exprimida y elaborar con ella el casabe.</li> <li>- Hojas de plátano o bijao para envolver el pescado</li> <li>- Fogón de leña.</li> </ul>
--	---	--

	<p><b>En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio</b></p> <p><i>Indique si este cambio de utensilios ha afectado aspectos relacionados con las preparaciones</i></p>	<p>En relación a las preparaciones anteriormente priorizadas se identifica que las cucharas de palo en algunas oportunidades se utiliza cucharas de acero inoxidable. Las ollas de barro para preparar las sopas se están reemplazando por ollas de aluminio debido a que pocas personas las saben elaborar y porque son más livianas y duraderas la de aluminio.</p> <p>Adicionalmente, se menciona la sustitución de otros utensilios como la piedra de moler por el molino metálico, la cocina de leña por estufas de gas, el molinillo de madera por los de plástico e igualmente los cernidores de fibra natural por los cernidores de plástico, el rallador manual por la licuadora.</p> <p>Estos cambios obedecen de alguna manera a la facilidad de conseguirlos, aunque también se cuentan con artesanos que aun conocen la elaboración de estos utensilios, ahora se realizan como elementos demostrativos para el turista o son decorativos.</p>
---	---	---

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

	<p><b>¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?</b></p>	<p>Dentro de los principales espacios característicos en los que se elaboran las recetas culinarias tradicionales del municipio se identificaron la cocina y los espacios abiertos con fogón de leña.</p>
	<p><b>¿Los espacios tradicionales en los que se acostumbra a desarrollar las prácticas de cocinas tradicionales y preparaciones han presentado transformaciones?</b></p> <p><b>Indique cuáles son las transformaciones, por qué se han presentado esos cambios, y si han afectado las características esperadas de las preparaciones</b></p>	<p>Al indagar sobre las transformaciones que se han presentado en los espacios tradicionales destinados para la elaboración de recetas, se encontró que algunas están asociados al reemplazo de los fogones de leña por estufas a gas.</p> <p>La carne de monte y el pescado tradicionalmente para su conservación se utiliza el ahumado o el salado, en algunos espacios, especialmente ubicados en el área urbana se cambió al uso de la nevera porque la inversión de tiempo es menor al que se requiere para el proceso de ahumar y las cocinas de fogón de leña en gran parte han cambiado por las estufas de gas.</p>
	<p><b>¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?</b></p>	<p>Entre los recursos naturales del territorio que refieren las personas participantes son fundamentales para la preparación de las recetas tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El uso de la leña para los fogones</li> <li>- Fibras naturales para la elaboración de cernidores, matafrío, cestería, tipití.</li> <li>- La greda para la elaboración de las vasijas de barro y tinajas</li> <li>- Hojas de plátano y hojas de bijao para los envoltorios</li> </ul>

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### 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 tal motivo, se buscó identificar frente a las preparaciones tradicionales, las principales técnicas culinarias empleadas, encontrando que el ahumado, el fermentado, el asado, el envoltorio en hojas de bijao o plátano, el hervido, el salado, son protagonistas de las cocinas tradicionales del municipio de Leticia.

En el caso de las preparaciones relacionadas con el pescado como la patarasca, la mazamorra y el iyiko, usualmente son los hombres los encargados de la pesca y ocasionalmente mujeres quienes además están acompañadas de sus hijas para las diferentes preparaciones y la





elaboración de los utensilios como cernidores, tinajas, matafrío, entre otros. De manera conjunta hombres y mujeres se encargan de traer los insumos obtenidos en la chagra.

En la preparación correspondiente al iyiko que va acompañada de casabe, se realiza un procedimiento previo para la preparación del casabe, realizada únicamente por las mujeres que consiste en rayar la yuca blanca y exprimirla en el matafrío hasta que queda una masa que luego se macera, se cierne y al final en una paila de barro previamente caliente se prepara el casabe.

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

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

Asimismo, se reconoció que no se implementan suficientes medidas institucionales o comunitarias que permitan recopilar de manera sistemática las recetas, técnicas y conocimientos de las que son portadoras las personas del territorio que han mantenido vivas las tradiciones culinarias. Sin embargo, aunque algunas instituciones como la Universidad Nacional de Colombia o el Instituto SINCHI han realizado recopilaciones en este tema, tienen baja difusión. Por ejemplo, se indica que el municipio carece de acciones para el fortalecimiento de capacidades alrededor de las cocina tradicional y prácticas culinarias tradicionales y de igual manera tampoco es un tema que se tiene en cuenta en las Instituciones Educativas.



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





### 3.2.3 Consumo de alimentos, hábitos y reglas

Foto de Rocío Perdomo

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.



COCINAS PARA LA PAZ



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 Leticia, frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo

	<p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p>	<p>Con la caracterización local se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales se propicia en los hogares principalmente, y que estas prácticas de consumo familiar refuerzan a su vez la identidad cultural y social de la comunidad del municipio.</p> <p>De igual manera, teniendo en cuenta que el municipio tiene vocación turística, algunas de estas preparaciones son consumidas también por visitantes o turistas.</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 cuando hay abundancia, por ejemplo, con la subienda del río, con las cosechas o los cambios de nivel del río que permiten otros espacios de uso para la siembra y cosecha de alimentos como es el caso de las formaciones de playas en época de verano; mientras que preparaciones como el jugo de asaí se da únicamente dos veces al año y una de ellas coincide para época de semana santa, de esa misma manera el consumo del maíz, el chontaduro, el frijol local o el arroz local. Respecto a la proteína que mayormente se consume es el pollo congelado que se trae de Brasil.</p> <p>Cabe mencionar que las preparaciones tradicionales en el casco urbano de Leticia se consumen cada sábado en el Parque Orellana, correspondientes especialmente a recetas de los pueblos Magütá y Murui. En otros espacios como las ferias organizadas por la Gobernación como el Festival de Música Popular Amazonense el Pirarucú de Oro, el Día del Campesino o la Alcaldía en el Festival de la Confraternidad Amazónica.</p>





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

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

De acuerdo con investigaciones adelantadas por el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, las cocinas tradicionales promueven prácticas de alimentación adecuadas, ya que incorporan una amplia amalgama de ingredientes locales, que reflejan la conexión con el territorio y que a su vez proveen una mayor diversidad en la ingesta de nutrientes. En el marco del proceso de caracterización se indagó acerca de los beneficios para la salud que son percibidos por los participantes con relación al consumo de las preparaciones tradicionales del territorio, encontrando que consideran, que, las comidas tradicionales aportan más nutrientes al cuerpo que las comidas rápidas.

Para los pueblos indígenas de Leticia la salud es entendida desde una forma integral, donde se considera la interacción entre el cuerpo, mente, espíritu, comunidad y naturaleza. Va más allá de percibir como un estado físico de ausencia de enfermedad y tiene toda la relación con la alimentación propia, natural y tradicional (Suárez, 1998).

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

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

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

Para finalizar, se buscó identificar las prácticas locales de las cocinas tradicionales que contribuyen al aprovechamiento de los residuos generados en el proceso de elaboración de las preparaciones tradicionales, frente a lo cual indicaron que dentro de estas prácticas se encuentra el uso de los residuos para abonar las chagras, sin embargo teniendo en cuenta que no todos los participantes tienen acceso a este sistema agroalimentario, mencionaron que los residuos los recoge la unidad de servicios públicos municipal.

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





En el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio, los participantes identificaron diversas problemáticas que ponen en riesgo el patrimonio alimentario y culinario del territorio. La principal preocupación expresada fue la pérdida de saberes y prácticas asociadas al consumo de recetas tradicionales, especialmente entre las nuevas generaciones. Este fenómeno representa una amenaza directa para la conservación de la identidad cultural transmitida a través de la cocina.

En relación con lo anterior, se mencionó la influencia creciente de productos y dietas globalizadas, los cuales tienden a desplazar el consumo de alimentos y recetas locales. Esta tendencia ha promovido el abandono de prácticas alimentarias propias del territorio, debilitando así la conexión entre las comunidades y sus tradiciones culinarias.

Otro factor destacado fue la adopción de nuevos estilos de vida y preferencias alimentarias, particularmente entre los jóvenes, que modifican sus patrones de consumo y muestran un menor interés por conservar y reproducir las recetas tradicionales. Estos cambios generan desincentivos para la preservación de los conocimientos ancestrales.

Igualmente se señaló que la falta de tiempo disponible para preparar estas recetas, muchas de las cuales requieren procesos largos y cuidadosos, constituye una de las limitaciones más significativas para su práctica cotidiana.





### 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.

Leticia, anteriormente conocida como Aldea San Antonio, nació en 1867 como punto fronterizo entre los imperios portugués y español. Su historia política dio un giro en 1927 con la firma del Tratado Salomón Lozano, pasando de formar parte de la República del Perú a integrarse al territorio colombiano junto con el resto del trapecio amazónico. Esta región, conectada con el caudaloso río Amazonas, conserva una estrecha relación entre la riqueza natural y las formas tradicionales de vida, especialmente en la adquisición y producción de alimentos.

La práctica alimentaria en Leticia está profundamente arraigada en los saberes ancestrales y en las expresiones culturales de sus comunidades indígenas y mestizas. La pesca en el Amazonas, la recolección de frutos silvestres y el cultivo de productos nativos como el chontaduro, la yuca y el plátano no solo son actividades económicas, sino también rituales cargados de simbolismo. Estas prácticas reflejan valores como la reciprocidad, el respeto por la naturaleza y la solidaridad comunitaria.

A lo largo del tiempo, familias provenientes de Perú, Brasil y otras regiones de Colombia han enriquecido esta diversidad cultural, generando un cruce de tradiciones culinarias, técnicas agrícolas y expresiones artísticas asociadas a la alimentación, como cantos, danzas y narraciones orales durante la siembra y la cosecha. En Leticia, el alimento es memoria, identidad y resistencia.

Hoy en día, el turismo de naturaleza y cultural ha cobrado especial relevancia, ofreciendo a visitantes la oportunidad de conectar con prácticas locales de sostenibilidad y de saborear no solo la gastronomía amazónica, sino también las historias vivas que la alimentan.

Toda esta gama de elementos y prácticas culturales diversas se ve reflejado en dos festivales que se realizan cada año en el casco urbano. El Festival de la Confraternidad amazónica coordinado por la Alcaldía de Leticia, realizado entre el 15 al 20 de julio, el cual celebra la





diversidad cultural entre los tres países: Colombia, Brasil y Perú a través de eventos deportivos, ferias gastronómicas, artísticas y artesanales. Es un festival que reafirma que la diversidad no tiene fronteras. El otro festival organizado por la Gobernación del Amazonas en la última semana de noviembre o primera semana de diciembre es el Festival Internacional de Música Tradicional y Popular Amazonense el “ Pirarucú de Oro”, el cual congrega músicos de los tres países, quienes compiten en diferentes modalidades para ser galardonados con el Pirarucú de Oro; es un evento emblemático de la región amazónica, reconocido por su contribución a la preservación de la cultura y la música local, así como por su capacidad de unir a tres países a través de la música: Colombia, Brasil y Perú . En ambos festivales, la cocina tradicional también tiene un papel central, pues se realizan preparaciones gastronómicas típicas de cada región.

