

# Caracterización de las cocinas tradicionales de Maicao, La Guajira

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 Maicao, La Guajira

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

  
COCINAS  
PARA LA PAZ

Bogotá, julio 2025





## Tabla de contenido

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Presentación .....</b>  | <b>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 .....         | 18        |
| <b>3. Resultados del proceso de caracterización .....</b>  | <b>26</b> |
| 3.1. Mapeo de actores .....  | 27        |
| 3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados.....  | 30        |
| 3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos                             | 31        |
| 3.2.2. Preparación de los alimentos.....   | 40        |
| 3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas .....  | 49        |
| 3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales.....  | 54        |
| 3.4. Género y cocinas tradicionales.....   | 57        |
| 3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas .....  | 60        |
| 3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas.....   | 70        |
| 3.6.1. Preparación tradicional de la sopa de cabeza de chivo.....  | 72        |
| 3.6.2. Preparación tradicional del Poi .....   | 77        |
| 3.6.3. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas ..... | 81        |
| <b>4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados</b>                        | <b>82</b> |
| <b>física</b> .....  | <b>83</b> |
| 4.1. Dotación física.....  | 83        |
| 4.2. Fortalecimiento de capacidades .....  | 84        |
| 4.3. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales .....                                   | 87        |
| <b>5. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio</b>                      | <b>89</b> |





5.1. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales* 90

5.2. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales*..... 92

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* ..... 94

5.4. *Recomendaciones que contribuyen a cerrar las brechas de género en el marco de las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local*..... 95

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

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





## Tabla de gráficos

|   |    |
|---|----|
| Gráfica 1. Población de Maicao disgregada por sexo y área. ....   | 17 |
| Gráfica 2. Población de Maicao disgregada por grupos étnicos. ....  | 17 |
| Gráfica 3. Registro del SISBEN de la población de Maicao. ....  | 21 |
| Gráfica 4. Tasa de mortalidad por desnutrición, municipio de Maicao 2019-2020 y 2021...   | 23 |
| Gráfica 5. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Maicao. ....   | 33 |
| Gráfica 6. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos. ....  | 42 |
| Gráfica 7. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales. ....                                    | 60 |
| Gráfica 8. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales. ....                              | 61 |
| Gráfica 9. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento. ....    | 61 |
| Gráfica 10. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales ....                   | 62 |
| Gráfica 11. Ubicación de la sede de las iniciativas. ....   | 63 |
| Gráfica 12. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira. ....                  | 63 |
| Gráfica 13. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira. ....   | 64 |
| Gráfica 14. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira. ....             | 65 |
| Gráfica 15. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira. ....             | 65 |
| Gráfica 16. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira. ....                | 66 |
| Gráfica 17. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira. ....            | 67 |
| Gráfica 18. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira. .... | 67 |
| Gráfica 19. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso. ....                               | 68 |
| Gráfica 20. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira. ....                           | 69 |

COCINAS PARA LA PAZ





## Tabla de tablas

|   |    |
|---|----|
| Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Maicao frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local .....                 | 33 |
| Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Maicao frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales .....           | 35 |
| Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Maicao en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos .....        | 37 |
| Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Maicao respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias .....     | 43 |
| Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Maicao asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias ..... | 45 |
| Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Maicao relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....       | 46 |
| Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Maicao frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo .....                             | 50 |
| Tabla 8. Información general de la preparación de la sopa de cabeza de chivo.....   | 73 |
| Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la sopa de cabeza de chivo.....  | 75 |
| Tabla 10. Información general de la preparación del poi.....  | 78 |
| Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del poi .....  | 80 |

## 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 Maicao, La Guajira .....     | 28 |

## Tabla de imágenes

|  |    |
|--|----|
| Imagen 1. Cultivos de mayor producción, Maicao, La Guajira. ....   | 19 |
| Imagen 2. Municipios con mayor prevalencia municipal de la inseguridad alimentaria moderada-grave. ....                              | 21 |
| Imagen 3. Viviendas con servicio de alcantarillado, municipio de Maicao .....  | 23 |
| Imagen 4. Mapeo de actores del municipio de Maicao. ....   | 27 |
| Imagen 5. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Maicao, La Guajira.....   | 37 |
| Imagen 6. Cocina ancestral en el cementerio de la comunidad indígena Wayúu de Kasichí, Maicao. ....                                  | 55 |
| Imagen 7. Doña Francia Cambar enseñando las formas en que se protegen las semillas ancestrales del gorgojo por medio de ceniza. .... | 58 |





## Presentación

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

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

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

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

---

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





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

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

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

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

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



COCINAS  
PARA LA PAZ



## Agradecimientos



Foto tomada por Marilyn Maca

*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 Maicao, La Guajira.*

*Así pues, este reconocimiento es para:*

### Participantes del municipio de Maicao

Francia Cambar López, Albert Rafael Hernández Guerra, Deisy Esther Mejía Luna, Ana Josefina Paredes Acuña, Mónica Rocío Ferrer Alarcón, Angela del Carmen Rojas, Gloria Esther Suárez Hernández, Carlos Junior Bonilla Avila, Yenis Esther Liñán Cuadrado, Mariela Díaz, Eduardo Luis Hernández Lobo, Leonilda Laitano Nieto, Dayana Michel Marín Arango, Karol Enrique Marín Benjumea, Eletitia García Muñoz, Emilce Isabel Mejía Pérez, Rosa Angélica Calderón Mielles, Ivis Leonor Marín Benjumea, Iris Emilia Gómez Elles, Milena Josefina Jiménez Peña, Nelly María Castro Bravo, Ilich Vladimir Mercado Zambrano, Nelly Asuero Medina, Elizabeth Pedrozo Miranda, Bielka Dayana Suárez Marín.





# 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 Maicao. 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 Maicao.

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<br>- Matriz de sistematización<br>- Registro fotográfico | - Mapa elaborado<br>- Matriz de sistematización<br>- Registro fotográfico | - Formato de registro<br>- Matriz de sistematización<br>- Registro fotográfico | - Formulario en línea<br>- Matriz de registro | - Formato de registro de preparación/práctica<br>- Enlace Gastro Herencia |
| Cocinas tradicionales  | Cocinas tradicionales   | Portadores tradicionales   | Información general                           | Portadores tradicionales  |
| Prácticas asociadas  | Lugares asociados   | Actores clave  | Fortalecimiento de capacidades                | Preparaciones y productos   |
| Actores clave  | Condiciones ecosistémicas   | Relacionamiento  | Enfoque de género                             | Riesgos asociados   |

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### 1.2.2. Categorías de análisis

Como parte del diseño metodológico para el desarrollo del proceso de caracterización se identificaron tres campos de interés: las cocinas locales tradicionales, las iniciativas de los participantes asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario, y las recetas, saberes 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 del municipio de Maicao destinados a la obtención de alimentos. Estos incluyen tanto aquellos de uso agrícola, como huertas y parcelas donde se cultiva de manera intencionada, como también espacios naturales terrestres como la sierra y el desierto, en los que se recolectan o cazan alimentos. Asimismo, se contemplan los espacios acuáticos, es decir, el mar y los ríos.

Aunado a lo anterior, con el propósito de 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. Con esta categoría, se consideraron las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos, para ello se indagó sobre el destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio, y el recorrido que tienen los alimentos usados para las recetas culinarias locales desde su origen hasta el momento final de la preparación.

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

### *Preparaciones tradicionales*

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

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

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





### *Consumo de alimentos*

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

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





## **2. Análisis situacional del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada**





## 2.1. Aspectos generales del municipio

Maicao (*Maiko'u*), cuyo nombre proviene del Wayuunaiki, y traduce como “Tierra del Maíz”, es uno de los 15 municipios del departamento de La Guajira. Dicho territorio se encuentra ubicado a 76 kilómetros de la capital: Riohacha, y limita al norte con los municipios de Uribia y Manaure, al Este con el estado de Zulia en Venezuela, al Sur con el municipio de Albania y al Oeste con Riohacha (Alcaldía Municipal de Maicao, 2024).

Maicao se encuentra a 52 metros sobre el nivel del mar y registra una temperatura promedio de 29 °C. Ocupa una superficie de 1.782 km<sup>2</sup>, el área urbana está dividida en cinco comunas que integran un total de 144 barrios, entre sectores formalmente establecidos y asentamientos informales. Estos últimos comprenden 29 asentamientos habitados por una población diversa, en su mayoría de nacionalidad colombiana (78%) (Alcaldía Municipal de Maicao, 2024).

En la zona rural se localizan tres corregimientos: Carraipía, La Majayura y Paraguachón. Además, se destacan otros centros poblados de importancia como Divino Niño, El Limoncito, Garrapatero, La Esperanza, La Paz, Monte Lara, Santa Rosa y Yotojoroy (Alcaldía Municipal de Maicao, 2024).

Mapa 1. Ubicación: Municipio de Maicao, departamento de La Guajira.



Fuente: Tomado de Revista pensamiento general, Maicao una ciudad transfronteriza, 2019.

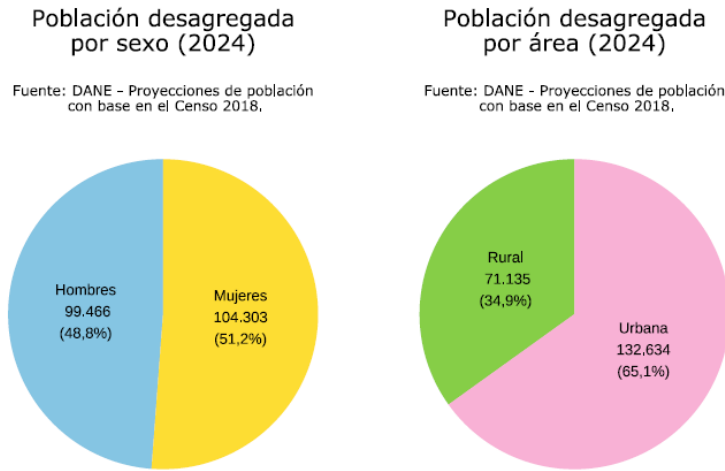
El municipio de Maicao cuenta con una población de 203.769 habitantes, de los cuales la mayoría son niñas, niños y jóvenes (60 %). El 51,2 % corresponde a mujeres (104.303 personas) y el 48,8 % a hombres (99.466 personas). Del total de la población, el 65,1 % reside





en zonas urbanas, mientras que el 34,9 % habita en el área rural (Departamento Nacional de Planeación – DNP, 2022).

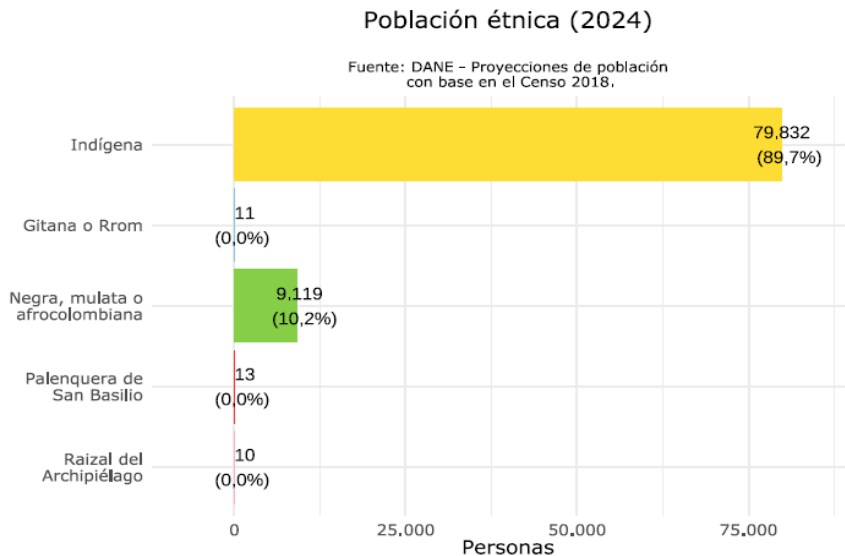
Gráfica 1. Población de Maicao disgregada por sexo y área.



Fuente: Tomado de DNP, Terridata, Maicao, La Guajira. 2024.

En el municipio de Maicao predomina la población mestiza, seguida por comunidades indígenas y, en menor proporción, afrodescendientes. Según el Departamento Nacional de Planeación (DNP, 2022), el 43,67 % de los habitantes se autorreconoce como parte de un grupo étnico, de los cuales el 89,7 % son indígenas y el 10,2 % afrocolombianos.

Gráfica 2. Población de Maicao disgregada por grupos étnicos.





Fuente: Tomado de DNP, Terridata, Maicao, La Guajira, 2024.

El principal eslabón en la economía es el sector terciario que agrupa actividades de comercio, intercambio de bienes y servicios, turismo, hotelería y transacciones financieras, lo cual constituye un 89% de las actividades económicas. En segundo lugar, se encuentra la agricultura y la minería. En esta última son extraídos materiales de arrastre y construcción.

A nivel laboral la mayoría de los empleos que desempeñan los maicaeros son informales. Basado en el índice de pobreza multidimensional desde la Administración Municipal (2024) se menciona que el porcentaje del empleo informal es del 95 %, siendo un poco más elevado en la zona rural. Esta situación refleja los desafíos estructurales en términos de acceso a empleos formales, estables y con garantías laborales.

## 2.2. Aproximación a la situación del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada con base en las dimensiones

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

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

### *Disponibilidad*

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

Dentro de los aspectos claves que se destacan en el análisis de la situación del DHAA, están la tenencia de la tierra, las acciones para la promoción, protección y reconocimiento de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria (ACFEC), acciones para la protección y





promoción de las prácticas tradicionales en la producción y consecución de los alimentos (Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, 2017).

Respecto a la distribución y el acceso a la tierra, se identificó que el índice de Gini del municipio de Maicao es de 0,67, lo que refleja un alto nivel de desigualdad. Este valor indica que una pequeña parte de la población concentra una proporción significativa del ingreso total, mientras que la mayoría dispone de ingresos considerablemente menores. Esta situación puede tener efectos adversos en la salud pública, la estabilidad social y el desarrollo económico, además de profundizar los niveles de pobreza en el territorio.

En cuanto a la producción de alimentos, según el Departamento Nacional de Planeación (DNP, 2022), con base en datos de la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria (UPRA), se identificó que los principales cultivos transitorios en el municipio de Maicao son: ahuyama, melón, maíz, yuca y patilla.

Imagen 1. Cultivos de mayor producción, Maicao, La Guajira.