Otro espacio de intercambio de saberes y cultura está CHAGRARTE, organizado por la Alcaldía municipal y se realiza dos veces al año, mediante el cual se convoca a diferentes iniciativas que comercializan productos directos de la chagra, preparaciones tradicionales o procesados.

De igual manera, teniendo en cuenta la diversidad étnica de los participantes se relacionan otras manifestaciones culturales relacionadas con los bailes tradicionales realizados por las comunidades étnicas provenientes de La Chorrera las cuales actualmente fueron avalados por el Consejo Nacional de Patrimonio Cultural y se encuentran en construcción del Plan Especial de Salvaguardia con el acompañamiento técnico del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes y el Instituto amazónico de Investigaciones Científicas SINCHI.

A través de estos bailes como el Yadiko, se transmiten conocimientos, se narran historias de origen de los pueblos y los alimentos, se inauguran malocas, se trae abundancia, se agradece, se entregan los cantos liderados por los dueños de la maloca, se hace el cambio de nombre entre una etapa y otra de la vida, abrir y limpiar el camino de un proyecto, prevenir o curar enfermedades y evitar o sanar conflictos.

Por otro lado, desde las comunidades étnicas Magütá, se hace referencia al “Ritual de la Pubertad”, mediante el cual se celebra el paso de niña a mujer y se presenta a la comunidad con conocimientos que ayudan a perpetuar la sostenibilidad comunitaria, sus saberes, sus rituales y prácticas culturales entregadas a las mujeres que cuidan la vida y los alimentos. A través de este ritual que se acompaña de cantos, bailes y consejos que piden la abundancia de peces, los alimentos de la chagra y la cacería.

En todos los rituales y bailes de las diferentes comunidades étnicas están presentes los alimentos y sus diversas formas de preparación son indicadores de la transmisión de los conocimientos ancestrales, de esta manera a través del compartir no solo se comparte los alimentos, se comparte de igual manera la abundancia.





## 3.4. Género y cocinas tradicionales

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

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

El análisis del componente de valoración y adquisición de los productos permite identificar acciones sostenidas por mujeres que resultan fundamentales para la obtención y disponibilidad de alimentos. Entre estas se destacan las labores en huertas, chagras y playas (época de verano), espacios de uso esencial cuya preservación está estrechamente ligada a prácticas comunitarias lideradas por mujeres. Aunque estas acciones son clave para garantizar el acceso a alimentos locales, siguen siendo interpretadas como parte del trabajo doméstico y no reciben el mismo reconocimiento que otras actividades productivas. Además, se identificó una mayor participación de los hombres en decisiones relacionadas con la tumba y quema para preparar el terreno de la chagra, que más adelante será sembrada y cultivada por las mujeres, haciendo de esta manera un trabajo que fue entregado especialmente a ellas, sin desconocer el trabajo conjunto en estos espacios.





Imagen 5. Mujeres del municipio de Leticia, Amazonas interpretando el canto de la Abundancia de alimentos – Etnia Murui -m+n+ka en el marco del taller participativo



Foto de Suamy Torres

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

Durante la celebración de rituales y festividades, las tareas han sido tradicionalmente asignadas a las mujeres desde su adolescencia, especialmente aquellas relacionadas con el cuidado de los alimentos, su preparación y la atención familiar. En este contexto, no existe una valoración clara sobre si estas responsabilidades implican una sobrecarga en comparación con las actividades desempeñadas por los hombres.

Por una parte, las mujeres pertenecientes a comunidades indígenas cercanas al casco urbano perciben que las labores se distribuyen de manera equitativa con los hombres. Además, reconocen que la transmisión de conocimientos recae principalmente en ellas, dado que





permanecen más tiempo en el hogar o en la chagra. Por otra parte, las mujeres que viven en el casco urbano, al enfrentarse a dinámicas diferentes—incluyendo la inserción en el trabajo remunerado—manifiestan un desequilibrio en la distribución de responsabilidades, lo que se traduce en una sensación de sobrecarga.

En este ámbito también se pudo identificar dos tipos de tareas asociadas al género en los grupos de mujeres, especialmente en tareas propias de las comunidades étnicas, desarrolladas de acuerdo con sus usos y costumbres. En ellas se observa una clara diferenciación de roles según el género y la edad. Las mujeres, jóvenes y niñas asumen tareas específicas relacionadas con la preparación de los alimentos antes, durante y después de la celebración, preservando saberes ancestrales transmitidos de generación en generación. Ocasionalmente participan de actividades de pesca, en las que intervienen activamente, sin embargo, la mayor parte del tiempo los hombres y jóvenes realizan esas labores y además de cacería y se involucran significativa en el desarrollo de las ceremonias, aportando desde sus conocimientos y responsabilidades culturales. Esta organización de los roles no implica desigualdad, sino que responde a una lógica interna que fortalece la identidad colectiva y la cohesión comunitaria.

En ocasiones, estas dinámicas han sido influenciadas por prácticas propias de las zonas urbanas, lo que ha generado una transformación en los rituales tradicionales y ha comenzado a desplazar saberes ancestrales transmitidos de generación en generación. Esta situación pone en riesgo la pervivencia de los conocimientos, la identidad y continuidad cultural de las comunidades.

Por otro lado, están las celebraciones asociadas a fiestas patronales, aniversarios, cumpleaños o navidad realizados en un entorno urbano donde la distribución de las tareas incluye en algunas ocasiones la preparación de alimentos o cuidado de los menores, tarea que también es delegada a los hombres y jóvenes.

En estos cambios también hacen parte las transformaciones en los espacios destinados a la preparación de alimentos. Tradicionalmente, estas actividades se llevaban a cabo en áreas abiertas que mantenían una interacción constante entre la familia, permitiendo los lazos de la transmisión de saberes. Sin embargo, esta situación ha cambiado para muchas familias que, por distintas razones, han migrado hacia zonas urbanas, donde los nuevos entornos tienen escenarios más reducidos y cerrados. Estos espacios limitan la interacción familiar y restringen el acceso a especies de plantas alimenticias que estaban disponibles cerca del fogón. Además, los utensilios utilizados han sido reemplazados por implementos más modernos, lo que ha modificado de manera importante las dinámicas culinarias dando cabida a preparaciones que requieren menos tiempo dejando a un lado los procesos tradicionales.

Los cambios en los espacios físicos, las dinámicas familiares y los entornos socioculturales han impactado de manera profunda las prácticas culinarias tradicionales. La migración hacia contextos urbanos ha transformado no solo los escenarios de preparación, sino también las





relaciones intergeneracionales, la distribución de los roles y el sentido colectivo de la cocina como espacio de transmisión y cuidado. Aunque muchas de estas tradiciones se han adaptado, otras han comenzado a desaparecer, lo que plantea un riesgo serio para la pervivencia del patrimonio culinario local. En este panorama, el rol de las mujeres adquiere un valor aún más central: no solo como cocineras, sino como guardianas de saberes, vínculo entre generaciones y referentes culturales. Reconocer, fortalecer y visibilizar estas prácticas es clave para salvaguardar una memoria viva que trasciende lo alimenticio y reafirma la identidad de las comunidades en un territorio diverso ambiental, cultural y socialmente.





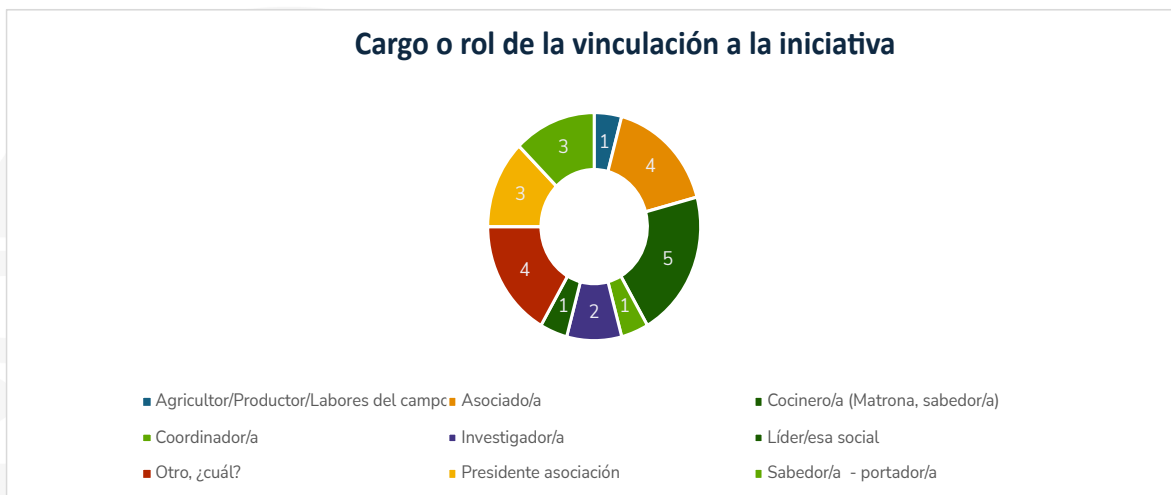
## 3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

La recolección de información sobre las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas en el municipio permitió identificar las principales necesidades de dotación específicas que enfrentan los portadores y portadoras de conocimiento, así mismo, favoreció la caracterización de actores que conforman estas iniciativas. Este proceso no solo brindó un panorama general sobre el estado actual de estas expresiones culturales, sociales y gastronómicas, sino que también, visibilizó a las personas que promueven el arte, la cocina, el turismo gastronómico y 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 24 personas, cinco (5) se identificaron como cocineros o sabedoras, cuatro (4) como pertenecientes a una asociación, tres (3) como Presidente de una asociación, dos (2) Líderes sociales, una (1) investigadora, cuatro (4) pertenecientes a artesanas e iniciativas asociadas a la transformación de alimentos, una (1) agricultora, un (1) Coordinador y tres (3) a portadores de conocimiento (ver Gráfico 6).

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

La nube de palabras, generada a partir de la información recolectada, resalta la variedad de actores presentes en el casco urbano y otra parte correspondiente a zonas ubicadas en las





periferias, presentando el mayor número correspondiente a sabedoras y portadoras de conocimientos, seguido de asociaciones conformadas especialmente por mujeres dedicadas a la transformación de alimentos, artesanas y guardianas de semillas. Cabe resaltar que la zona urbana de Leticia carece de espacios de producción de alimentos a partir de la chagra, por lo tanto, la participación de agricultores solo corresponde a una persona; por otro lado, se evidencia la participación de estudiantes, una investigadora estudiante de maestría en Estudios Amazónicos y no menos relevante la participación de líderes sociales, todos con un alto interés en los temas asociados a las cocinas tradicionales y cuidado del patrimonio cultural. (ver Gráfico 7).

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

Cabildo indígena <sup>Artesanos/as</sup>  
Organizaciones sociales y comunitarias  
**Cocineros tradicionales**  
Miembros de la familia  
Líderes/as sociales  
Gestores culturales Madres cabeza de hogar

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

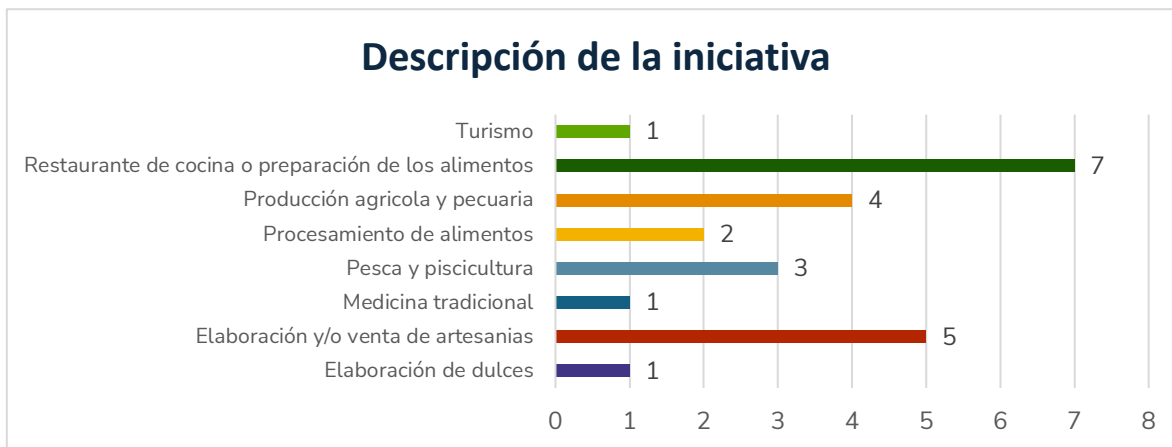
### Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de Leticia, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el Gráfico 8 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 24 iniciativas. Así mismo, se identificó la participación equitativa en otras áreas, como la producción agrícola y pecuaria, en la elaboración de artesanías, procesamiento de alimentos, medicina tradicional, Turismo y elaboración de dulces.





Gráfico 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 24 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, ocho (8) de estas se encuentran ubicadas en la zona rural y tres (3) en la zona urbana, dejando en evidencia la significativa presencia tanto en el campo como en la parte más poblada del municipio (ver Gráfico 9).

Gráfico 9. Ubicación de la sede de las iniciativas



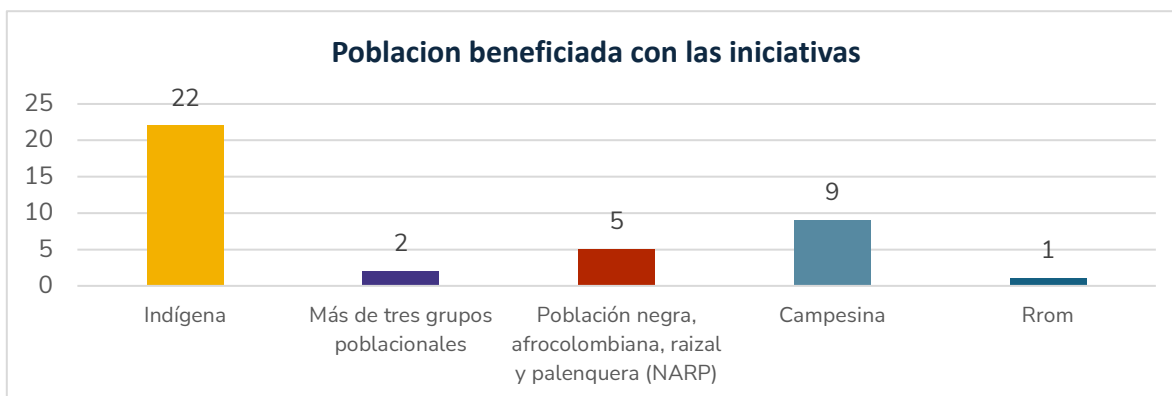
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente la población indígena, así como la población campesina, ambas mencionadas 31 veces, tal como se muestra en el Gráfico 10. También se registra que cinco (5) personas mencionaron la participación de población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera (NARP), mientras que tres (3) indicaron que la población que se hace partícipe de sus iniciativas representa distintas comunidades étnicas y culturales. La diversidad de población que se beneficia de las cocinas tradicionales permite fortalecer el proceso de transmisión de conocimientos y saberes tradicionales del territorio.





Gráfico 10. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas.

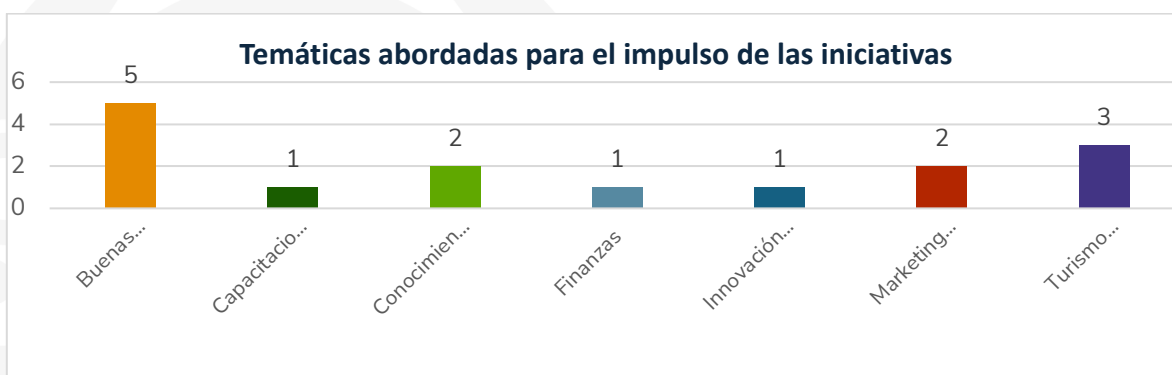


Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### 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 Leticia, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. Entre los más recurrentes de destacan las buenas prácticas de manufactura, que dan evidencia del interés por garantizar condiciones óptimas de higiene y calidad en la preparación de alimentos, de acuerdo con la normatividad vigente; le siguen el Turismo, orientado a potenciar la visibilidad y comercialización de sus productos; los conocimientos y las prácticas ancestrales, los cuales son esenciales para la preservación de saberes culturales ligados a las prácticas gastronómicas y culinarias. También fueron abordados temas como finanzas, marketing, innovación y capacitaciones las cuales refuerzan la administración adecuada de las iniciativas que se proyectan a la sostenibilidad en el territorio.

Gráfico 11. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

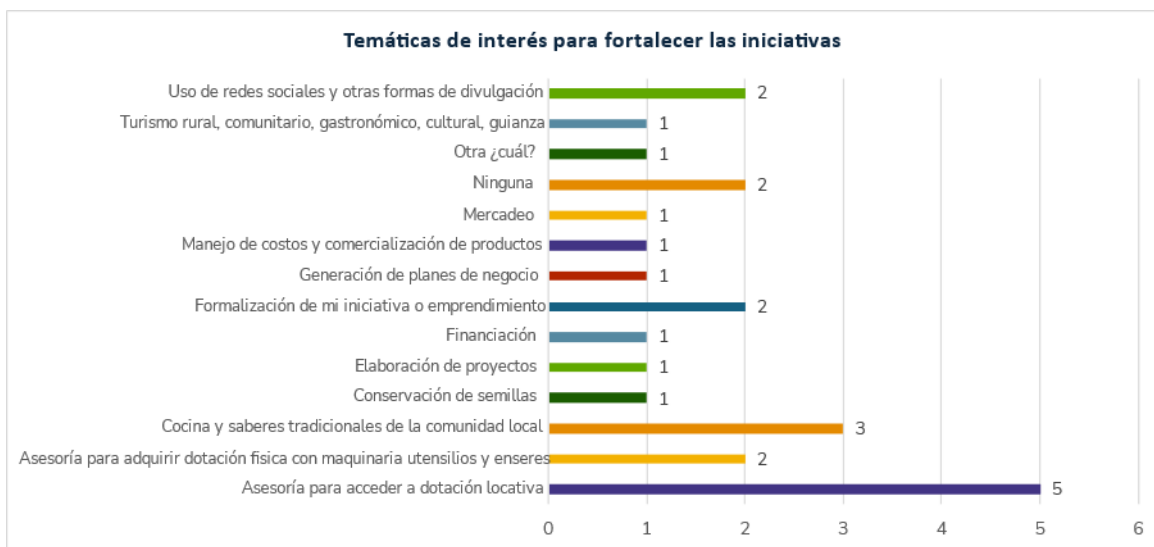
Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer aún más sus iniciativas. En este sentido, el tema de asesoría para acceder a





dotación locativa, fue el más mencionado (cinco veces), seguido de cocina y saberes locales de la comunidad (tres menciones), así mismo, las personas indicaron que el uso de redes, la formalización de los emprendimientos y asesoría para adquirir dotación física o maquinaria (dos menciones cada uno). Además, se resaltaron otras temáticas clave como turismo rural, gastronómico, mercadeo, manejo de costos, financiación, elaboración de proyectos con (una mención cada uno), conforma un conjunto de temas asociados a la productividad, teniendo en cuenta la vocación turística que tiene Leticia. Esas necesidades revelan un interés integral por consolidar sus iniciativas desde lo cultural, territorial, técnico, organizativo y comunicativo. (ver Gráfico 12).