**Cultivos de mayor producción en la entidad**

| Orden por nivel de producción (2021) | Cultivo                | Producción (t) | Rendimiento (t/ha) |
|--------------------------------------|------------------------|----------------|--------------------|
| 2                                    | Primer cultivo Ahuyama | 5.240,00       | 10,00              |
| 2                                    | Segundo cultivo Melón  | 2.280,00       | 28,50              |
| 2                                    | Tercer cultivo Maíz    | 2.052,00       | 2,01               |
| 2                                    | Cuarto cultivo Yuca    | 1.400,00       | 14,00              |
| 2                                    | Quinto cultivo Patilla | 630,00         | 10,50              |

Fuente: UPRA

Fuente: tomado de Terridata, municipio Maicao, La Guajira.

Al revisar el Plan de Desarrollo Municipal “Maicao es tiempo de avanzar” (2024 – 2027), se encuentran acciones para la promoción, protección y reconocimiento de la Agricultura Campesina, Familiar, Étnica y Comunitaria (ACFEC) que se enmarcan en diferentes medidas, tales como:

- Dotar de infraestructura productiva y de comercialización al sector rural productivo.
- Impulsar la inclusión productiva de pequeños productores rurales.
- Promover los mercados campesinos en la zona rural y urbana de Maicao.
- Garantizar la seguridad alimentaria de los territorios étnicos.
- Facilitar espacios para la transferencia tecnológica agropecuaria
- Conservación y mantenimiento de especies nativas del municipio.

De igual forma, el Plan Departamental de Desarrollo “La Guajira Cumpliendo la Palabra 2024–2027” busca fortalecer la economía agrícola del departamento mediante capacitaciones,





asesorías técnicas y acceso a tecnologías adecuadas, lo cual se espera tenga un impacto positivo en los procesos agrícolas que se desarrollan en el municipio de Maicao.

Por otro lado, de acuerdo con la Evaluación Rápida de Necesidades (ERN), se reconoce la urgencia de fortalecer la seguridad alimentaria en Maicao. El consorcio MIRE+ (2024) identificó que es aún más necesario emprender acciones para garantizar el acceso a la alimentación de la población, especialmente tras las lluvias que afectaron al municipio a finales de 2024, las cuales provocaron la pérdida de cultivos y la muerte de animales. Esta situación ha tenido un impacto negativo en la seguridad alimentaria, limitando la capacidad de las comunidades para acceder a alimentos adecuados y suficientes.

Los documentos revisados señalan que en el municipio se cultivan productos transitorios como ahuyama, melón, maíz, yuca y patilla, principalmente en las zonas rurales (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022). Tanto los planes de desarrollo municipal y departamental como evaluaciones recientes destacan la necesidad de fortalecer la agricultura local como una estrategia clave para mejorar la soberanía alimentaria y promover el desarrollo económico

### *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.

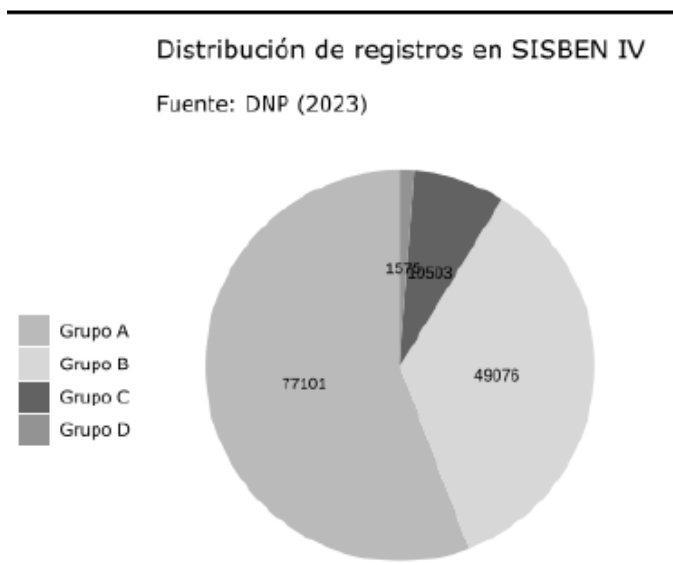
La accesibilidad física implica que la alimentación adecuada debe ser accesible a todos, incluidos los individuos físicamente vulnerables, tales como los lactantes y los niños pequeños, población adulta mayor, personas con discapacidad o con problemas médicos persistentes. Será necesario prestar especial 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. La Alcaldía Municipal de Maicao (2024), basándose en la clasificación de la población por nivel de vulnerabilidad a través del SISBEN determinó que el 56% de la población está en pobreza extrema, el 35% en pobreza moderada, el 8% en vulnerabilidad y sólo el 1% ni en pobreza ni vulnerabilidad (Ver Gráfica 3).

Gráfica 3. Registro del SISBEN de la población de Maicao.



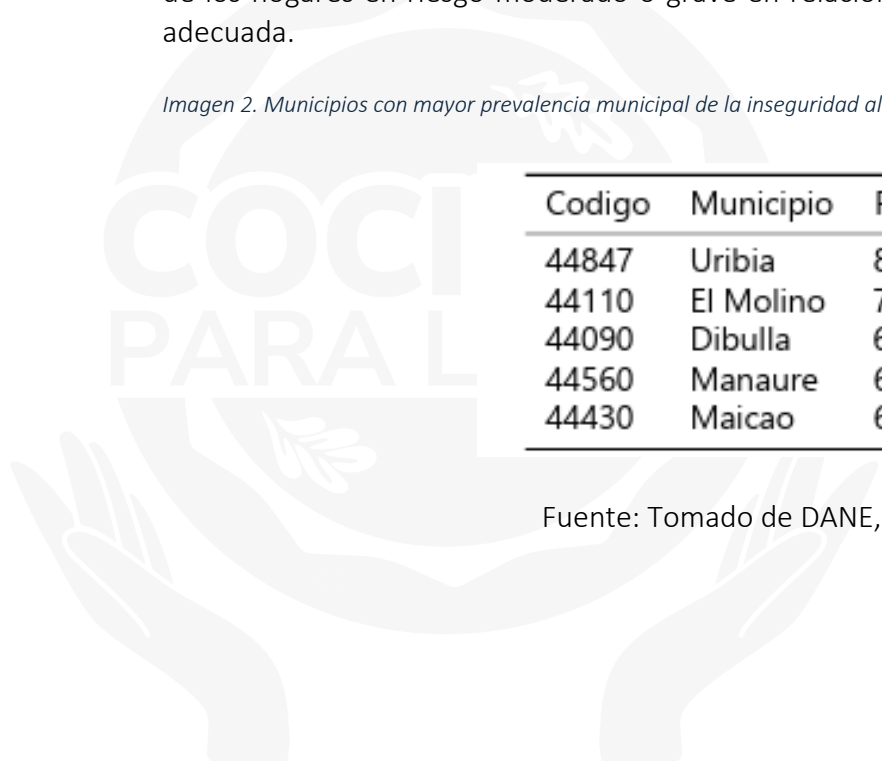
Fuente: Plan de Desarrollo Municipal de Maicao, 2024.

Dado que gran parte de la población se encuentra en condiciones de pobreza moderada y extrema, no resulta sorprendente que existan serias dificultades para el acceso a los alimentos. Según el DANE (2024), Maicao se ubica entre los cinco municipios de La Guajira con mayor prevalencia de inseguridad alimentaria, ocupando el quinto lugar, con un 60,4 % de los hogares en riesgo moderado o grave en relación con el acceso a una alimentación adecuada.

Imagen 2. Municipios con mayor prevalencia municipal de la inseguridad alimentaria moderada-grave.

| Codigo | Municipio | FIES |
|--------|-----------|------|
| 44847  | Uribia    | 86.4 |
| 44110  | El Molino | 70.3 |
| 44090  | Dibulla   | 68.7 |
| 44560  | Manaure   | 62.3 |
| 44430  | Maicao    | 60.4 |

Fuente: Tomado de DANE, 2024.





## Adecuación

La adecuación en la alimentación hace referencia a 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 ultra procesados (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 ultra procesados (PCUB), desplazando la producción y consumo de los alimentos reales y naturales, y derivando en el consumo de nutrientes no saludables generando obesidad, que es el principal factor de riesgo para desarrollar Enfermedades No Transmisibles (ENT). Cada año mueren millones de personas por problemas de salud; la Organización Mundial de la Salud reportó que, en 2016, el 71% de las causas de mortalidad global en adultos fueron por ENT, principalmente enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, todas de ellos asociados a dietas inadecuadas, sobrepeso y mayor consumo de productos ultra procesados (World Health Organization, 2020).

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

Según Herrán, Óscar; Bermúdez, Jhael y Zea, María del Pilar, en su artículo científico titulado “Cambios alimentarios en Colombia: resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010–2015”, publicado en la revista de la Universidad Industrial de Santander (UIS), dentro los principales hallazgos sobre los cambios alimentarios a nivel nacional es la disminución en el consumo de alimentos como leche, carne, atún, vísceras, leguminosas, pan, tubérculos, azúcar, gaseosas y productos fritos. Por otro lado, se evidenció un aumento en la prevalencia del consumo de productos procesados y empacados (UIS, 2020).

La situación del estado nutricional es el resultado de múltiples factores sociales, económicos, político, ambientales y geográficos. Uno de los aspectos determinantes son el acceso al agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. En la zona rural de Maicao, incluyendo corregimientos y comunidades indígenas dispersas, las alternativas de abastecimiento de





agua —como pozos, molinos y pilas públicas— son insuficientes debido a su deterioro y falta de mantenimiento. Esta situación exige un esquema institucional especializado para su gestión y un plan de inversión en nuevos sistemas. Según el Censo 2018, el 91,1% de la zona rural sufre escasez hídrica, agravada por la variabilidad climática. En 2022, CORPOGUAJIRA registró más de 150 solicitudes de comunidades indígenas para rehabilitar sistemas de agua inhabilitados, afectando a más de 31.800 personas.

Imagen 3. Viviendas con servicio de alcantarillado, municipio de Maicao

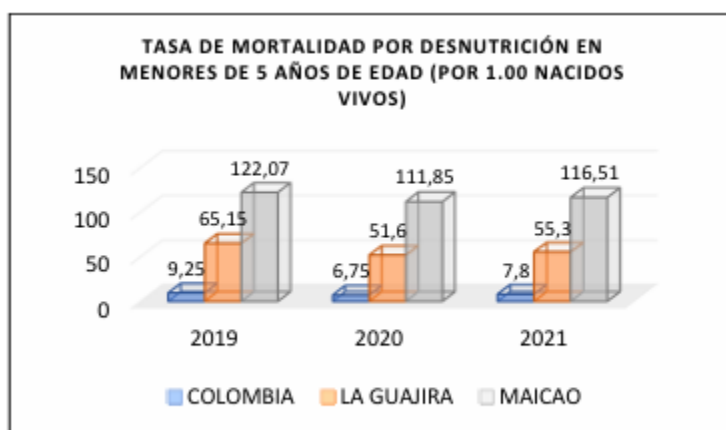
| VIVIENDAS CON SERVICIO DE ALCANTARILLADO POR ÁREA |        |                    |                |                |
|---|--------|--------------------|----------------|----------------|
|   | TOTAL  | CABECERA MUNICIPAL | CENTRO POBLADO | RURAL DISPERSO |
| SI CUENTA   | 23.575 | 18.682             | 1.147          | 70             |
| NO CUENTA   | 19.019 | 8.774              | 267            | 13.686         |

Fuente: Censo Nacional de Población y Vivienda. DANE 2018

Los datos muestran una grave desigualdad territorial en el acceso al alcantarillado en Maicao, con una situación alarmante en la zona rural dispersa. Aunque la cabecera municipal presenta mejores cifras, aún hay un rezago considerable. Estos resultados evidencian la urgencia de intervenciones diferenciadas, con especial atención a las áreas rurales, para garantizar el derecho al saneamiento básico como parte de una estrategia integral de salud pública, equidad y justicia territorial.

La desnutrición infantil en Maicao refleja una situación sumamente crítica, ya que su tasa supera por más de 100 puntos porcentuales la media nacional en todos los años analizados, y duplica la registrada a nivel departamental. Esta realidad evidencia la necesidad urgente de una acción coordinada e integral para dar cumplimiento a la Sentencia T-302 de 2017 y avanzar en la superación del estado de cosas inconstitucional que afecta al pueblo Wayúu.

Gráfica 4. Tasa de mortalidad por desnutrición, municipio de Maicao 2019-2020 y 2021



Fuente: Ficha Territorial de Indicadores del Ministerio de Salud y Protección Social





Por otra parte, dentro de los aspectos relevantes 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 podría conducir a una reducción del 74% del costo social de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero en 2030 según el informe “El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo” (2020). Ello aumentaría la biodiversidad alimentaria de la agricultura familiar y campesina y reduciría la deforestación. Finalmente, mejorar el medio ambiente salvaría a muchas especies de la extinción, incluidos los humanos, porque es una forma de controlar el calentamiento global, que es la causa de





la pérdida de alimentos y de la desaparición de miles de especies animales y vegetales cada año.

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

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





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

## 3.1. Mapeo de actores

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

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





### 3.1. Mapeo de actores

Imagen 4. Mapeo de actores del municipio de Maicao.



Foto tomada por Marilyn Maca

El mapeo de actores, realizado de manera colectiva, con la participación de 24 personas, permite identificar las conexiones, roles y niveles de involucramiento de diferentes personas, organizaciones, instituciones y otros actores que inciden en el Patrimonio Alimentario y Culinario. A través de esta herramienta, fue posible representar de forma ordenada las relaciones existentes, reconociendo el nivel de cercanía con las cocinas tradicionales, el tipo de vínculo que se establece y la función que cada actor desempeña. La información

obtenida ofrece un punto de partida para comprender la configuración actual de las dinámicas de relación en el territorio, evidenciando estructuras que pueden fortalecer o debilitar las acciones orientadas a la salvaguardia, transmisión y sostenibilidad del Patrimonio Alimentario y Culinario.

En el Esquema 3 se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos a partir de la identificación participativa de los actores claves para la salvaguardia del patrimonio alimentario y culinario del municipio. Respecto análisis de las relaciones construidas en el territorio, las portadoras del conocimiento se posicionan como actoras estratégicas en torno al Patrimonio Alimentario y Culinario. Dentro de este grupo, la mayoría corresponden a reposteras y cocineras tradicionales, mientras que uno de ellos es campesino y se dedica a cultivar la tierra, así como a proteger las semillas tradicionales.