Gráfico 12. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

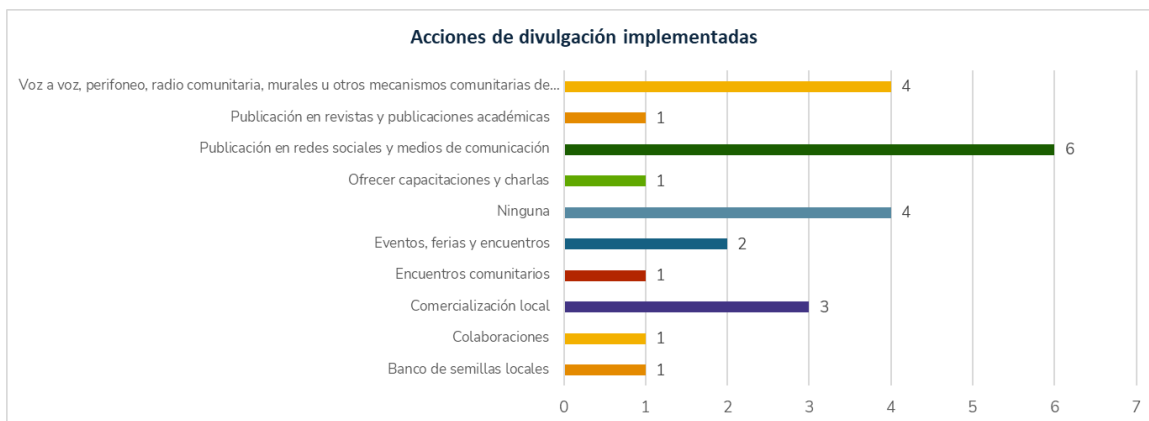
### Acciones de divulgación de las iniciativas

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 13. Entre estas, se destaca la publicación en redes sociales y medios de comunicación, la cual es una estrategia clave que permite compartir sus productos y saberes con un público amplio, fortaleciendo el sentido de pertenencia cultural. La comercialización local a través de ferias y encuentros también juega un papel importante, ya que muchas de estas iniciativas tienen un canal directo de relacionamiento con la población de la comunidad, promoviendo el consumo de preparaciones tradicionales. De igual forma, algunos actores han comenzado a incursionar en la elaboración de material audiovisual, documentando sus procesos, fortaleciendo su imagen y facilitando la difusión en espacios y plataformas.





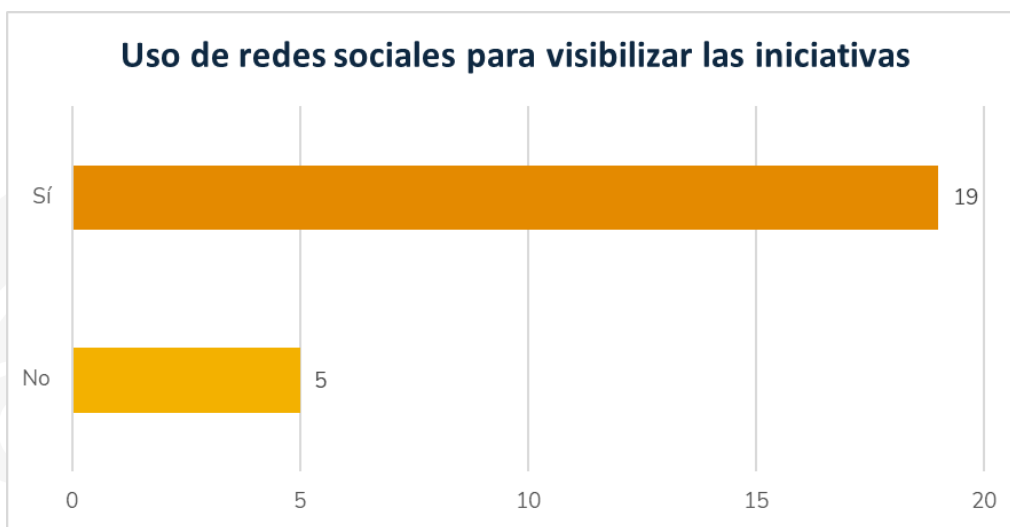
Gráfico 13. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En este mismo modo, se profundizó en el uso de redes sociales como herramientas para visibilizar y difundir sus iniciativas. De los 24 participantes encuestados, diecinueve (19) afirmaron utilizarlas activamente, mientras que los cinco (5) restantes señalaron no hacer uso de ellas, lo que refleja un escenario dividido, con potenciales oportunidades de fortalecimiento en el ámbito reflejado. La situación descrita fue evidenciada en las temáticas necesarias para el fortalecimiento de sus iniciativas, como se indicó en líneas anteriores.

Gráfico 14. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Entre las redes más utilizadas sobresalen WhatsApp y Facebook, funcionando como medios directos para difundir información, promocionar productos y mantener contacto con clientes. Instagram también fue mencionado, aunque con menor frecuencia, y se registró solo un caso de uso de TikTok y uno de Snapchat. Sin embargo, aún existe un margen de





crecimiento en la apropiación de herramientas digitales para el aprovechamiento de estos canales de forma estratégica.

Gráfico 15. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas.



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 Leticia, la información relacionada se puede observar en el Gráfico 16. Dentro de las estrategias más implementadas se encuentra, en primer lugar, preservar, proteger y promover la elaboración y consumo de las preparaciones tradicionales con cuatro (4) menciones, lo cual reafirma la pertenencia de un territorio con alta importancia biodiversa. Estos espacios no solo permiten generar ingresos, sino también fortalecer lazos comunitarios a nivel local, así como la promoción del consumo de preparaciones tradicionales.

En segundo lugar, se destacó la participación en eventos, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales, así como la implementación de acciones para la conservación del medio ambiente; ambos con tres (3) menciones. Estas acciones permiten ampliar el alcance de las iniciativas, visibilizar sus propuestas y generar oportunidades de reconocimiento y comercialización bajo condiciones de cuidado del medio ambiente.

Entre otras acciones mencionadas, se encuentra la comercialización de productos en espacios locales, aunque menor porcentaje pero como un indicador que visibiliza las iniciativas; aunque con una sola participación cada una, se encuentran la elaboración de productos con buena calidad, precios accesibles y excelente servicio, planificación de la siembra, participación en procesos para el fortalecimiento de capacidades y la compra de productos locales como una forma de sostener las iniciativas y, la intención de preservar, proteger y promover la elaboración y el consumo de preparaciones tradicionales.

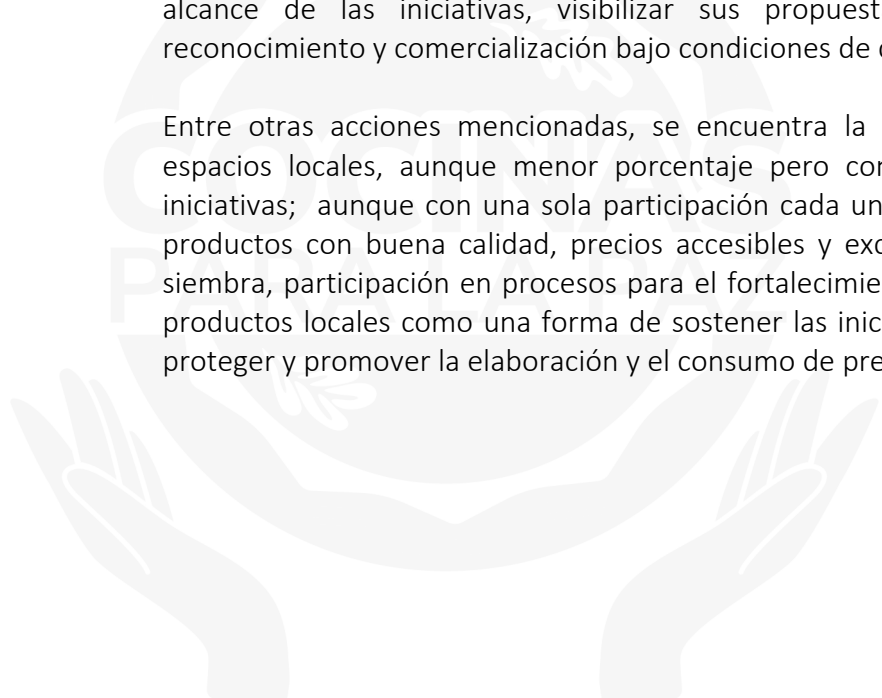
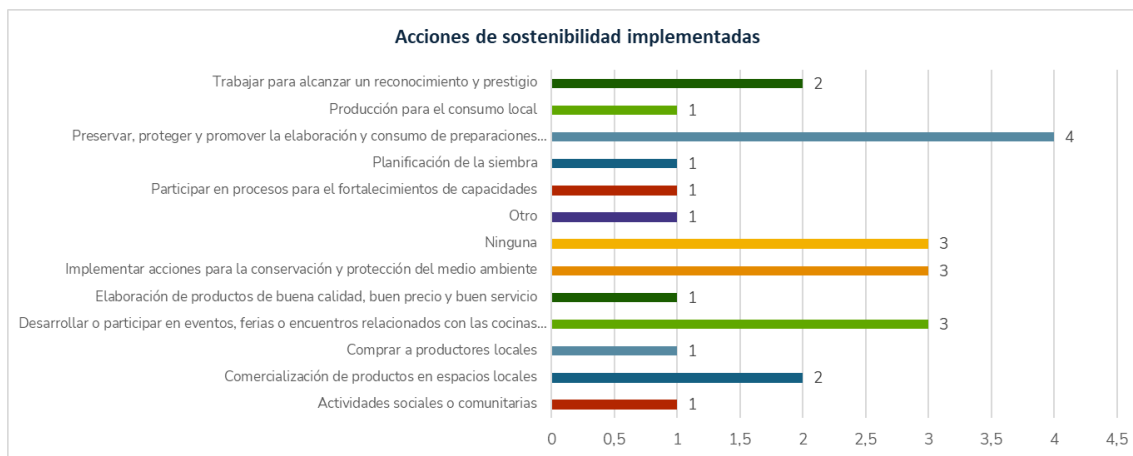




Gráfico 16. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas.



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

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL



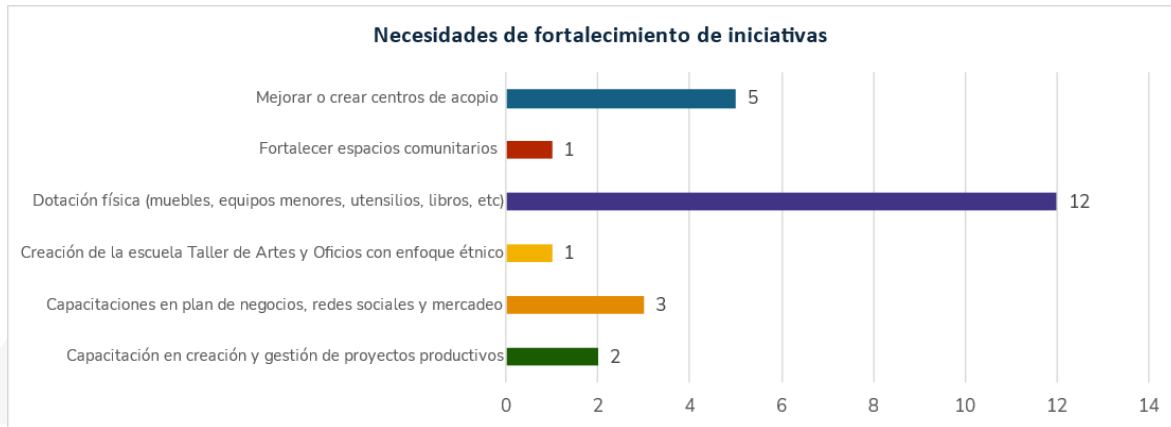


### Aspectos por fortalecer de las iniciativas caracterizadas

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 mejorar o crear centros de acopio teniendo en cuenta las épocas de cosecha que se dan de acuerdo a los ciclos de producción, capacitación en temas claves como la formulación de planes de negocio, el manejo de redes sociales y estrategias de mercado, con tres (3) respuestas.

Por otra parte, dos (2) participantes mencionaron la necesidad de capacitación en creación y gestión de proyectos productivos. Otros aspectos señalados incluyen el fortalecimiento de espacios comunitarios (con 1 respuesta). Finalmente, se identificó la necesidad de creación de la escuela taller de artes y oficios con enfoque étnico (con una mención) En conjunto, estos aspectos reflejan los desafíos estructurales que enfrentan las iniciativas, así como la necesidad de fortalecimiento desde un enfoque integral y comunitario.

Gráfico 18. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Leticia, Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

COCINAS PARA LA PAZ





### 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.





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

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.



**COCINAS  
PARA LA PAZ**



### 3.6.1. Preparación tradicional de la Fariña de Pescado



Foto de Rocío Perdomo





## Información general de la preparación de Fariña de pescado

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

Tabla 8. Información general de la preparación de Fariña de pescado

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>Se alista el pescado se agrega sal y se coloca a asar a la brasa hasta que queda crocante. Posteriormente se le saca los huesos y se muele con todo y escama y se pasa al tostador junto con la masa de yuca para tostar la fariña.</p> <p>Es importante mantener el fuego lento para que quede toda la preparación crocante; se deja enfriar y se empaca para comercializarlo.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Es una preparación que puede consumirse en cualquier momento del año, y su importancia cultural hace parte de los saberes ancestrales que les ha permitido estos saberes ancestrales.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>No aplica</p>





## Relato de vida

*Mariluz Careca Parente, portadora de la tradición asociada a la preparación de Fariña de Pescado*



Foto de Rocío Perdomo

Mariluz Careca Parente, mujer de 48 años, pertenece a la etnia Magütá, es originaria de la comunidad Castañal de los Lagos, ubicada en el municipio de Leticia. Desde su niñez, recibió la enseñanza de las tradiciones culinarias de su pueblo, aprendiendo de sus abuelos tanto maternos como paternos, quienes le transmitieron los conocimientos sobre agricultura, pesca y cocina tradicional.

Se identifica principalmente como agricultora y pescadora, aunque también realiza preparaciones tradicionales que buscan preservar la riqueza cultural de su comunidad. Entre sus especialidades destacan la elaboración de platos como la patarazca y la fariña con pescado, ambas preparaciones características en la gastronomía tikuna. Estos platos no solo son un reflejo de su habilidad culinaria, sino también de su compromiso con la sostenibilidad, ya que los ingredientes son obtenidos directamente de su territorio, como la yuca, el plátano y los pescados de los lagos y quebradas locales.





La fariña con pescado, uno de los productos más representativos de su labor, se elabora siguiendo técnicas tradicionales que incluyen el uso de hornos de barro y procesos cuidadosos que garantizan su calidad y sabor. Ha trabajado de la mano de otras mujeres de su comunidad para rescatar y promover este producto, que ahora se comercializa bajo la marca "Mujeres Pescadoras Choni" en la tienda solidaria ubicada en el centro de Leticia. Este emprendimiento no solo genera ingresos para su comunidad, sino que también fomenta la preservación de las prácticas culinarias autóctonas.

Además de su labor como cocinera y emprendedora, se dedica a transmitir sus conocimientos a las nuevas generaciones a través de talleres y capacitaciones organizados en colaboración con instituciones como el SENA, la Universidad Nacional y la Fundación de Mujer, busca garantizar que las tradiciones culinarias de su pueblo no se pierdan. Su enfoque está dirigido especialmente a niños, jóvenes y adultos mayores, promoviendo una alimentación saludable y culturalmente significativa.

Mariluz también participa activamente en la conservación ambiental, trabajando con organizaciones de pescadores para monitorear y proteger los recursos naturales de su territorio. Su compromiso con la sostenibilidad y la cultura la ha llevado a ser una figura clave en su comunidad, donde lidera iniciativas para salvaguardar las prácticas tradicionales y fomentar el respeto por la naturaleza.

### *Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Fariña de pescado*

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

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Fariña de pescado

<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<p>Para preparar la fariña de pescado, se emplean las siguientes técnicas de preparación: asado, molido y tostado.</p> <p>Se utiliza pescado de escama y se asa hasta que queda crocante, posteriormente se saca las espinas y se empieza a tostar con la masa de yuca hasta que quede crocante.</p> <p>Cuando enfría se empaqueta y se utiliza acompañado de un guiso realizado con verduras de la región y se puede acompañar con casabe. Se recomienda almacenar en el refrigerador después de abrir el empaque.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>Los utensilios empleados para la elaboración de la fariña de pescado son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asador</li> <li>- Molino</li> </ul>





- Paila grande
- Remo plano para tostar la fariña
- Empaque

Cabe resaltar que el remo para tostar fariña es lo suficientemente grande teniendo en cuenta el tamaño de la paila que se utiliza, porque se prepara en cantidades suficientes, lo que implica la inversión de varias horas para alcanzar el tostado adecuado.

Es importante contar con una buena cantidad de leña tanto para asar el pescado como para tostarlo.

Para tostar la fariña, se hace en una caseta abierta, hecha con soportes de madera y techo de zinc. Que sea amplia ayuda bastante, porque así corre el aire y no se calienta tanto el lugar mientras se tuesta. La paila se coloca más o menos a un metro de altura, apoyada sobre una base de ladrillo y cemento, que sirve para que el calor no le llegue directo al cuerpo mientras se tuesta.

**¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?**

Para fomentar y salvaguardar la preparación de la Fariña de pescado la Sra. Mariluz desarrolla encuentros en su comunidad y otras comunidades cercanas para enseñar esta preparación a otras mujeres y su familia.

Igualmente, ha sido invitada por instituciones educativas como el SENA o la Universidad nacional para realizar estas capacitaciones y difundir los conocimientos ancestrales Magütá. Considera que su mayor enfoque son los niños y jóvenes para que la tradición no se pierda.

**¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?**

Es apropiado mantener el intercambio de saberes con las siguientes generaciones y dar continuidad con encuentros que permitan la transición de saberes.

**Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local**

La fariña de pescado se está comercializando a través de la Tienda Solidaria ubicada en el centro de Leticia y se distribuye por pedidos a nivel nacional.



COCINAS PARA LA PAZ





### 3.6.2. Preparación tradicional de Tucupí



Foto de Rocío Perdomo





## Información general de la preparación Tucupí

Este apartado presenta información general acerca de la receta de Tucupí, 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 del Tucupí

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>Esta preparación corresponde a una variedad de ají tradicional, elaborado a partir del líquido extraído de la masa de yuca rallada, que previamente ha pasado por un cernidor. Este proceso permite separar el almidón de la yuca de su masa, dando origen a un líquido que se convierte en la base del ají.</p> <p>Es una práctica especialmente desarrollada por las comunidades indígenas conocidas como la “Gente de centro”, quienes han conservado este saber ancestral. El ají acompaña cotidianamente sus comidas, como los caldos de pescado o el casabe que es una especie de arepa elaborada también a partir de la masa de yuca.</p> <p>Gracias a sus propiedades y método de preparación, este ají puede conservarse a temperatura ambiente durante un largo periodo sin descomponerse, lo que lo convierte en un acompañante esencial en la dieta tradicional de estas comunidades.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>La preparación y el consumo del tucupí forman parte de las prácticas gastronómicas ligadas a uno de los ingredientes más tradicionales y ampliamente utilizados en el territorio: la yuca. Esta preparación, es parte de esos saberes ancestrales, a través de los cuales se manifiesta el amplio conocimiento cultural y culinario en las múltiples transformaciones y usos de este alimento esencial.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>El tucupí ocupa un lugar destacado en la celebración de rituales, donde acompaña de manera simbólica y nutritiva todos los alimentos que se comparten en la casa grande o maloca. Más que un simple condimento, su presencia refuerza los vínculos culturales y espirituales de las comunidades, integrando saberes ancestrales en cada encuentro ceremonial.</p>

COCINAS PARA LA PAZ





## Relato de vida

Zoila Yucuna Matapí Kameheya, portadora de la tradición asociada a la preparación del Tucupí

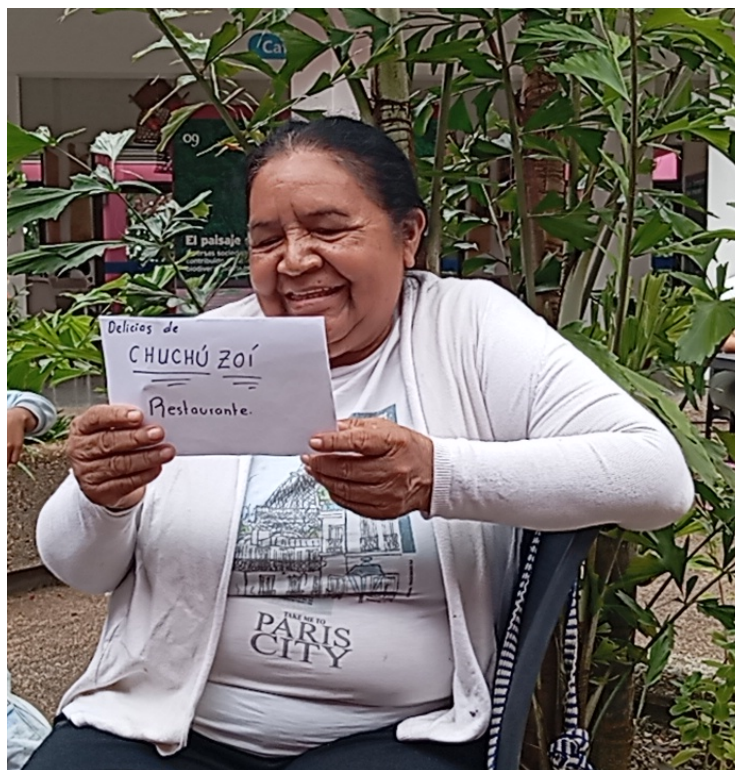


Foto de Rocío Perdomo

Es una mujer indígena de 68 años, perteneciente a la etnia Yukuna y originaria del Territorio Indígena de Mirití Paraná en el departamento del Amazonas. Vive en el barrio Simón Bolívar, en el municipio de Leticia, y forma parte de la comunidad Zitacoy, donde conviven diferentes grupos indígenas como los Boras, Huitoto y Yukuna.