Los vínculos identificados entre los actores comunitarios reflejan su valiosa contribución al fortalecimiento de las tradiciones ancestrales entre niños, niñas y adolescentes, a través de talleres y encuentros que giran en torno a los bailes tradicionales, la música, el tejido, la cocina y otras prácticas milenarias de la cultura Wayúu. Estos procesos son impulsados, principalmente, por Wuayuunaiky y la Junta Mayor de Palabreros.

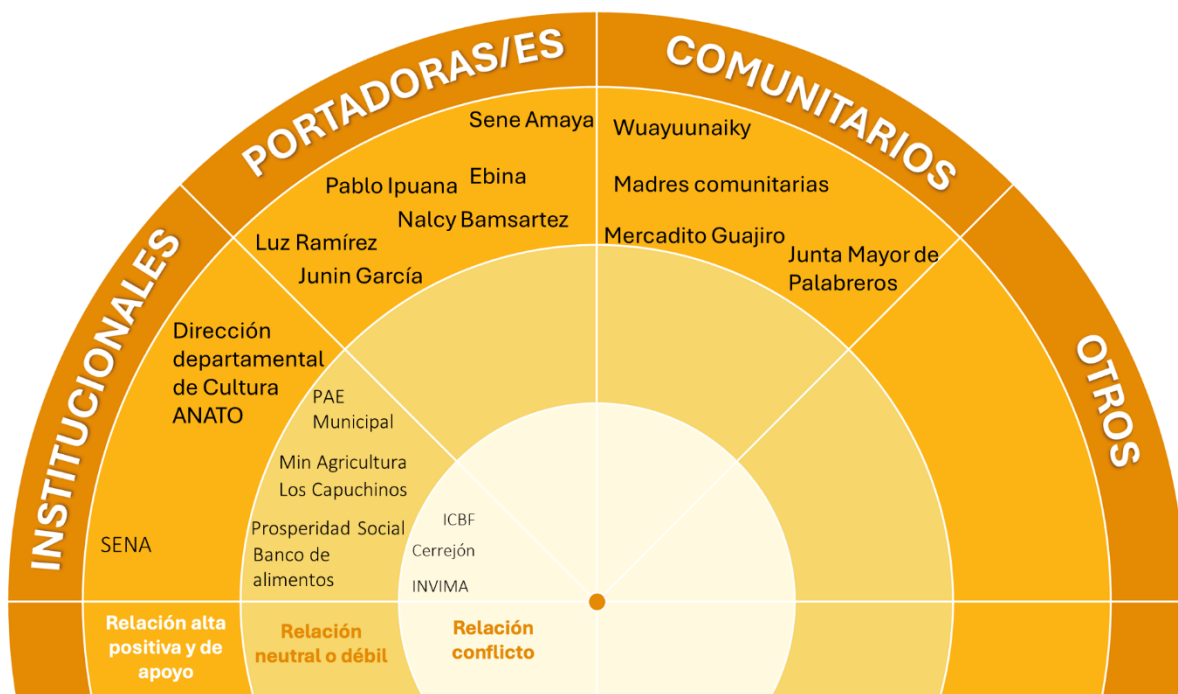
Asimismo, se reconoce la importancia de espacios como el Mercadito Guajiro, que promueven la transmisión de saberes tradicionales relacionados con la alimentación. De igual manera, se destaca el papel fundamental de las madres comunitarias en el marco del cuidado de los niños y las niñas.





De manera complementaria, el SENA ha contribuido a través de procesos formativos que fortalecen las competencias técnicas y las prácticas culinarias. Asimismo, la Dirección Departamental de Cultura y la seccional de ANATO en La Guajira han desempeñado un papel importante en la salvaguarda de las cocinas tradicionales, mediante el apoyo editorial y la promoción de espacios de encuentro dentro de su oferta cultural. Estas dinámicas, aunque focalizadas, representan una oportunidad para potenciar las capacidades locales, dinamizar actividades productivas relacionadas al Patrimonio Alimentario y Culinario y promover la continuidad de prácticas tradicionales en el territorio.

Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

No obstante, el conjunto de relaciones analizadas evidencia limitaciones significativas tanto en el fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario como en la articulación entre los distintos actores involucrados. Se observa una escasa coordinación entre actores comunitarios e institucionales. Aunado a lo anterior, entre las principales tensiones se destacan los conflictos con la empresa Cerrejón, la comunidad denuncia la contaminación en sus aguas, así como la apropiación de tierras ancestrales, a las que se refieren como 'secuestradas', ya que las consideran de su legítima propiedad y desean destinarlas para el cultivo de alimentos propios. Asimismo, se evidencian críticas hacia el ICBF, debido a la limitada cobertura en el territorio y a la implementación de programas alimentarios que no responden a las necesidades, usos y costumbres de las comunidades. Por otro lado, se indicó que el Invima impone normativas de salubridad que desconocen las cosmovisiones y realidades del territorio.





También se identifican relaciones débiles o neutras con otras instituciones, como los Capuchinos, a quienes se les atribuye una influencia significativa en la promoción de una lógica asistencialista, generando relaciones de dependencia. En cuanto a Prosperidad Social, se señala desde el territorio la necesidad de mejorar el enfoque de su intervención e implementar programas alimentarios que contribuyan efectivamente a mejorar la calidad de vida de las comunidades. Respecto al Programa de Alimentación Escolar (PAE) de nivel municipal, la comunidad denuncia que los alimentos llegan en mal estado, por lo que solicitan un seguimiento riguroso y la mejora de los suministros, teniendo en cuenta los usos y costumbres locales. Finalmente, en relación con el Banco de Alimentos, se manifiesta la necesidad de ejecutar programas pertinentes, contextualizados y sostenibles en el territorio, que respondan de manera efectiva a las condiciones, sentires y necesidades locales.

El análisis del mapeo de actores en Maicao revela que si bien existen dinámicas que contribuyen al fortalecimiento del patrimonio alimentario y culinario, persisten debilidades significativas en la articulación entre actores comunitarios e institucionales. Se identifica la ausencia de estrategias coordinadas, junto con el impacto negativo de empresas mineras como Cerrejón, la limitada presencia institucional y la ejecución de programas que no reconocen las realidades ni las cosmovisiones de las comunidades. Esta situación afecta directamente las bases territoriales que sustentan las prácticas y saberes tradicionales.

Se evidencia que los vínculos de apoyo provienen principalmente de actores comunitarios y de algunos portadores de saberes, mientras que muchas entidades institucionales mantienen relaciones débiles, neutrales o incluso conflictivas. Frente a este panorama, la salvaguardia de las cocinas tradicionales debe asumirse como una responsabilidad colectiva, que implique el fortalecimiento de capacidades locales, la creación de mecanismos efectivos de articulación institucional y la implementación de acciones sostenidas que garanticen 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 tomada por Marilyn Maca

“

*Nosotros acá dependemos de las lluvias para sembrar. Pero, en medio de todo, siempre queremos tener nuestras maticas para poder comer*

”

.....

Francia Cambar López, participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





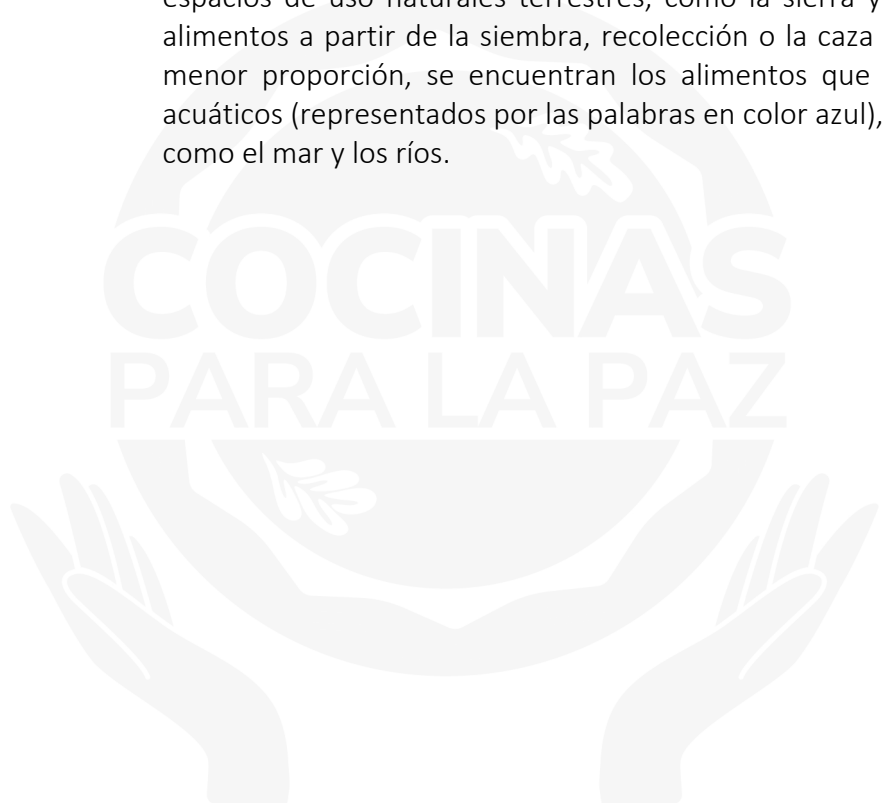
El componente de *valoración y adquisición de los productos* considera el proceso que integra los conocimientos de los ecosistemas y la obtención de alimentos, los intercambios y formas de comercialización de la comunidad (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, 2012). En ese contexto, el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

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

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

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

En el Gráfico 5 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 café); seguido de los espacios de uso naturales terrestres, como la sierra y el desierto de donde se obtienen alimentos a partir de la siembra, recolección o la caza (representados en color verde); 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 el mar y los ríos.





Gráfica 5. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Maicao.

**Sierra:** ají; tomate; yuca; plátano; papa; limón; naranja  
 níspero; torombolo; corozo; limón; anón; yuca; mamón;  
 ciruela langostino; ostra; cangrejo; raya; caracol; chipichipi  
 maíz amarillo; maíz blanco; ñame; tomate; noni; zanahoria; cebollín;  
 cilantro  
**pulpo; babilla; barbul; sierra; blanquillo; manamana;**  
**sardina; bagre** cilantro; zapote; millo; cacao; guineo; ñame; guayaba  
**lguaraya; coco; ciruela; corozo; mango; patilla; pitajaya**  
**guama; tamarindo; guayaba; guanábana; café; cañandong**  
 Desierto: frijol guajiro; espiga; totumo; auyama; trupillo; cactus  
 camarón; coroncoro; calamar; bocachico; cazón; tiburón  
 pichón; chucho; arenca; tortuga <sup>chivo;</sup> conejo; iguana; conejo; cachicamo  
**frijol guajiro, frijol cabeza negra; pimentón; mango; melón;**  
**mamón; marañón**  
**Mares y ríos: langosta; mojarra; pargo rojo; pargo pluma;**  
**lebranche; cojinúa** chivo; vaca; ovejo; pato; gallina; papaya  
**trupillo; plátano; guineo; yuca; espinaca; auyama; ají;**  
**patilla; coco**  
 Alimentos cultivados en las parcelas: maíz cariacó o  
 maíz; chichiguare  
 batata; aguacate; caña; pimentón; patilla; malanga; conejo

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

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

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>¿Principalmente de dónde provienen los alimentos usados para la elaboración de las preparaciones culinarias locales?</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De la producción local principalmente</li> <li>- Se destaca la riqueza del territorio y la posibilidad de acceder a alimentos provenientes de la huerta, la parcela, la sierra, el desierto, el mar y el río.</li> <li>- Algunos productos, como la papa, la cebolla y el ajo, son traídos desde distintas ciudades del país. Asimismo, se abastecen alimentos como arroz, aceite y otros cereales. De manera complementaria, también llegan mariscos procedentes de la costa venezolana.</li> </ul> |
|  | <p>¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varias veces al año: yuca, tomate, plátano, guineo, ahuyama, pimentón, papaya, limón, ají, zanahoria, cilantro, cebollín, entre otros.</li> </ul>  |





|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Periódicamente de acuerdo con los ciclos de producción: maíz, frijol, corozo, naranja, guanábana, aguacate, mango, mamón, níspero, torombolo, ciruela y algunas especies de maricos.</li> <li>- Anualmente: algunas especies de maricos.</li> <li>- Semanalmente, de acuerdo con la frecuencia del mercado, los productos que no se encuentran localmente son traídos desde territorios aledaños y comercializados en la plaza. Por ejemplo, tubérculos y otros alimentos propios de climas fríos que no se cultivan en Maicao.</li> </ul>   |
|  | <p>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La comunidad indica que la siembra se realiza de acuerdo con el calendario agroecológico que está determinado por las temporadas de lluvia y las fases lunares.</li> <li>- Indican que este calendario no se asocia con celebraciones.</li> </ul>  |
|  | <p>¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?</p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan negativamente la producción de alimentos.</li> <li>- Afectación de la temperatura, sequías y/o cambio en los patrones de lluvia asociados al cambio climático.</li> <li>- Reducción de la cantidad de tierra cultivable por el incremento de zonas desérticas asociado a la erosión del suelo y pérdida de nutrientes esenciales.</li> </ul> <p>Estos cambios ecosistémicos han provocado la pérdida de alimentos ancestrales, como el frijol negro cabeza blanca, que según relatan miembros de la comunidad, solía encontrarse en el mercado, pero hoy poco se ve. Asimismo, se ha observado una disminución en la presencia de otros productos tradicionales, como la iguaraya y la pitaya.</p> <p>Asimismo, la comunidad reconoce que antes había más variedad de frutas, las cuales se encontraban con facilidad en el territorio como la guanábana, la chirimoya, el anón y el pepinillo. También, se cultivaban el maíz morado y el maíz rojo. Igualmente, se sembraba el achiote, la habichuela y la lechuga. En cuanto al maíz, actualmente se consume más el maíz amarillo y blanco, y el achiote ha sido sustituido por el condimento llamado 'color'.</p> |