Desde pequeña, aprendió los saberes tradicionales de su cultura, transmitidos por su madre y sus abuelos. Estos conocimientos incluyen la preparación de alimentos típicos como el tucupí, la caguana y el cazabe, así como el cultivo en las chagras. Para ella, la cocina tradicional es más que un oficio; es una forma de preservar la identidad y la historia de su pueblo.

Cuando llegó a Leticia hace 20 años, desplazada de la violencia junto con su familia, enfrentó grandes desafíos. No sabían cómo adaptarse a la vida en la ciudad, pero decidieron llevar consigo su cultura y sus tradiciones. Ella, junto a su hermana comenzaron a preparar y vender los platos típicos de los Yukuna, enseñando a otras mujeres de la región a cocinar estas recetas ancestrales.





Aunque los utensilios tradicionales como las ollas y los platos de barro han sido reemplazados por materiales modernos, sigue manteniendo las prácticas de su pueblo y adaptándose a los utensilios actuales. Le gusta especialmente pintar, aunque reconoce que trabajar con barro es más del gusto de su hermana.

Ha transmitido sus conocimientos culinarios a su hija, asegurándose de que las tradiciones no se pierdan. Sin embargo, lamenta que muchas prácticas y saberes estén en riesgo de desaparecer, como la elaboración de cerámicas y el uso de cernidores tradicionales. A pesar de los cambios, sigue trabajando desde su casa, preparando y vendiendo comida típica para que las personas conozcan y disfruten los sabores de su cultura.

Para ella, la cocina tradicional no es solo un medio de sustento, sino una forma de mantener viva la memoria de sus ancestros y compartirla con las nuevas generaciones. Aunque no tiene un restaurante ni un negocio formal, comercializa sus productos desde su casa y su dedicación y amor por su cultura la convierten en una guardiana de los saberes ancestrales de los Yukuna.

### *Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Tucupí.*

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

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

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para preparar el tucupí se emplean las siguientes técnicas de preparación: rallado de la yuca, exprimir y cocción con ají y hormiga.</p> <p>Lo que se utiliza es el líquido que se extrae de exprimir la yuca mediante el uso de utensilios tradicionales como el tipití y matafrío.</p> <p>Cuando el líquido está listo, se cocina preferiblemente en una olla de barro a fuego lento agregando ají y hormigas hasta que de la textura y color oscuro característico. Se deja enfriar y se almacena para su consumo.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>Los utensilios empleados para la elaboración son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rayador</li> <li>• Tipití</li> <li>• Olla para almacenar el líquido extraído</li> <li>• Olla de barro</li> <li>• Cuchara de palo</li> </ul> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación, esta puede realizarse tanto en fogón de leña, como en estufa de gas, dependiendo principalmente del volumen de producción. Cuando se</p>





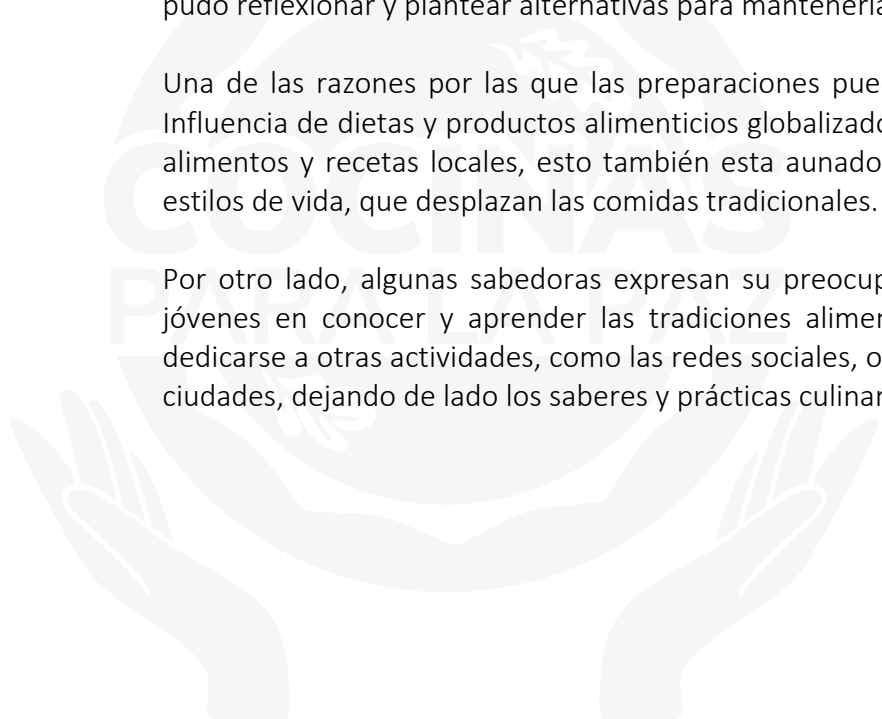
	<p>trata de preparar grandes cantidades, como en eventos especiales, se prefiere el uso del fogón de leña.</p> <p>Aunque es uso de gas optimiza los tiempos, no es el mismo sabor si es elaborado en estufa de leña.</p>
¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?	Ha enseñado a su núcleo familiar, hijas y sobrinas para que pueda continuar con el legado.
¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?	Considera, que, para fomentar y salvaguardar las tradiciones alimentarias es necesario transmitir a los hijos y familiares lo que se ha aprendido de los antepasados, para que las tradiciones continúen vivas de generación en generación.
Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local	La iniciativa de "ChuchuZoi", escrito en Yucuna y significa Abuela Zoi que es de la portadora es donde se puede conseguir esta preparación. Aunque hay otros espacios en Leticia en donde se puede conseguir esta preparación, especialmente en el mercado indígena ubicado los sábados en el Parque Orellana.

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

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

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

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





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

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





## 4.1. Dotación física

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

En Leticia, Amazonas el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 50% 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 20% señaló mejorar o crear centros de acopio. Asimismo, el 12% manifestó interés en capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercadeo, el 8% capacitación en creación y gestión de proyectos productivos. Adicionalmente se mencionan con el 4% respectivamente en fortalecer espacios comunitarios y la creación de la escuela taller de artes y oficios con enfoque étnico.



**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 Leticia, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. La mitad (50%) manifestó especialmente en relación con la dotación física y la mejora de los centros de acopio, muestran que la comunidad ya cuenta con una base organizativa que necesita afianzarse. Es importante apoyar la conformación de grupos comunitarios con funciones definidas, como la producción, la distribución y la coordinación. Además, se deben crear espacios donde se tomen decisiones de manera conjunta y se valore el conocimiento tradicional.

Estas acciones contribuyen a que el trabajo en torno a las cocinas tradicionales sea más sólido y colectivo, evitando que todo dependa de una sola persona. Así, se garantiza una gestión más estable, participativa y con mayor impacto comunitario.

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 50% de las personas participantes reportó la necesidad de asesoría para acceder a dotación locativa, mientras que el 12% manifestó la necesidad de abordar temáticas asociadas a cocinas y saberes tradicionales de la comunidad. Estos hallazgos reflejan la importancia de fortalecer iniciativas de ya se están desarrollando, pero requieren apoyo, especialmente económico que les permita contar con una dotación ajustada a las dinámicas del territorio para la salvaguardia de las cocinas tradicionales locales.

De igual manera, de las iniciativas caracterizadas se evidencia la necesidad de formalización del emprendimiento, y con ello la financiación, el acompañamiento para la elaboración de proyectos y de esa manera conseguir los recursos requeridos para la mejora de las iniciativas locales.

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*

Los resultados muestran que existe un interés por mejorar la forma en que se presenta y promociona la oferta cultural y gastronómica de la región. El 15% de las personas manifestaron la importancia de recibir capacitación en redes sociales, mercadeo y elaboración de planes de negocio.

Este interés refleja la necesidad de fortalecer la visibilidad de las cocinas tradicionales, no solo para aumentar las ventas, sino también para compartir el valor cultural de la gastronomía amazónica. Algunas estrategias clave incluyen: crear una marca propia que represente la identidad local; utilizar plataformas digitales para dar a conocer productos, recetas y experiencias culinarias; y capacitarse en formas de contar historias visuales que conecten con visitantes y consumidores comprometidos con la cultura. Para el fortalecimiento del mercadeo, se plantea 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.





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

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

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

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

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

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





Este fortalecimiento se plantea desde un enfoque transformador de género, promoviendo que mujeres 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.

La plaza de mercado de Leticia, configura no solo un espacio en donde se comercializan alimentos provenientes de muchas regiones o países, sino que es un espacio vivo en donde la cocina tradicional y sus preparaciones tienen un protagonismo importante. No obstante, en la plaza de mercado hay una subdivisión y categorización que impone menores condiciones a quienes tienen sus negocios en la parte trasera de la plaza y que en su mayoría son mujeres que a través de la preparación de recetas con ingredientes locales buscan





mejores condiciones de vida. Se requiere de una intervención integral de parte del estado, para garantizar condiciones dignas a quienes trabajan en el día a día allí, pues se les debe garantizar acceso a agua potable y condiciones higiénico-sanitarias que permitan realizar su labor de una forma adecuada. Adicionalmente, en la plaza de mercado, convergen alimentos y productos tradicionales que es importante potenciar. Las mujeres que trabajan en la plaza de mercado se encuentran muy interesadas en integrar sabores, saberes y prácticas tradicionales en su quehacer diario, no obstante, requieren el apoyo y acompañamiento de la entidad territorial.





## 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.



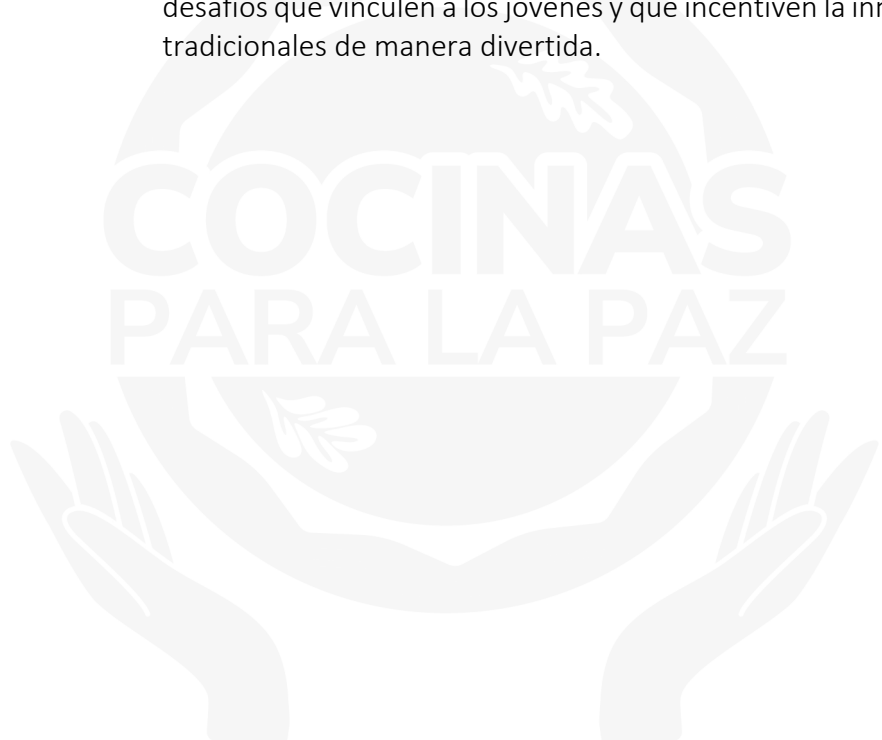


### 5.3. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados*

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.