### 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:

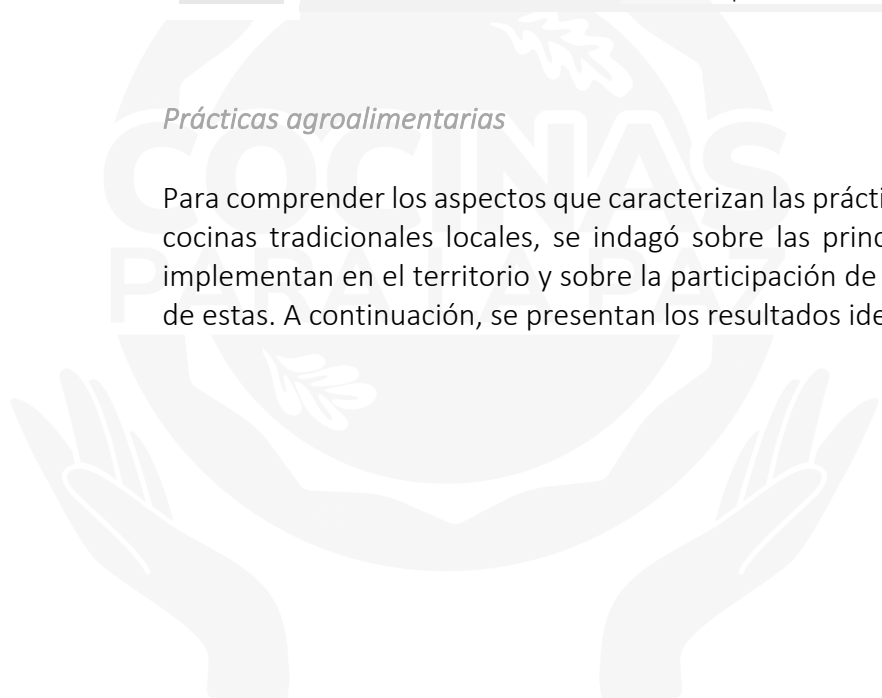
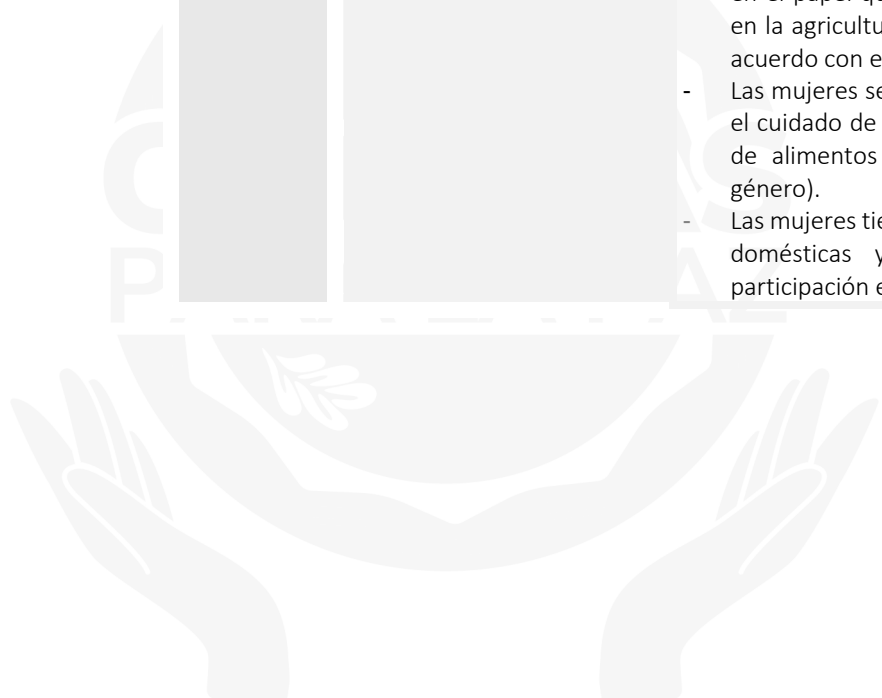
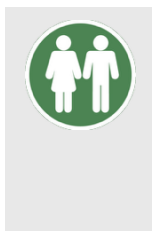




Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Maicao frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos tradicionales de siembra ancestral, caza y pesca.</li> <li>- Agricultura tradicional y familiar que se enfoca en pequeñas parcelas y se desarrolla con el uso de técnicas manuales y herramientas básicas como la azada y el arado.</li> <li>- Agricultura de subsistencia con un enfoque orientado al autoconsumo y se desarrolla con el uso de técnicas manuales y herramientas básicas como la azada y el arado.</li> <li>- Pesca artesanal, que se desarrolla con el uso de métodos tradicionales como redes, anzuelos y trampas para capturar peces en ríos, lagunas, manglares y/o el mar.</li> </ul> <p>La comunidad señala que los métodos tradicionales de siembra y pesca permiten conservar la tierra, evitando que se canse. Del mismo modo, en el caso de la pesca, las prácticas ancestrales contribuyen al cuidado de las especies marinas. Como expresan algunos miembros: <i>“de nada nos sirve tener un día más si luego no tenemos nada, porque si no cuidamos, nos quedaremos sin comida”</i>.</p>  |
|  | <p>Indique cuáles son las prácticas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres. Cuáles son las razones que generan que haya esta división del trabajo</p> | <p>En la comunidad Wayúu, la labor de preparar la tierra para la siembra recae principalmente en los hombres, mientras que las mujeres participan en la dispersión de semillas, el riego y la cosecha de los alimentos. También, los hombres se encargan de matar los animales de autoconsumo y por su parte las mujeres los limpian; sacan sus vísceras y preparan la comida. Igualmente, recolectan la leña para prender el fogón. No obstante, esto varía de acuerdo con los usos y costumbres de cada comunidad Wayúu.</p> <p>Algunas razones de la visión del trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las normas culturales y sociales de la comunidad influyen en el papel que desempeñan los hombres y las mujeres en la agricultura y segrega conocimientos específicos de acuerdo con el género.</li> <li>- Las mujeres se encargan de actividades relacionadas con el cuidado de las plantas, la recolección y la preparación de alimentos y agua (división del trabajo basada en género).</li> <li>- Las mujeres tienen una mayor carga de responsabilidades domésticas y de cuidado familiar que limita su participación en la producción agropecuaria.</li> </ul> |





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

En el pueblo Wayúu los hombres se encargan de preparar la tierra para las siembras y las mujeres participan esparciendo las semillas, realizan el riego y la recolección de los alimentos. Pero, estas prácticas no se pueden realizar si la mujer está en su período menstrual, pues se asocia a un humor fuerte.

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

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

En la Imagen 5 se presenta la elaboración de la cartografía alimentaria y culinaria del territorio, realizada participativamente con las personas vinculadas al proceso de caracterización de las cocinas tradicionales. En este se observan los espacios de donde provienen los alimentos y la ubicación de las cocineras y cocineros locales que hacen uso de estos para la elaboración de las preparaciones culinarias locales, estableciendo que el abastecimiento de las cocinas se da de manera local.





Imagen 5. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Maicao, La Guajira.



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 Maicao en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos.

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p><b>¿Qué hacen con los alimentos que producen?</b></p> <p>(Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).</p> | <p>Al indagar sobre el destino que se le da a la producción de alimentos locales, se encontró que la producción local del municipio de Maicao tiene cuatro fines principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se destina para el autoconsumo de las familias que los producen</li> <li>- Se transforma en subproductos</li> <li>- Se venden localmente</li> <li>- Se comparten entre la comunidad</li> </ul> <p>Por ejemplo, alimentos como la ahuyama, el corozo, el ñame, el mango, la papaya, entre otros frutales, se transforman en pulpa de fruta, en tortas y en dulces tradicionales, los cuales se comercializan localmente y</p> |
|--|---|--|





|  |  |
|--|--|
|  | <p>contribuyen al sustento económico de las familias. También, cuando hay buena cosecha entre vecinos se comparten alimentos.</p>  |
|  | <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>Los alimentos provenientes de las huertas y parcelas son comercializados principalmente en el mercado local. También se venden dentro de la misma comunidad, así como a restaurantes, intermediarios y revendedores que operan en el territorio.</p> <p>En cuanto a los productos del mar, estos son vendidos directamente por los pescadores a miembros de la comunidad, así como a restaurantes y tiendas que actúan como consumidores directos.</p> <p>El pescado y otros mariscos consumidos en el municipio provienen tanto del propio territorio como de Maracaibo y otras zonas de la costa venezolana.</p> <p>En el corregimiento de Carraipía, se cultivan maíz, yuca, patilla, plátano, ají, guineo y diversas verduras. Estos productos son destinados principalmente al mercado de Maicao, donde los habitantes los adquieren para sus preparaciones cotidianas.</p> <p>En el corregimiento de Garrapatero, ubicado en la vía Maicao–Carraipía, se producen yuca, maíz, frijol y otras verduras, las cuales también se comercializan en el mercado de Maicao.</p> <p>Además, productos como el frijol guajirito, pimentón, maíz, pepino, guineo cuatro filos, plátano y auyama, entre otros, son cultivados en las huertas de traspatio de las casas y se destinan principalmente al autoconsumo.</p> |

*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 de Maicao señalaron que el acceso a ingredientes autóctonos se ha visto limitado debido a los cambios en los patrones climáticos, los cuales afectan tanto la producción de cultivos como la disponibilidad de ciertos alimentos. En relación con ello, doña Francia Cambar indica:

*“Mire, uno antes sabía cómo eran los tiempos, cuándo iba a llover o cuándo iba a estar más seco. Entonces uno alistaba el frijol o el maíz, y también sabía pa’ qué tiempo estaban. Pero ahora, ya no sabemos; todo ha cambiado”*

(08 de mayo de 2025, Maicao).





Asimismo, la comunidad expresó preocupación por el accionar de la empresa El Cerrejón, a la que acusan de apropiarse de tierras ancestrales o, como dicen localmente, de haberlas “secuestrado”, además de ser responsable de la contaminación del agua y del desecación de varios cuerpos hídricos. Frente a esta situación, la comunidad manifiesta su deseo de recuperar sus tierras y poder volver a cultivar sus alimentos tradicionales.

En este mismo sentido, la comunidad reconoce que las políticas agroalimentarias y sanitarias vigentes no favorecen la producción de alimentos locales ni la elaboración de preparaciones tradicionales. A esto se suma la presencia de contaminantes en el agua y el suelo, lo cual afecta la calidad tanto de los productos agrícolas como de los pesqueros. Además, existe una limitada disponibilidad de espacios adecuados para el acopio y la comercialización de la producción alimentaria local.





### 3.2.2. Preparación de recetas locales



Foto tomada por Marilyn Maca

“

*Siempre la comida debemos hacerla con amor pa' que rinda y sepa bueno, así nos enseñaron nuestras abuelas. Ahí está la magia*

”

*"El toque de la cocina está en el amor y el cariño que se le ponga a lo que se hace, porque, como decía mi mamá, lo que se hace con amor está bien hecho"* Ana Josefina Paredes, participante del programa Cocinas para la Paz.

Emilce Mejía Pérez, participante 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*

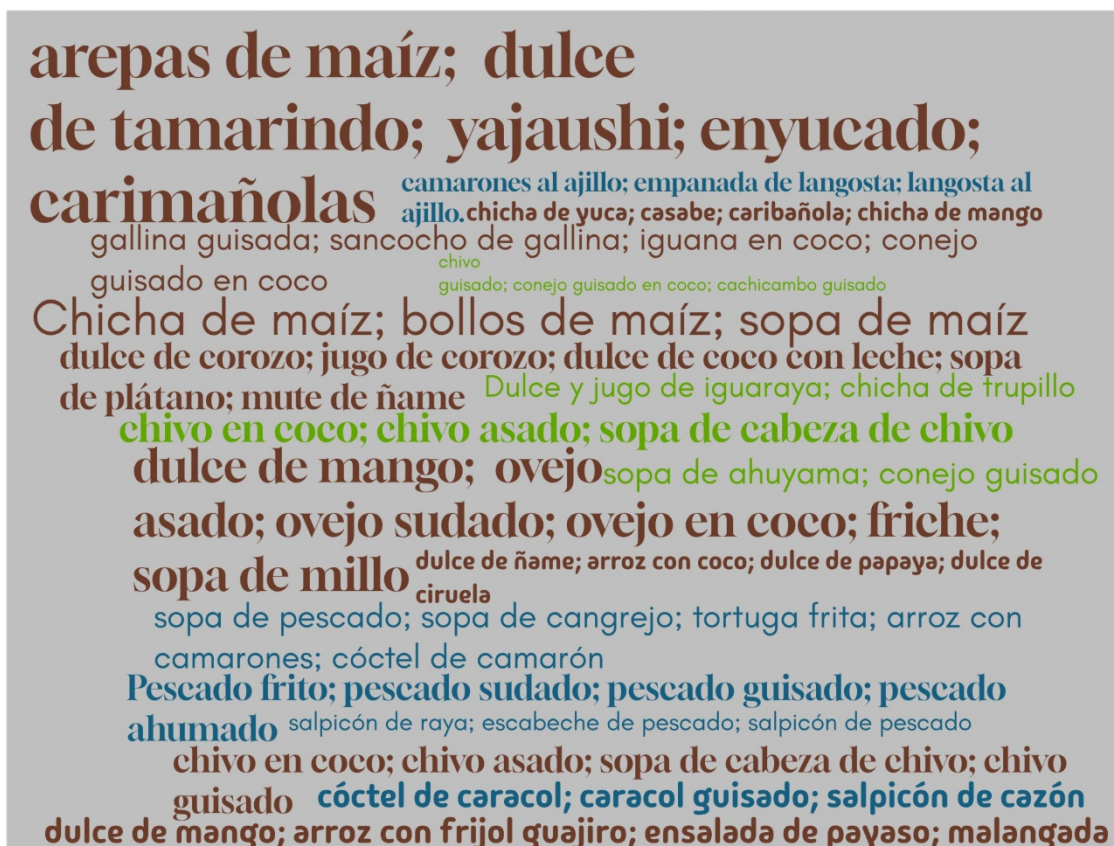




Respecto al componente de transformación y preparación de alimentos se indagó acerca de las principales recetas del municipio que se elaboran con los alimentos que se producen localmente, y sobre cómo son adquiridos estos alimentos por parte de las personas que elaboran estas preparaciones. Asimismo, 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 Maicao, clasificadas según el espacio de uso del que provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En el Gráfico 6 se observa que las preparaciones asociadas a espacios de uso cultivados o de producción intencionada mediante prácticas agrícolas fueron las más mencionadas por los participantes (palabras en color café), seguidas por aquellas vinculadas a espacios de uso acuático (color azul) y, en menor proporción, las relacionadas con espacios de uso natural (color verde).

Gráfica 6. 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 Maicao respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias.

|   |   |   |
|---|---|---|
|    | <p><b>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</b><br/><i>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</i></p>                | <p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mercado del municipio: se compran principalmente verduras como tomate, ajo, cebolla y papa, así como frutas y se adquiere carne de chivo, ovejo, res, pollo, mariscos e iguana.</li> <li>- Huertas familiares: a través del cultivo en casa, se obtienen alimentos como maíz, frijol, ahuyama, melón, mango, ají, pimentón, y algunos árboles frutales, entre otros.</li> <li>- Tiendas locales: se compran productos que no se cultivan ni se producen en el territorio, como aceite, arroz, azúcar y leche, entre otros.</li> <li>Mar y ríos: se obtienen peces, camarones, langosta, chipichipi, almejas y otros mariscos.</li> </ul>   |
|  | <p><b>Indique cuáles son las recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué</b></p> | <p>Las personas que participaron en el proceso de caracterización priorizaron dos recetas tradicionales: una por su arraigo e identidad —la sopa de cabeza de chivo, que aún se prepara en la comunidad— y otra, el <i>poi</i>, que se encuentra en riesgo, ya que actualmente solo es elaborada por algunas abuelas de las comunidades Wayúu de Maicao. Esta situación compromete la transmisión de saberes, prácticas y valores culturales asociados a las siguientes preparaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La sopa de cabeza de chivo, la cual es elaborada a partir de los siguientes ingredientes: ajo, cabeza de chivo, plátano, guineo, cilantro, ahuyama, cebollín, yuca, frijol guajiro, pimienta de olor y sal.</li> <li>- Poi: se realiza con los siguientes ingredientes: frijol guajiro, maíz entero, gorditos de vaca o carne de chivo, agua y sal.</li> </ul> <p>En el proceso de caracterización se identificó que estas preparaciones tienen un origen ancestral y representan un fuerte referente de identidad y arraigo en el territorio, especialmente para el pueblo Wayúu que habita en Maicao. Por ejemplo, la sopa de cabeza de chivo se prepara en ocasiones significativas como velorios y nacimientos, y es conocida localmente como "la levanta guayabos" debido a su reconocido valor nutricional.</p> |





|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>Asimismo, el poi, desde la cosmovisión Wayúu, se elabora cuando los pastores salen a cuidar sus animales, pero también cuando se tienen sueños negativos, con el propósito de alejarlos. Esto evidencia la profunda relación entre la alimentación y la visión de mundo de las comunidades.</p>  |
|  | <p><b>Indique cómo se ha dado la transmisión de saberes y prácticas asociadas a las preparaciones culinarias tradicionales de su municipio</b></p> | <p>Al indagar sobre la transmisión de saberes asociados a las preparaciones tradicionales, se identificó una problemática significativa en el territorio: no existen mecanismos que faciliten su preservación y enseñanza. Aunque persiste una transmisión intergeneracional principalmente a través de la enseñanza de recetas y técnicas culinarias de padres y abuelos a hijos y nietos, y en algunos casos mediante la participación de los niños y las niñas en labores ligeras en las huertas familiares, esta práctica se ha reducido notablemente en los últimos años.</p> <p>Esta situación pone en riesgo la continuidad del legado de las cocinas tradicionales, el cual no solo se expresa en las recetas, las prácticas de producción y el consumo de alimentos, sino también en los valores, la identidad cultural y las memorias familiares vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario del territorio.</p> <p>La expansión de dietas y alimentos foráneos ha generado una progresiva homogeneización de los hábitos alimentarios, debilitando el valor de las cocinas tradicionales. Esta transformación se ve acentuada por la falta de interés de las nuevas generaciones, fuertemente influenciadas por los medios de comunicación y diversas estrategias publicitarias que promueven modelos alimentarios ajenos a su cultura.</p> |
|  | <p><b>Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio</b></p>                  | <p>En el marco del proceso de caracterización municipal se destacó el papel de las siguientes cocineras/os tradicionales, por su aporte para la preservación de las recetas priorizadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ana Josefina Paredes</li> <li>- Alberth Hernández Guerra</li> </ul>   |

*Empleo de utensilios tradicionales*

Con el fin de ampliar la mirada respecto a las recetas culinarias tradicionales, se buscó identificar los utensilios que son empleados para su elaboración, haciendo énfasis en aquellos fabricados mediante prácticas artesanales. Frente a esta categoría se exploró 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 Maicao asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias.

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p><b>¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas?</b></p> <p><i>Indique cuáles utensilios son elaborados a partir de prácticas artesanales tradicionales y qué técnicas son utilizadas</i></p> | <p>En la caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Maicao se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente en las preparaciones mencionadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuchillo</li> <li>- Fogón de leña</li> <li>- Hacha pequeña</li> <li>- Caldero</li> <li>- Olla de indio</li> <li>- Vasija de barro</li> <li>- Taza, cucharon</li> <li>- Balde</li> <li>- Cuchara de palo</li> <li>- Tabla de madera</li> <li>- Plato de peltre y totuma.</li> </ul> <p>Las tazas de totuma son elaboradas de forma manual por los artesanos y artesanas de la comunidad, quienes emplean como materia prima el fruto del árbol de totumo o taparo. De igual manera, las cucharas de palo se tallan a mano con madera del árbol de uvita. Las vasijas se moldean manualmente con barro rojo y amarillo, mientras que las hachas se fabrican con madera extraída del territorio.</p>   |
|  | <p><b>En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio</b></p> <p><i>Indique si este cambio de utensilios ha afectado aspectos relacionados con las preparaciones</i></p>     | <p>La sustitución de utensilios tradicionales empleados para la elaboración de recetas constituye un tema de interés asociado a las cocinas tradicionales. Para el municipio de Maicao se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación:</p> <p>Aunque las cucharas de palo aún se utilizan, también se han incorporado cucharas de aluminio y plástico. Del mismo modo, se emplean platos de icopor, ollas de aluminio y estufas a gas. La tinaja ha sido reemplazada por recipientes plásticos, y las totumas, por vasos de cerámica, vidrio y plástico.</p> <p>Las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El utensilio moderno facilita la elaboración de las preparaciones tradicionales.</li> <li>- Actualmente, no se cuenta con el conocimiento sobre las técnicas tradicionales para la elaboración de utensilios tradicionales.</li> <li>- Debido a la imposiciones de estéticas occidentales asociadas a los utensilios de cocina, así como a la noción de modernidad.</li> </ul> |



Espacios de las preparaciones culinarias



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

Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Maicao 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>Entre los principales espacios donde se elaboran las recetas culinarias tradicionales del municipio, se identificaron el espacio abierto con fogón de leña y la cocina. Al respecto, doña Mariela Díaz expresó:</p> <p><i>“En el fogón conversamos sobre la vida, y ahí fluye todo con el calor. Además, la comida queda sabrosa porque el humo le da un toque especial que también nos recuerda a nuestras abuelas; ellas cocinaban así”</i></p> <p>(20 de mayo de 2025, Maicao).</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>Indique cuáles son las transformaciones, por qué se han presentado esos cambios, y si han afectado las características esperadas de las preparaciones</p> | <p>Al indagar sobre las transformaciones en los espacios tradicionales destinados a la preparación de recetas, la comunidad señaló que lugares como los patios, anteriormente amplios y utilizados para cocinar y compartir en familia, han sido reducidos en muchos casos debido a nuevas construcciones o modificaciones en el entorno. Como resultado, estos espacios ya no son tan adecuados para las prácticas culinarias tradicionales.</p> <p>En cuanto a las técnicas de conservación, antes la carne de res, chivo y pescado se preservaban mediante la cecina, un método que consistía en salar la carne y dejarla al aire durante varios días hasta que se secase. Actualmente, esta práctica ha sido reemplazada en gran medida por el uso de la nevera, principalmente debido a las exigencias y normativas relacionadas con la salubridad.</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>Otros recursos naturales del territorio mencionados por las personas participantes, y que resultan fundamentales para la preparación de recetas tradicionales, son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Madera, utilizada en la elaboración de utensilios ancestrales.</li> <li>• Barro, empleado para fabricar recipientes.</li> <li>• Piedras, utilizadas para montar los fogones.</li> <li>• Leña, agua y sal de mar, esenciales en diversas preparaciones.</li> </ul>   |





### *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, así como sus formas de resistencia, por lo cual, se buscó identificar frente a las preparaciones tradicionales, las principales técnicas culinarias empleadas, encontrando que el guisado, el hervido, el asado, el frito y el amasado, así como la cecina, son protagonistas de las cocinas tradicionales del municipio de Maicao.

En la preparación de la tradicional sopa de cabeza de chivo, la sabedora desempeña un papel central. Ella se encarga de limpiar cuidadosamente la cabeza del animal con abundante agua, pelar la yuca y demás verduras, y coordinar todo el proceso de cocción. Como ella misma refiere, en cada preparación incorpora su *toque secreto* —ese saber heredado, intuitivo y lleno de experiencia que da identidad al plato.

En algunas ocasiones, vecinas cercanas se suman al proceso, colaborando con las tareas previas y compartiendo también sus propias prácticas y saberes. Este momento culinario se convierte en mucho más que una preparación alimentaria: configura un espacio de encuentro, donde el fogón es el centro del diálogo, el afecto, la memoria y el intercambio de saberes. Allí, entre risas, consejos y aromas, se cultiva una forma de relación comunitaria que reafirma la identidad y fortalece los lazos entre mujeres y generaciones.

En el caso del *Poj*, el sabedor asume con dedicación y amor cada etapa del proceso. Desde el día anterior remoja el maíz para ablandarlo y facilitar su cocción, recolecta la leña necesaria para alimentar el fuego tradicional, selecciona cuidadosamente los ingredientes frescos —incluyendo la carne— y se encarga personalmente de la preparación de la receta. Esta tarea, que exige tiempo, paciencia y saberes transmitidos de generación en generación, no siempre la realiza en solitario: en ocasiones, miembros de su familia participan activamente, ya sea ayudando en la preparación o acompañando durante la cocción. Más que una actividad culinaria, la elaboración del *Poj* se convierte en un espacio de encuentro familiar alrededor del fogón; se comparten conversaciones, recuerdos y afectos, fortaleciendo los vínculos afectivos y reafirmando la identidad cultural a través de la práctica viva de la cocina.

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

De manera complementaria, el proceso de caracterización también permitió identificar las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el uso, la transmisión y la preservación de las preparaciones y cocinas tradicionales del municipio. Encontrando que, una de las principales amenazas está asociada a la débil transmisión de conocimientos y prácticas culinarias por parte de los/as sabedores/as de tradición hacia las nuevas generaciones. Esta situación se ve agravada por el escaso interés de los jóvenes en aprender y continuar con las recetas propias del territorio.





A ello se suma la creciente influencia de dietas y productos alimenticios globalizados, que han contribuido al desplazamiento de las preparaciones locales y a la pérdida progresiva de sus espacios en la vida cotidiana. Otro factor importante es el encarecimiento de los alimentos, que limita el acceso económico a ingredientes esenciales para la elaboración de las recetas tradicionales. Finalmente, se identificó la falta —o la limitada implementación— de políticas y acciones institucionales orientadas a la protección, promoción y valorización de las cocinas tradicionales como parte del patrimonio cultural y alimentario del municipio.





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



“

*Siempre agradecemos a la tierrita que nos da la comida, ella es quien nos da la vida y nos sostiene*

”

Deisy Esther Mejía Luna, participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





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

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

### Prácticas sociales relacionadas con el consumo

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

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

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p> | <p>A través de la caracterización local, se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales es realizado por la población étnica del territorio en sus hogares, así como entre algunos turistas. Así mismo, se reconoce que las prácticas de consumo dentro de los hogares contribuyen al fortalecimiento del arraigo y la identidad cultural de la comunidad.</p>  |
|  | <p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>                            | <p>En cuanto a los momentos característicos del consumo de preparaciones tradicionales, se identificó que la sopa de cabeza de chivo se consume especialmente en ocasiones como nacimientos, velorios, enfermedades, celebraciones de fin de año y también como remedio para el guayabo. Por su parte, el poi se prepara y consume cuando se tienen sueños catastróficos, con el propósito de ahuyentar los malos espíritus.</p> <p>La chicha, bebida ancestral que acompaña todos los encuentros sociales, es consumida a diario por la comunidad. Aunado a ello, durante la Semana Santa, además, se incrementa el consumo de platos tradicionales elaborados con peces nativos del mar Caribe, como la mojarra, el pargo rojo, el lebranche, el bagre, la cojinúa, entre otros. Asimismo, se comercializan dulces típicos hechos con frutas locales como la papaya, el mango, el ñame, el corozo, el coco y la iguayaya.</p> |





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

La alimentación tiene un rol 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; concebido como un todo. 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 sobre los beneficios para la salud percibidos por los participantes en relación con el consumo de las preparaciones tradicionales del territorio. Se encontró que, desde la cosmovisión Wayúu, los alimentos están estrechamente vinculados con la salud y se les atribuyen cualidades terapéuticas. Por ejemplo, el maíz es considerado una fuente de fuerza y energía, fundamentales para el desarrollo de las actividades cotidianas. La cabeza de chivo, por su parte, suele ser entregada a la persona más conflictiva del hogar, ya que se considera que contiene nutrientes que fortalecen el pensamiento y el estado anímico.

Del mismo modo, la lengua del chivo se ofrece simbólicamente a la tía que habla en exceso, y los testículos, preparados con chocolate, se entregan a los abuelos cuando deben mediar en situaciones específicas con otras comunidades, con el propósito de brindarles buena energía y disposición. No obstante, desde el sentir Wayúu, las partes del animal no deben regalarse a personas de otras comunidades, pues su uso es principalmente interno y reservado al ámbito familiar.

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

En esta categoría de análisis, se indagó sobre las principales afectaciones a la salud de la comunidad en relación con las prácticas alimentarias. Al respecto refirieron que la hipertensión arterial, diabetes, enfermedades gastrointestinales, desnutrición y déficit de micronutrientes, se presentan en mayor medida, y se asocian con el consumo de alimentos azucarados, procesados y refinados, en detrimento de las preparaciones tradicionales del territorio. Además, los participantes señalaron la carencia de alimentos suficientes para mantener su salud y, en general, para sostener la vida misma. Así lo expresa doña Emilce Mejía:

*“A veces, si desayunamos, no comemos. Uno quisiera alimentarse bien, pero es que estamos es sobreviviendo. Acá todo es muy duro”*

(20 de mayo de 2025, Maicao).





Por otra parte, se reconoció la importancia de la alimentación ancestral en el cuidado de la salud. En relación con ello, don Albert Hernández recordó:

*“Anteriormente, nuestros viejos no sufrían de esas enfermedades; morían ya por los años, pero no por estar enfermos. Y era porque la comida era limpia, no como ahora, que todo viene con químicos”*

(8 de mayo de 2025, Maicao).

En este sentido, la comunidad destaca el valor de la alimentación como un factor fundamental para la salud, entendida de manera integral. Asimismo, se resalta la necesidad de revitalizar los alimentos y recetas ancestrales con los que tradicionalmente se han alimentado nuestros mayores.