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

En Leticia, 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.

Los festivales como la Confraternidad Amazónica, el Festival Internacional de Música popular amazónica El Pirarucú de oro, o rituales tradicionales como la Fiesta de la Iniciación (etnia Magütá), el baile del Iyiko, El baile de la abundancia, entre otros, reconfiguran temporalmente los roles en la cocina, permitiendo la participación de personas que habitualmente no asumen tareas de cuidado alimentario. Se recomienda aprovechar estas dinámicas como escenarios concretos para fortalecer la corresponsabilidad del cuidado alimentario, promoviendo la participación activa de hombres, juventudes y otras figuras cuidadoras desde enfoques no hegemónicos de género. Hacer del cuidado una tarea compartida permite aliviar la carga de quienes históricamente lo han sostenido y, al mismo tiempo, transformar la forma en que se aprende, se enseña y se habita la cocina como territorio cultural y político.





## 6. Documentos consultados

- Alcaldía Municipal de Leticia, Amazonas. (2024). *Plan de Desarrollo Municipal*. Obtenido de Unidos por Leticia: <https://es.scribd.com/document/832160914/57973-Pdm-Unidos-Por-Leticia-20242027>
- Min Salud, DPS, ICBF, INS, UNAL. (s.f.). *Cambio alimentario en Colombia*. Obtenido de [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/infografia\\_cambio\\_alimentario.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/infografia_cambio_alimentario.pdf)
- Min Salud y protección social. (2018). *anorama de la salud de los escolares en Colombia*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx>
- Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Obtenido de <https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Public>
- DANE. (2023). *Escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES)*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-2022.pdf>
- Naciones Unidas. (1999). *Observación General No. 12. El derecho a una alimentación adecuada (art. 11). Ginebra. Recuperado el 05 de 08 de 2023, de https://www.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>
- FAO- Prosperidad Social. (2021). *Recomendaciones técnicas departamentales, para la construcción del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional: hacia la garantía progresiva del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada*.
- ICBF. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>
- Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. (2017). *Lineamientos estratégicos de política pública para la Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria y se dictan otras disposiciones*. Obtenido de <https://agriculturafamiliar.co/resolucion-464-del-2017/>
- UIS. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. Obtenido de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10298>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2010). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Bas e%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>
- FIAN Colombia. (2015). *La exigibilidad del derecho humano a la alimentación. Qué es y cómo hacerla? Bogotá: Gente Nueva*. Obtenido de <https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/2.-Cartilla-La-Exigibilidad-del-Derecho-a-la-alimentacio%E2%95%A0un.-Que%E2%95%A0u-es-y-co%E2%95%A0umo-hacerla.pdf>





- Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (s.f. ). *Proyecciones de población con base en el censo 2018*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion>
- Departamento Nacional de Planeación - DNP. (2022). *Ficha de caracterización municipal: Leticia*. Obtenido de Terridata: [https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha\\_91001.pdf](https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_91001.pdf)
- Bonder, R. (2018). *Patterns of overeating that characterize addictive tendencies towards palatable foods. Thesis of Master of Science*. Obtenido de <https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/bitstream/handle/10315/>
- World Health Organization. (2020). *World health statistics 2020. Monitoring health for SDG - the Sustainable Development Goals*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/9789240005105-eng.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Encuesta de Salud Escolar - ENSE* . Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/documento-metodologico-ense.pdf>
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2020). . (2020). *Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020* . Obtenido de <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9699es>
- Suárez, M. C. (1998). Una propuesta de modelo en salud para los pueblos indígenas de la Amazonía.





## 7. Anexos

Anexo 1. Receta priorizada 1. Fariña de Pescado

### FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

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

*Diligenciar esta ficha completa por cada una de las preparaciones que se desee incluir la comunidad en el inventario de cocinas tradicionales. Puede 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:	Mariluz Careca Parente
Edad: 48 AÑOS	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/> Nacionalidad: COLOMBIANA
Seleccione la comunidad a la que pertenece	<input type="checkbox"/> Negra <input type="checkbox"/> Afro <input type="checkbox"/> Raizal <input type="checkbox"/> Palenquero <input type="checkbox"/> Rrom <input checked="" type="checkbox"/> Indígena X Magütá <input type="checkbox"/> Campesina <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?
Departamento	AMAZONAS
Municipio	LETICIA
Corregimiento/ Vereda	N/A
Información de contacto	
Celular:	3138392353
Email:	<a href="mailto:carecaparentemariluz1977@gmail.com">carecaparentemariluz1977@gmail.com</a>
Dirección de residencia:	BARRIO CASTAÑAL DE LOS LAGOS
Redes sociales:	SÍ
Instagram	<input checked="" type="checkbox"/>
Facebook	<input checked="" type="checkbox"/>
Linked.in	<input type="checkbox"/>





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 checked="" type="checkbox"/>	Agricultor
	<input checked="" type="checkbox"/>	Pescador
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina
	<input type="checkbox"/>	Productor de bebidas tradicionales
	<input type="checkbox"/>	Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/>	En la niñez
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia
	<input type="checkbox"/>	En la adultez
	<input type="checkbox"/>	Hogar-Familia
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad
	<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez?	El primer utensilio fue las ollas de barro y las tinajas
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar?	En este momento serían las tinajas
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer?	Producir las tinajas y hoyas de barro pero en este momento la adquisición de los materiales como la arcilla para realizaros es complejo conseguirlos.
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	<p>Todo lo aprendí de parte de mis abuelos.</p> <p>Abuelos maternos y paternos, porque yo fui una de las que me críe con mis abuelos por parte de mi mamá. Esas preparaciones las aprendí mirando, porque los consejos de los abuelos es que miren primero para que puedan prepararlas bien más adelante y que más adelante no le digan, es que no sabe hacer nada.</p>	





<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	<p>La minga, que siempre se ha hecho en comunidades, cuando es un trabajo comunitario, lo llaman en este momento porque anteriormente era la minga.                  Cuando usted hacía la minga para construir una casa, tenía que estar toda la familia. ¿Y de qué le íbamos a alimentar? Así se poníamos a preparar una mazamorra o un sancocho o algo fácil que sería unos asados de pescado nomás con arroz y tacacho o solo carne asada o un sancocho de pollo, gallinas que pues eran regionales. Era muy poco que se compraba las cosas, sino de ahí mismo de la parte que uno los criaba.</p>
---	--

## 2. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

<p>Describa cómo y de dónde se obtienen las materias primas para realizar sus artesanías/utensilios/prácticas</p>
<p>Bueno, para la parte de artesanías, creo que nuestro territorio se presta para conseguirlo fácilmente. Si se trabaja, por ejemplo, en la parte de elaboración de nuestras mochilas, collares o pulseras. Las hojas que utilizábamos eran de la chambira, que nos las presta los árboles de los coquillos dentro de nuestro territorio.</p>

<p>Especifique cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación/producto/práctica que quiere referenciar en el inventario.</p>	
<p><b>a. Siembra.</b>                  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>La siembra se hace a través de la practica tradicional de la chagra donde se siembra variedad de productos como yuca, plátano, banano, papaya, piña entre otros, cuando se inicia una chagra se hace a través de la minga hay dos sitios donde se pueden sembrar los productos: una en la zona de altura y la otra en la selva baja inundable donde se pueden sembrar productos de rápido crecimiento, es en la época de verano durante los meses de agosto a octubre.</p>
<p><b>b. Cosecha</b>                  ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>La cosecha se realiza de acuerdo a los tiempos de crecimiento de las plantas teniendo en cuenta que en la chagra hay diversidad de productos.</p>





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

La elaboración del Fariña de pescado Entonces el pescado lo desviseramos, le quitamos las tripas, lo lavamos, es el primer paso para el proceso. Le echamos la sal para que no quede simple nuestra fariña y pescado. De ahí lo que ya están listos pues van pasando al fogón. En el fogón ya se demora a más tardar dos horas, una hora y media por ahí, que ya están buenos, ya están casi crocantes nuestros pescados. El pescado lo sacamos en una bandeja para quitarle los huesos más grandes, que es la cabeza y el hueso que es la vértebra de los pescados. Se le deja a un lado para poder molerlo, pasa al molino esa carne del pescado que viene pues para triturarlo, que viene con escama, con casi toda la parte de escama del pescado, porque trabajamos solo con pescado con escama. Y después de triturarlo, allá paramos nuestro horno que se llama para el tostado. Echamos ahí todo lo que ya está molido para tostar la fariña. Ahí demoramos dos horas o tres horas, a más tardar cuatro horas para que nuestro pescado quede crocante, que se llama fariña y pescado. No lo dejamos en polvo, lo dejamos crocante, algo que se sienta que en realidad es un pescado que ya está bien preparado. Depende de eso pues ya cuando se consume, se prueba y sea crocante. Se le deja enfriar para empacarlo, de esa manera pues ya lo sacamos al mercado.

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

Nosotros lo celebramos cuando se hace la pelazón en nuestras comunidades, que es la fiesta de la muchacha que pasa de la niñez a la juventud. Cuando a nuestra señorita de la casa le llega la primera menstruación, entonces ahí le preparamos la comida tradicional, que son comidas especiales para que la gente, después de guardar a la muchacha, se le saca del cambuche o de la maloca, que todo el mundo se alimente bien.

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

Los cuidados que se tienen para la elaboración es la siguiente: Se debe preparar con pescado de escama fresco y con yuca brava y llegar a un punto crocante al momento de tostarla sin que quede muy fino.

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

El lugar de aprendizaje para la preparación de la receta fue en la cocina de su casa.





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

Sí, anteriormente sí, antes de consumir en una fiesta se le cantaba a la alimentación, se le cantaba a la naturaleza por darle toda esa parte de la alimentación como un agradecimiento a Dios espiritualmente.