### *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. Al respecto, las y los participantes señalaron que, entre las prácticas más comunes, se encuentran el uso de residuos orgánicos como alimento para animales, la elaboración de compostaje para el mejoramiento de suelos y cultivos, así como la preparación de subproductos a partir de ciertas partes de los alimentos que no se desechan, sino que se reutilizan en nuevas recetas o usos domésticos.

La comunidad reconoce que, en coherencia con su vínculo ancestral con la tierra y los saberes culinarios, se busca minimizar el desperdicio y aprovechar al máximo cada recurso disponible. Estas prácticas no solo responden a una lógica de sostenibilidad ambiental, sino también a una concepción integral del alimento, donde cada parte tiene un valor y un propósito.

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

En relación con las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el consumo de preparaciones culinarias tradicionales y alimentos locales, se encontró que las personas participantes en el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales identifican en primer lugar, la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados como la principal amenaza al patrimonio alimentario y culinario del territorio. Este fenómeno ha contribuido al desplazamiento del consumo de alimentos y recetas locales.





En concordancia con esta problemática, también se señaló que ciertas políticas agroalimentarias, como los programas de asistencia alimentaria, no favorecen el consumo de productos locales ni de preparaciones tradicionales. Asimismo, se destacó el encarecimiento de los alimentos y de las preparaciones tradicionales como un factor que limita el acceso económico a estos productos por parte de la comunidad.

Finalmente, las personas participantes mencionaron que las generaciones más jóvenes tienden a adoptar nuevos estilos de vida y preferencias alimentarias que alteran los patrones de consumo, provocando un desinterés por las recetas tradicionales. A esto se suma la ausencia o limitada implementación de acciones institucionales orientadas a preservar y promover las cocinas tradicionales del territorio.





### 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.

Maicao (*Maiko'u*), cuyo nombre proviene del wayuunaiki y significa “maíz”, se distingue por su notable diversidad demográfica y cultural. En su territorio confluyen población mestiza, comunidades indígenas —principalmente Wayúu y Zenú—, así como una numerosa colonia musulmana, en su mayoría de origen libanés. Esta convergencia da lugar a una riqueza cultural única y profundamente enraizada. La vida de las comunidades indígenas y campesinas se entreteje en vínculo profundo con la huerta, la sierra, el desierto y el mar: espacios vitales que proveen los alimentos necesarios para la pervivencia y el cuidado de la vida. La agricultura y la pesca están guiadas por las fases de la luna, y, en la cosmovisión Wayúu, el canto de ciertas aves anuncia los cambios climáticos y transmite mensajes que orientan las labores del campo.

Para el pueblo Wayúu, el alimento está profundamente entrelazado con su espiritualidad y cosmovisión. El maíz, en particular, es considerado un alimento sagrado, se consume a diario —en forma de chicha— durante el desayuno, el almuerzo y la cena, y también ocupa un lugar central en rituales como los velorios y las celebraciones. Como lo expresa doña Francia Cambar:

*“El maíz es la vida, es el que nos da la fuerza para seguir. Nuestros ancestros lo consumían todito el tiempo. Nosotros los Wayúu, a casi todo le ponemos maíz: a las sopas, también tenemos bollos y arepas”*

(9 de junio de 2025, Maicao).

Más que un alimento básico, el maíz es concebido como símbolo de vida, fortaleza y continuidad cultural. Su presencia constante en la dieta cotidiana y en la memoria ancestral refleja su papel esencial en la identidad, la resistencia y el arraigo espiritual del pueblo Wayúu.





Por otro lado, los alimentos cumplen un rol protector y espiritual en contextos donde los sueños anuncian la muerte o la enfermedad. En la vida Wayúu, los sueños tienen una función orientadora y preventiva. Cuando alguien sueña con la muerte o con un suceso catastrófico, se elaboran preparaciones tradicionales colectivas como acto de protección. Este proceso incluye en ocasiones el encierro ritual de la persona que tuvo el sueño y culmina con la danza de la yonna, guiada por el tambor, la cual posee un profundo significado espiritual. También, los sueños pueden indicar qué alimentos consumir, dónde sembrar y qué acciones tomar frente a situaciones de la vida. En este sentido, los sueños orientan las decisiones cotidianas relacionadas con la alimentación, el cuidado del territorio y la preservación de la vida.

La alimentación, igualmente forma parte importante de los rituales funerarios. Durante los velorios, se comparten con quienes acompañan platos tradicionales a base de chivo, ovejo o res, así como café, chicha y *yottsu*, bebida ancestral conocida popularmente como “churro”. Además, en los cementerios existe una cocina comunitaria destinada a preparar y compartir alimentos como muestra de afecto hacia los presentes y de honra hacia quien ha partido. Desde la cosmovisión Wayúu, la muerte no representa un final, sino el inicio del tránsito hacia *Jepira*, territorio sagrado y espiritual. Así, la alimentación no solo nutre el cuerpo, sino que también acompaña, protege y honra el ciclo de la vida en su dimensión más profunda.

Aunado a lo anterior, el buen trato a los acompañantes refleja el cuidado hacia quien parte al plano espiritual. Si alguien no recibe alimento o atención, se cree que el ser querido que ha fallecido también sentirá esa carencia. Por eso, durante los rituales funerarios, el compartir alimentos y brindar hospitalidad es una forma de mantener el equilibrio entre el mundo físico y espiritual, lo cual expresa la cosmovisión de la muerte como parte esencial de la vida.

Imagen 6. Cocina ancestral en el cementerio de la comunidad indígena Wayúu de Kasichí, Maicao.



Foto tomado por Marilyn Maca





En el marco de la relación entre la alimentación y la medicina tradicional, destaca el *yottsú*, una bebida ancestral, la cual adquiere un carácter terapéutico cuando se enriquece con 21 plantas medicinales, entre las que se incluyen:

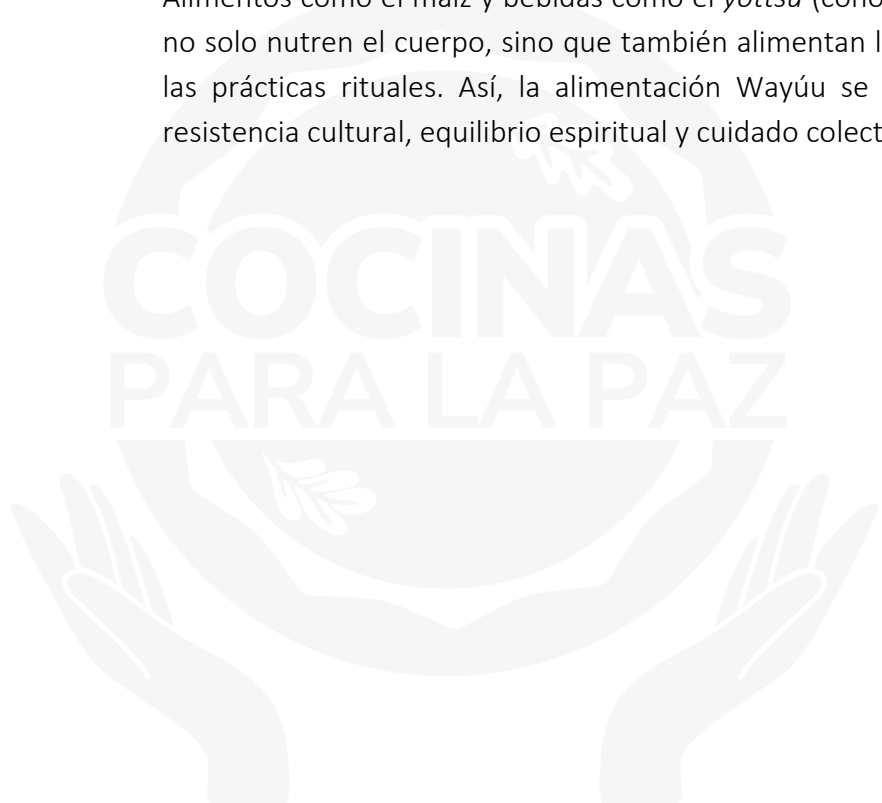
*“ Uña de gato, eucalipto, clavo de olor, anamú (o mapurite), almácigo, malambo, paja de limón, hierba canela, alcanfor, anís estrellado, caspín, bija, quina, roble, nuez moscada, gabilana, jengibre, aceituno, romero, zarzaparrilla y alcachofa”*

(Gloria Suarez, 8 de mayo, 2025, Maicao).

Esta bebida señaló la comunidad que ha sido utilizada como remedio natural en el territorio para tratar enfermedades como el COVID-19 y la fiebre amarilla. Su preparación está basada en una mezcla ancestral de plantas medicinales y refleja el conocimiento profundo que las comunidades locales tienen sobre su entorno natural, reafirmando la vigencia de los saberes tradicionales en el cuidado, protección y defensa de la vida.

Asimismo, don Albert Hernández destacó el profundo valor cultural del *yottsú* para el pueblo Wayúu, al señalar su uso en rituales como velorios, exhumaciones y baños a los difuntos. Esta bebida también es empleada por los palabreros —mediadores tradicionales del territorio— durante los espacios de resolución de conflictos. En este contexto, el *yottsú* se convierte en un símbolo de paz, utilizado para sellar acuerdos y propiciar la reconciliación.

De esta manera, la alimentación trasciende su función nutricional para convertirse en un elemento central de la cosmovisión, la espiritualidad y la vida comunitaria del pueblo Wayúu. Alimentos como el maíz y bebidas como el *yottsú* (conocido popularmente como “churro”) no solo nutren el cuerpo, sino que también alimentan la identidad, la memoria ancestral y las prácticas rituales. Así, la alimentación Wayúu se configura como una expresión de resistencia cultural, equilibrio espiritual y cuidado colectivo del territorio.





### 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 las huertas, la sierra, el desierto, el mar y el río, en donde las mujeres realizan la siembra de los alimentos en la huerta, asimismo es recurrente su trabajo en las orillas del mar recolectando chipichipi, almejas y camarones; algunas incluso se aventuran mar adentro para pescar. Aunque estas labores son fundamentales para el acceso a alimentos locales, a menudo se consideran una extensión del trabajo doméstico y no se valoran al mismo nivel que otras actividades económicas. Asimismo, se evidenció una mayor participación de los hombres en la toma de decisiones relacionadas con la producción agropecuaria y pesquera, lo que reduce la visibilidad y el protagonismo de las mujeres en este ámbito.





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 orientación, la repetición guiada y el ejemplo, las mujeres enseñan a niñas, niños y adolescentes no solo los pasos de una receta, sino el sentido detrás de cada decisión culinaria: cómo moler el maíz, cómo amasar para lograr la textura adecuada, cómo ahumar, cómo se hace el friche, cómo se conserva la carne a través de la técnica ancestral de cecina, en qué momento exacto se retira una preparación del fuego o cómo se reconoce que una preparación está lista. Esta transmisión no ocurre de manera improvisada ni ocasional, forma parte de una estructura social y afectiva donde la cocina funciona como espacio vivo de enseñanza, memoria alimentaria y cuidado.

Imagen 7. Doña Francia Cambar enseñando las formas en que se protegen las semillas ancestrales del gorgojo por medio de ceniza.



Foto tomada por Marilyn Maca

En Maicao, durante celebraciones como Semana Santa, festivales locales, Navidad, cumpleaños, el Novenario de Difuntos, el cabo de año y exhumaciones, las mujeres suelen encargarse de la preparación de los alimentos, mientras que los hombres colaboran ocasionalmente con tareas como recolectar leña, atizar el fogón, llevar algunos ingredientes, construir una enramada si se requiere, así como transportar sillas y carpas cuando es necesario. Sin embargo, estas festividades no implican una transformación significativa en la distribución de responsabilidades dentro del espacio de la cocina.

Relejando una sobrecarga de tareas para las mujeres, lo cual reduce su tiempo disponible para la enseñanza culinaria y otros haceres. Además, se observa un bajo interés por parte de ciertos sectores juveniles en aprender estas prácticas, lo que debilita la transmisión generacional. A ello se suma la transformación del espacio de cocina: antes eran patios abiertos con fogón de leña y ahora son, en su mayoría, cocinas cerradas con estufa a gas, lo que ha cambiado los ritmos de preparación, los utensilios utilizados y la posibilidad de trabajar colectivamente. Estas transformaciones afectan las condiciones históricas que han permitido que el saber culinario se transmita como un patrimonio colectivo, sostenido en gran parte por las mujeres.

En cuanto al componente de consumo, se evidenció que las mujeres son quienes organizan y gestionan este momento en los hogares: sirven, distribuyen las porciones, orientan los horarios y se aseguran de que todos los miembros de la familia hayan comido. Estas actividades diarias constituyen una forma de cuidado alimentario que, sin embargo, rara vez



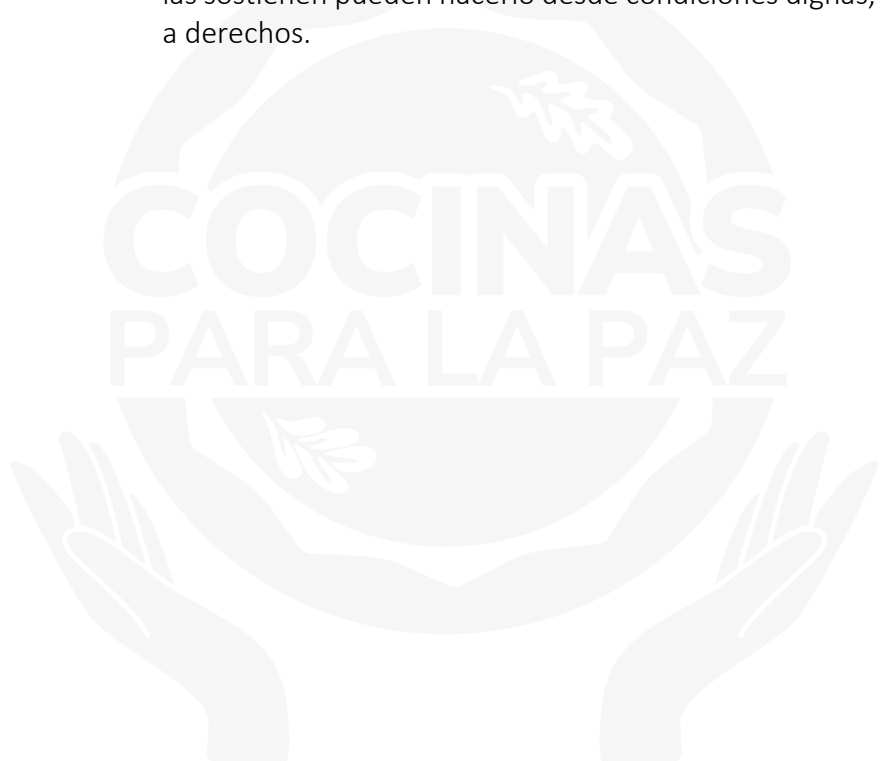


es reconocida como tal. Esta lógica refuerza la división sexual del trabajo dentro del ámbito alimentario, sostenida por normas culturales que perpetúan la asignación de estas tareas a las mujeres, responsabilizándolas del bienestar diario de sus familias.

Desde un enfoque transformador de género, es crucial visibilizar estas prácticas, ya que revelan relaciones de poder que obstaculizan una distribución más equitativa de las responsabilidades alimentarias. Aunque durante las festividades se observa una participación más activa de otros integrantes del hogar, la planificación y la carga principal siguen recayendo sobre las mujeres. Además, se identificaron cambios que alteran las condiciones del consumo colectivo, como la disminución de preparaciones con alimentos locales, algunos en riesgo de extinción, y la pérdida de espacios compartidos, como el fogón, el cual permite el diálogo, el afecto, el encuentro familiar, comunitario, asimismo, el fortalecimiento de la memoria y la cultura alimentaria.

El análisis del sistema culinario de Maicao revela que las cocinas tradicionales van más allá de su función utilitaria: son lugares de encuentro, unión, memoria y resistencia desde los cuales se cuida y defiende la vida. Allí se organizan prácticas de cuidado alimentario que sostienen la cotidianidad y la identidad del territorio. Las mujeres, figuras centrales en estos espacios, garantizan la continuidad de la alimentación, conservan la memoria culinaria y refuerzan los vínculos comunitarios. No obstante, esta centralidad se ha desarrollado en contextos de desigualdad, con cargas laborales desproporcionadas, sin reconocimiento adecuado ni participación activa en las decisiones relacionadas con la alimentación y la cultura.

En este contexto, salvaguardar el Patrimonio Alimentario y Culinario implica generar acciones concretas que permitan redistribuir las tareas, cuestionar estereotipos de género, proteger el tiempo de quienes cuidan, garantizar su bienestar personal y asegurar su participación efectiva. Las cocinas son escenarios de transformación, siempre que quienes las sostienen pueden hacerlo desde condiciones dignas, donde cuidar no implique renunciar a derechos.





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

La recolección de información sobre las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas en el municipio permitió identificar las principales necesidades de dotación específicas que enfrentan los portadores y portadoras de saberes. Asimismo, facilitó la caracterización de los actores que integran estas iniciativas. Este proceso no solo ofreció un panorama general del 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 la comunidad.

#### Personas vinculadas a las iniciativas

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos, comenzando por el cargo o rol de los actores vinculados. De un total de 29 personas, doce (12) se identificaron como cocineros, matronas o sabedoras; cuatro (4) como asistentes de cocina; tres (3) como emprendedores/as y dos (2) como estudiantes. Además, se contó con la participación de una persona en cada uno de los siguientes roles: líder social, gestor/a cultural, administrador/a, artesano/a, director/a de proyectos, investigador/a y vendedor/a (ver Gráfico 7).

Gráfica 7. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

La nube de palabras, generada a partir de la información recolectada, resalta la significativa presencia de miembros de la familia y cocineros y cocineras tradicionales, así como de





iniciativas independientes o propias, quienes representan la mayor participación en torno a las cocinas tradicionales en Maicao. Asimismo, se evidencia la participación activa del cabildo indígena, organizaciones sociales y comunitarias, artesanos/as, gestores culturales, mujeres cabeza de hogar, agricultores/as y campesinos/as, mujeres campesinas y líderes/as sociales, lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural (ver Gráfico 8).

Gráfica 8. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto al tiempo de dedicación a sus iniciativas, el Gráfico 9 muestra que doce (12) de las 29 personas participantes señalan haber dedicado entre 1 y 5 años en el desarrollo y fortalecimiento de sus proyectos. Les siguen aquellas con una trayectoria de más de diez años, con 7 iniciativas, lo que evidencia un grupo consolidado y con amplia experiencia. Por otro lado, 4 iniciativas registran entre cinco y diez años de existencia, mientras que 5 tienen menos de un año, lo que sugiere un interés reciente y en expansión por este tipo de propuestas. Finalmente, solo una (1) iniciativa reporta una duración de entre cinco y diez años (color rojo). Estos datos reflejan tanto la consolidación de procesos de largo plazo como la emergencia de nuevas propuestas que buscan posicionarse en el ámbito de las cocinas tradicionales en el municipio.

Gráfica 9. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

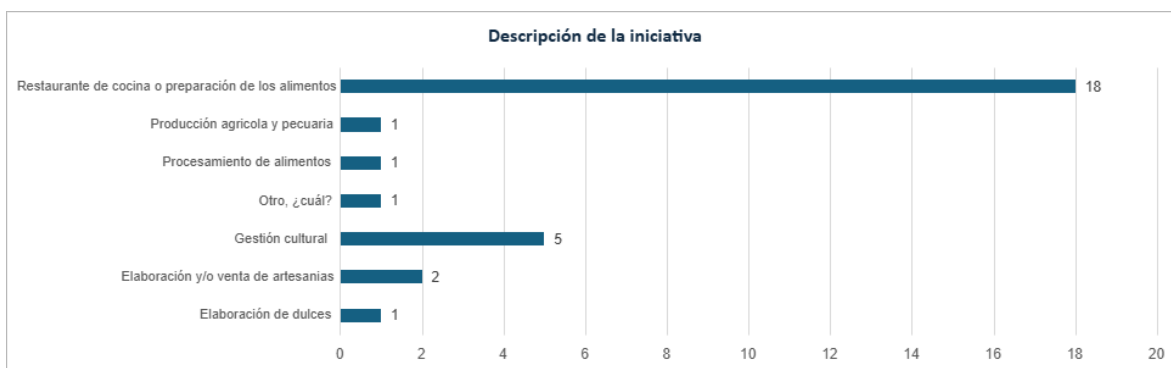




### Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de cocinas tradicionales en el municipio de Maicao, se realizó una clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. El Gráfico 10 se evidencia que la mayor participación corresponde a personas que manifestaron tener un restaurante de cocina tradicional o dedicarse a la preparación de alimentos, con un total de 18 iniciativas. Asimismo, se identificó una presencia significativa en el ámbito de la gestión cultural, con cinco (5) iniciativas, y dos (2) personas indicaron dedicarse a la elaboración de artesanías. De forma equitativa, también se registraron participaciones en actividades como la producción agrícola y pecuaria, el procesamiento de alimentos y la elaboración de dulces.

Gráfica 10. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



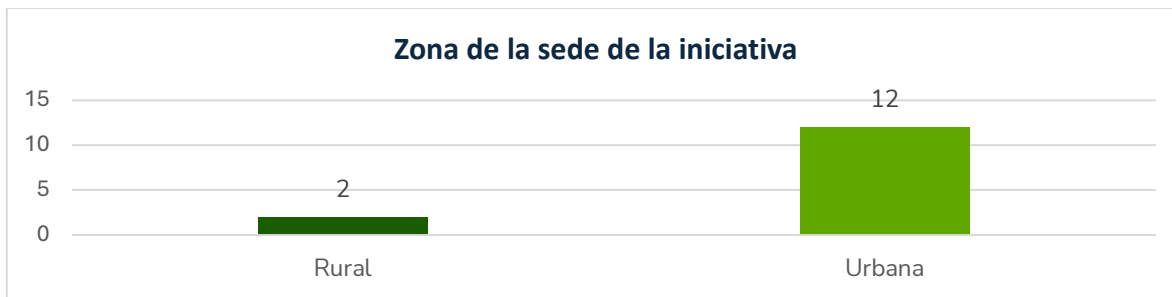
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De las 14 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, dos (2) de estas se encuentran ubicadas en la zona rural y doce (12) en la zona urbana. Este panorama evidencia una alta concentración de iniciativas en el área urbana, lo cual puede estar asociado a una mayor visibilidad, acceso a recursos, infraestructura, redes de comercialización o circulación turística en la ciudad. Sin embargo, la baja representación de iniciativas rurales podría indicar una necesidad de fortalecer el acompañamiento y la visibilización de estas expresiones en contextos campesinos e indígenas, donde tradicionalmente han surgido muchos de los saberes culinarios que se buscan preservar. Este desequilibrio sugiere oportunidades para impulsar estrategias que promuevan el desarrollo y sostenibilidad de las iniciativas rurales, reconociendo su valor cultural y su rol en la preservación del patrimonio alimentario local, (ver Gráfico 11).





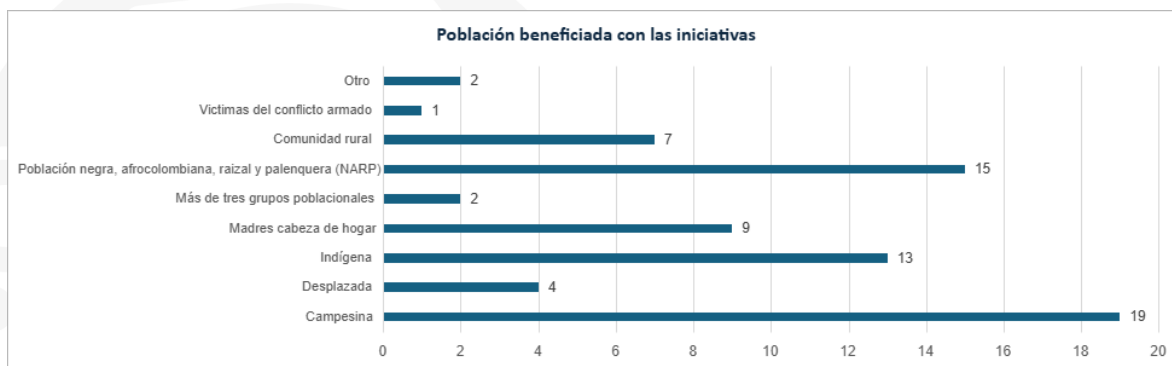
Gráfica 11. Ubicación de la sede de las iniciativas.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destaca principalmente la población campesina, con 19 menciones, como se muestra en el Gráfico 11. Le siguen la población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera (NARP), con 15 menciones; la población indígena con 13 menciones; y las madres cabeza de hogar con 9 menciones. Asimismo, se reporta la comunidad rural con 7 menciones, la población desplazada con 4 menciones, y las víctimas del conflicto armado, con solo 1 mención. Finalmente, los grupos clasificados como "otros" y aquellos que agrupan más de tres poblaciones registran 2 menciones cada uno. Esta información evidencia que las iniciativas de cocinas tradicionales en Maicao tienen un marcado enfoque social, dirigido especialmente a poblaciones rurales, étnicas y mujeres, lo cual refleja un alto potencial para fortalecer procesos de inclusión, sostenibilidad y revitalización cultural. No obstante, también se pone de manifiesto la necesidad de ampliar el alcance hacia poblaciones menos representadas, como las víctimas del conflicto armado, con el fin de promover una cobertura más equitativa y justa.

Gráfica 12. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

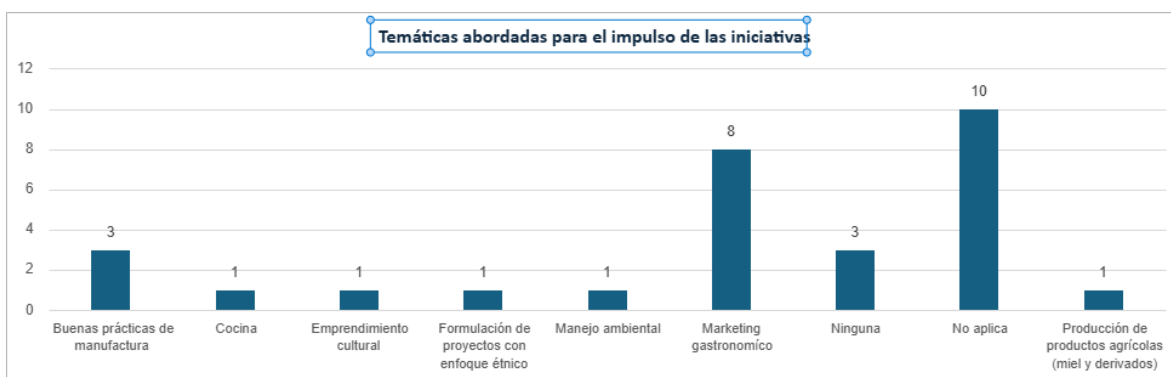




### Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades en torno al Patrimonio cultural, Alimentario y Culinario en el municipio de Maicao, se exploraron las temáticas abordadas durante las formaciones dirigidas a los portadores de conocimientos con el fin de impulsar sus iniciativas. Entre los temas más recurrentes se destacan el marketing gastronómico, orientado a mejorar la visibilidad y comercialización de sus productos; los saberes y prácticas ancestrales, fundamentales para la preservación de la cultura asociada a las tradiciones culinarias; y las buenas prácticas de manufactura, que reflejan el interés por garantizar condiciones óptimas de higiene y calidad en la preparación de los alimentos, conforme a la normatividad vigente. Asimismo, se abordaron contenidos relacionados con el emprendimiento cultural y el manejo ambiental, los cuales contribuyen al fortalecimiento de la identidad cultural y promueven una conexión más profunda con el territorio.

Gráfica 13. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para seguir fortaleciendo sus iniciativas. En este sentido, la financiación fue el tema más mencionado (diez veces), seguido del uso de redes sociales y otras estrategias de divulgación de productos (cuatro veces), la formulación de planes de negocio (tres veces) y el mercadeo (dos veces). Asimismo, se destacaron otras áreas de interés como el turismo rural, comunitario, gastronómico y cultural; la guianza; la publicidad; la formalización de iniciativas o emprendimientos; la elaboración de proyectos; la cocina y los saberes tradicionales de la comunidad; las buenas prácticas de manufactura y el agroturismo (ver Gráfico 14). Estas necesidades reflejan un interés integral por consolidar las iniciativas desde múltiples dimensiones: cultural, territorial, técnica, organizativa y comunicativa.





Gráfica 14. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira.