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)

Bueno, en este momento nosotros como con la organización de Choni, pues estamos comercializando nuestro producto de la farriña y pescado, que es en la tienda solidaria aquí en la ciudad de Leticia, que queda centralizada, que todo el mundo lo conoce al frente del supermercado La Ceiba, se llama la tienda solidaria y nuestro producto se llama Mujeres Pescadoras Choni, que es la farriña y pescado muy tradicional, autóctono. Autóctono y muy natural.

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

Mire que hay abuelas muy interesadas en seguir salvaguardando nuestra parte tradicional, porque no sólo la farriña y pescado es autóctono, hay mucho más. Por ejemplo, la mazamorra, por ejemplo, el pescado machacado de los pescados en época de subienda que quedan pescados pequeños, los recogen para machacarlo y con el con la yuca cocinada, machacada, comen puré.

Se mezcla eso y con el ají y la cebolla para una alimentación para para los para los que están de visita o por lo que uno se invita para la comida. Eso sería otra y hay otra también que es la parte del plátano, plátano asado, machacado con aceite y pescado asado. Eso también es otro. Estas personas que aún salvaguardan las cocinas tradicionales, ellos también. Cómo ellos transmiten estas enseñanzas hacia las nuevas generaciones? En este momento estamos como asociación, estamos haciendo reuniones generales, pasando de comunidad en comunidad con las autoridades que nos autoricen para dar nuestra propagación del producto. Entonces estamos toda la asociación muy al tanto y pues le han parecido muy correcto el trabajo que estamos haciendo..





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

Estamos invitando a que la juventud participe para que esto no se quede solo con lo que ya estamos, porque ya lo que somos, pues ya estamos, nos encontramos a una edad ya avanzada y queremos que los que vienen la generación vayan resguardando también eso.

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

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

Bueno, nuestra práctica pues se habían perdido. Porque nuestros abuelos se encerraron de que ya nuestra cuenca, nuestra quebrada, nuestros lagos ya no habían pescado. Porque ya la invasión de la población pues se expandió y ya nuestros lagos ya no estaban dando abasto para la comida de todos, para poder elaborar todos esos procesos, porque se necesita bastante producto.

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

Pues la técnica tradicional, autóctono, porque la verdad eso es lo que queremos rescatar, que sea original, que venga de nuestros ancestros, que nuestros ancestros sí nos dejaron algo que vale la pena para la buena alimentación a nuestra nueva generación.

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

Es apropiado mantener el intercambio de saberes con las siguientes generaciones y dar continuidad con encuentros que permitan la transición de saberes.

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	Nombre	Rol en la práctica
	7 comunidades	Cocinera tradicional

X Oral

Si





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

**Observación:**

Si la es respuesta en “No”, lo invitamos a realizar fotografías o video donde se evidencie el plato el proceso de preparación, productos y la preparación finalizada y enviarlas a [gastroherencia@mincultura.gov.co](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)	Punto de venta
Teléfono	3123368538
Dirección	Comunidad de la playa

¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Mujeres pescadoras choni
Presentación del producto	Producto empacado al vacío
Dirección	Comunidad de la playa
Teléfono	3123368538
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: X No me interesa: __

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





### 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:	<b>Zoila Yucuna Matapi Kameheya</b>
Edad: 68 AÑOS	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/> Nacionalidad: COLOMBIANA
Seleccione la comunidad a la que pertenece	<input type="checkbox"/> Negra <input type="checkbox"/> Afro <input type="checkbox"/> Raizal <input type="checkbox"/> Palenquero <input type="checkbox"/> Rrom <input checked="" type="checkbox"/> Indígena X Yucuna <input type="checkbox"/> Campesina <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?
Departamento	AMAZONAS
Municipio	Leticia
Corregimiento/ Vereda	Miriti
<b>Información de contacto</b>	
Celular:	3103679107
Email:	NO TIENE
Dirección de residencia:	BARRIO SIMON BOLIVAR
Redes sociales:	NO TIENE
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
	<input type="checkbox"/>	Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/>	En la niñez
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia
	<input type="checkbox"/>	En la adultez
	<input type="checkbox"/>	Hogar-Familia
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad
	<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez?	La comida del pueblo yucuna tucupi, cazabe y caguana.
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar?	Nosotros hacemos cazabe en el tiesto de barro Y hacemos tucupi en olla de barro
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer?	El casabe, el tucupi y la caguana todos hechos a base de yuca.
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	Desde que nosotros nacimos viene eso, esos conocimientos de los abuelos, viene de mi mamá aprendí con mi mamá, todos esos ocimientos vienen desde hace mucho tiempo desde que nacieron los yukunas la comida especial de los yukunas. ¿qué es lo que les enseñaron? primero hacer chagras, cultivar y luego se hace la línea de la mujer de la mujer que nos enseñaron en la maloca la línea de la mujer es hacer el casabe, hacer el tucupi, rallar las yucas y cuando hacen bailes en la maloca entonces las mujeres somos las que organizamos en la maloca antes de que entren a bailar esa es la línea de la mujer porque en la maloca tenemos un estantillo donde solo podemos estar las mujeres que vivimos en la maloca hay un puesto especial para las mujeres para hacer la comida, para hacer el día del baile y todo cuando uno está en la maloca hay un sitio donde es solo para la mujer porque hay otro sitio donde está el maloquero por ejemplo si yo tuviera un esposo maloquero él tiene su sitio, él tiene su banco de pensar él tiene toda la coca de esas	





	reuniones que hacen de noche enseñando a los jóvenes a los hijos mayores lo mismo es con las mujeres.
--	---

<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	<p>Cuando hacen en las malocas el banco del pensador del maloquero donde él atiende a su gente o el día del baile él atiende ahí, es el banco de pensar entonces se seca la madera y cuando esté seca se puede tallar ¿hay alguna fecha especial para que esta madera sea cortada? por ejemplo en un momento específico del calendario, la luna te indica cuando hacer los cortes, así como también te dice cuando no debes cortarlo.</p>
---	---

## 2. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

<p>Describa cómo y de dónde se obtienen las materias primas para realizar sus artesanías/utensilios/prácticas</p>
<p>Los productos para la preparación de los alimentos se obtienen en la chagra y los lagos especialmente, y para la elaboración de las artesanías se encuentran en la selva, donde se sacan los tejidos para la chambira, las semillas, las yanchamas y la arcilla para elaborar las tinajas.</p>

<p>Especifique cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación/producto/práctica que quiere referenciar en el inventario.</p>	
<p><b>a. Siembra.</b> 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>La siembra se hace a través de la practica tradicional de la chagra donde se siembra variedad de productos como yuca, plátano, banano, papaya, piña entre otros, cuando se inicia una chagra se hace a través de la minga hay dos sitios donde se pueden sembrar los productos:</p>





	una en la zona de altura y la otra en la selva baja inundable donde se pueden sembrar productos de rápido crecimiento, es en la época de verano durante los meses de agosto a octubre.
<b>b. Cosecha</b> ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?	La cosecha se realiza de acuerdo a los tiempos de crecimiento de las plantas teniendo en cuenta que en la chagra hay diversidad de productos.

<p>Describa cómo es el proceso de elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas. Mencione cuanto tiempo necesita, si es necesario curar algunos de los elementos para para garantizar su durabilidad (por ejemplo, curar o secar madera)</p>
<p>La elaboración del tucupi: primero se arranca la yuca, se carga la yuca, se llega a la maluca y luego se pone a rayarla y luego exprimirla en un cernidor, se saca el almidón el almidón se asienta y el caldo que queda se cocina para el tucupi, todo el mundo tiene diferentes maneras de hacerlo nosotros lo hacemos así.</p>

<p>Mencione si hay alguna fecha o temporalidad para la elaboración de las artesanías/utensilio/prácticas (por ejemplo, al cortar madera tiene en cuenta un momento específico del calendario o luna que permita hacer los cortes)</p>
<p>Para el día del bautismo de los niños, se hace baile a los niños o el baile de tablón que dicen que hacen en las malocas, solo se realiza para esa ocasión, entonces para la celebración de esta fecha los abuelos o los padres salen una semana o unos días antes a cazar, sí, salía mi papá, era maloquero entonces yo me acuerdo que él mandaba a su gente o mis hermanos o la familia a cazar una semana mientras que nosotros las mujeres quedábamos en las malocas rayando yuca para sacar el almidón para el baile y el tucupi, que no puede faltar y los demás quedan haciendo el mambe, la coca para ese día del baile, porque eso no se saca poquito almidón siempre se saca un montón de almidón para darle de comer, bien a la gente.</p>

<p>Describa las formas de conservación y cuidado que se debe tener en cuenta para la elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas (por ejemplo, curar las cucharas de palos con aceite, etc)</p>
<p>Los cuidados que se tienen para la elaboración es la siguiente: Para el caso de los implementos de barro como las vasijas, hoyas y demás elementos, se tiene que dietar y entre las restricciones es que los niños no deben estar cerca de los procesos como en el momento de la quema debido a que se pueden rajar.</p>

<p>Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a las cocinas los utensilios y los productos tradicional del inventario.</p>
<p>El lugar de aprendizaje para la preparación de la receta fue en la maloca.</p>





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

No hay.

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

No cuenta con emprendimiento.

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

Mi tía la peinadita, cuando mi padre cantaba en la maloca, ella cogía su banquito y se sentaba al frente de ellos, y ellos le pagaban con una buena cacería, con una torta de cazabe o cabeza de puerco, ella amanecía cantando con ellos, ahí sentada. Eso no puede hacerlo cualquiera sino quien fue preparan desde chiquito.

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

Le enseñó a mi hermana, prima y a todo la población que esté interesada en aprender .





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

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

La obtención del elemento principal que es el caldo de yuca, porque en la ciudad no es posible trabajar la chagra para la cosecha de yuca.

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

La elaboración de los utensilios en barro como las hoyas y cucharas en el casco urbano de Leticia se ha perdido este saber ancestral, solo puede hallarse en las comunidades indígenas alejadas del municipio.

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

Es apropiado mantener el intercambio de saberes con las siguientes generaciones y dar continuidad con encuentros que permitan la transición de saberes, y estoy enseñando a algunas familiares la preparación de los platos tradicionales.

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	Nombre	Rol en la práctica
	Gladis Yucuna, hermana	Cocinera tradicional
	Alba Yucuna, prima	Cocinera tradicional

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

Observación:





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

<p>¿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.)</p>	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Punto de venta
Teléfono	3103679107
Dirección	Barrio Simón Bolívar
<p>¿Cuenta con productos a la venta?</p>	
Nombre de productos que ofrece	Plato de tucupi, sábalo asado y pollo asado
Presentación del producto	Plato servido
Dirección	Barrio Simón Bolívar
Teléfono	3103679107
Cuenta con Registro INVIMA	Si: <input type="checkbox"/> No: <input checked="" type="checkbox"/> No me interesa: <input type="checkbox"/>
<p>Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.</p>	
Dirección	
Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	





Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