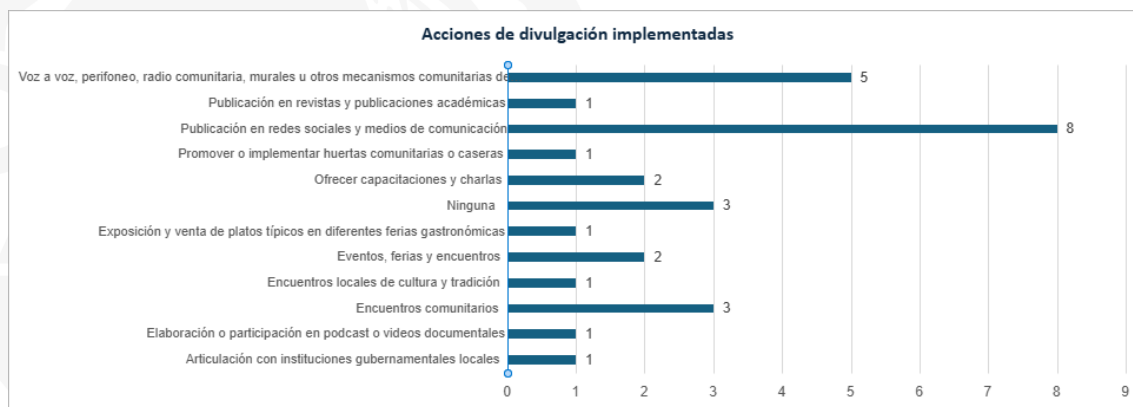


Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Acciones de divulgación de las iniciativas

Como parte del proceso, se identificaron diversas acciones de divulgación empleadas por los portadores de conocimiento para visibilizar y posicionar sus proyectos en los ámbitos local y regional, tal como se presenta en el Gráfico 15. Entre las estrategias más destacadas se encuentra el uso de redes sociales y medios de comunicación, herramientas clave que permiten compartir sus productos y saberes con un público amplio, al tiempo que fortalecen el sentido de pertenencia cultural. Además, recurren a mecanismos como el voz a voz, los encuentros comunitarios, las ferias y las charlas. Algunos actores también mencionaron otras formas de difusión, como la publicación en revistas, la participación en ferias gastronómicas con exposición y venta de platos típicos, los encuentros locales de cultura y tradición, la elaboración o participación en podcasts y videos documentales, así como la articulación con instituciones gubernamentales locales.

Gráfica 15. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira.



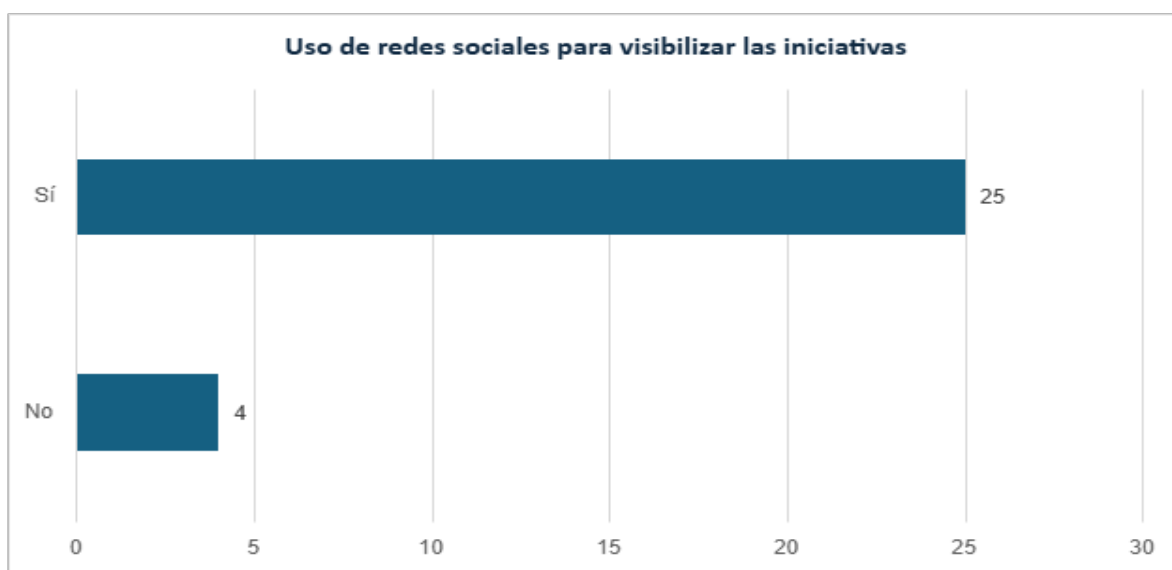
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





En esta misma línea, se profundizó en el uso de redes sociales como herramienta para visibilizar y difundir las iniciativas. La gran mayoría de los participantes (25 de 29), equivalente al 86%, afirmó utilizarlas con este propósito, mientras que solo 4 personas (14%) indicaron no hacerlo. Estos datos evidencian que las redes sociales son ampliamente empleadas como canal de comunicación y promoción. Además, se percibe una fuerte preferencia por estas plataformas para la difusión de contenidos relacionados con las iniciativas. No obstante, resulta pertinente indagar las razones por las cuales una parte minoritaria no las utiliza, lo cual podría estar relacionado con barreras de acceso, falta de conocimientos técnicos o la adopción de estrategias de comunicación alternativas.

Gráfica 16. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Entre las redes sociales más utilizadas destacan WhatsApp y Facebook, las cuales funcionan como canales directos para compartir información, promocionar productos y mantener una comunicación constante con clientes y comunidades. Estas plataformas se valoran especialmente por su accesibilidad, alcance y facilidad de uso, lo que las convierte en herramientas clave para la visibilidad y comercialización de las iniciativas. Instagram también fue mencionada, aunque con menor frecuencia, posiblemente debido a su enfoque más visual y a la necesidad de conocimientos técnicos específicos para aprovecharla de manera efectiva. A pesar del uso activo de estas redes, aún existe un amplio margen de crecimiento en cuanto a la apropiación estratégica de las herramientas digitales. Esto implica fortalecer competencias en marketing digital, diseño de contenidos, segmentación de audiencias y análisis de métricas, con el fin de potenciar el impacto y sostenibilidad de las iniciativas en entornos digitales cada vez más competitivos.





Gráfica 17. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira.

# Instagram WhatsApp Facebook

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Las acciones orientadas a la sostenibilidad constituyen un componente clave dentro del proceso de fortalecimiento, ya que permiten visibilizar y consolidar las iniciativas vinculadas a las cocinas tradicionales en Maicao. La información correspondiente se presenta en el Gráfico 17. Entre las estrategias más implementadas, se destaca en primer lugar el uso de redes sociales y otras formas de divulgación local y mercadeo, con cuatro (4) menciones. En segundo lugar, con tres (3) menciones cada una, se encuentran las siguientes acciones: producción para el consumo local; preservación, protección y promoción de la elaboración y consumo de preparaciones tradicionales; implementación de acciones para la conservación y protección del medio ambiente; y participación en actividades sociales o comunitarias. En tercer lugar, se identifican otras prácticas como la compra a productores locales y la elaboración de planes de negocio.

Otras acciones mencionadas, aunque con menor frecuencia (una mención cada una), incluyen: participación en eventos, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales; elaboración de productos con estándares de calidad, buen precio y buen servicio; y participación en procesos de fortalecimiento de capacidades e implementación de propuestas innovadoras. Este conjunto de acciones refleja el compromiso de los actores no solo con la sostenibilidad y continuidad de sus iniciativas, sino también con la preservación de su identidad cultural y la protección de los recursos naturales que las sustentan.

Gráfica 18. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

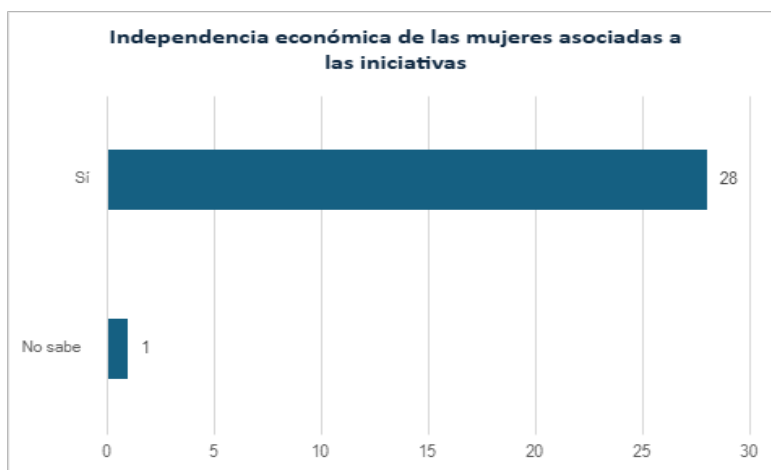




### Iniciativas como fuente de generación de ingresos

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

Gráfica 19. 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 diversos aspectos clave para el fortalecimiento, sostenibilidad y crecimiento de las iniciativas. El aspecto más mencionado fue la necesidad de dotación física, con 15 respuestas. Esta dotación incluye elementos esenciales como muebles, equipos menores y utensilios, los cuales se consideran fundamentales para mejorar la operatividad, la seguridad y la calidad en la preparación de alimentos tradicionales.

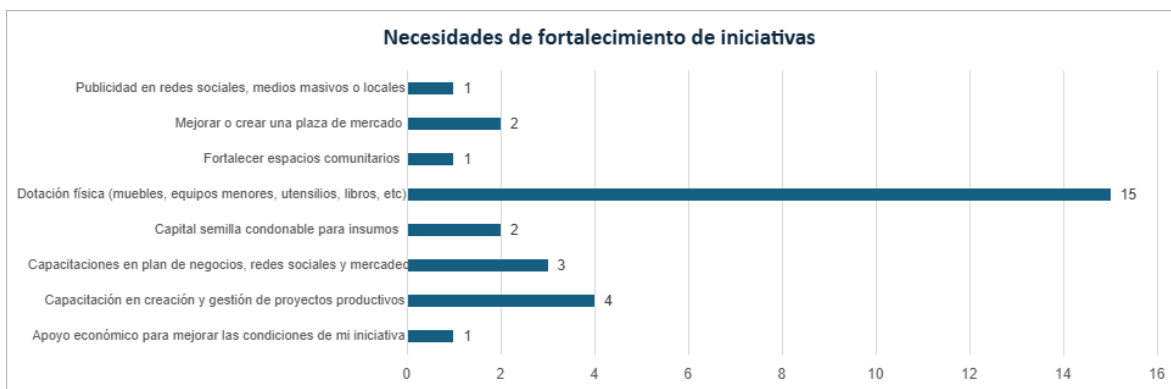
En segundo lugar, se destacaron las capacitaciones en gestión de proyectos productivos (4 menciones) y en negocios, redes sociales y mercadeo (3 menciones), lo que evidencia una demanda por el fortalecimiento de capacidades técnicas y organizativas que permitan sostener o escalar las iniciativas.





Por otra parte, aunque con menor frecuencia, también se mencionaron temas como publicidad, fortalecimiento comunitario y apoyo económico directo, cada uno con una mención. En conjunto, estos hallazgos reflejan los desafíos estructurales que enfrentan las iniciativas y ponen de manifiesto la necesidad de un fortalecimiento integral, con enfoque territorial y comunitario.

Gráfica 20. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Maicao, La Guajira.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





## 3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas

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

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

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

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





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

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





### 3.6.1. Preparación tradicional de la sopa de cabeza de chivo



©FAO/Marilyn Maca

“ La sopa de cabeza de chivo es tradicional para nosotros acá. Yo digo que el que no tome sopa, no es guajiro. Uy, eso a uno le da una fuerza, porque tiene mucha vitamina ”

Ana Josefina Paredes, participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.



COCINAS PARA LA PAZ



## Información general de la preparación de la sopa de cabeza de chivo

Este apartado presenta información general acerca de la receta de la sopa de cabeza de chivo, 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 la sopa de cabeza de chivo.

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p> | <p>La sopa se elabora a partir de la cabeza del chivo, a la que se le incorporan diversos ingredientes y algunas verduras. Tradicionalmente se cocina al calor del fogón y, señalan los locales, contiene importantes nutrientes como las vitaminas B3 y B12. Es considerada especialmente beneficiosa para niños con defensas bajas o problemas de nutrición, ya que aporta energía y se le atribuyen incluso propiedades afrodisíacas. Como dice doña Ana Paredes: <i>“Esa cabeza de chivo nutre y activa todo; fortalece el cerebro. Y yo siempre digo que quien no toma sopa de cabeza de chivo, no es guajiro.”</i></p> |
| <p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>           | <p>La sopa de cabeza de chivo suele compartirse en distintos momentos significativos, como el 1 de enero, en los velorios, matrimonios, nacimientos de niños y también cuando alguien tiene guayabo (resaca).</p>  |
| <p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>       | <p>Algunos locales de la comunidad, mientras siembran o trabajan la tierra, componen espontáneamente versos inspirados en lo que viven, sienten o ven a su alrededor. Estos versos, cargados de sabiduría popular y observación cotidiana, los convierten en cantos que entonan mientras laboran, como una forma de expresión cultural y resistencia, pero también como compañía en el esfuerzo del trabajo agrícola.</p>  |





Ana Josefina Paredes, portadora de la tradición asociada a la preparación de la sopa de cabeza de chivo.



### Relato de vida

Desde muy niña, mi mamá fue mi primera maestra en la cocina. Ella me enseñó con paciencia y cariño a preparar platos tradicionales que hoy siguen teniendo un lugar especial en mi memoria. Fue ella quien me mostró cómo se hace el arroz blanco de palito, cómo se cocina el mondongo y cómo se prepara la sopa de cabeza de chivo, con ese sabor tan nuestro que solo se logra con dedicación y amor.

A mi mamá le encantaba cocinar en el fogón de leña. Allí pasábamos horas conversando, compartiendo historias de la vida y también silencios. En ese espacio, entre el humo y el aroma de los guisos, fui aprendiendo no solo a cocinar, sino a escuchar, a observar, a entender la importancia del cuidado y el amor que se le pone a cada preparación. Era también en esos momentos donde ella me aconsejaba, me hablaba de cómo ser fuerte y generosa.

Recuerdo con especial cariño nuestras visitas a la huerta. Me enseñaba a reconocer los cultivos, a saber, cuándo sembrar cada alimento, porque —según decían los abuelos— no todas las lunas son buenas para todo: hay lunas para sembrar y otras para cosechar. Aprendí que no se puede sembrar en cualquier tiempo, porque la tierra, como la vida, tiene sus ritmos





y sus silencios. También, me enseñó que cada semilla debe sembrarse con amor y buena intención, porque solo así se logra una buena cosecha.

Además de la cocina y el campo, mi mamá también me enseñó a tejer. Mientras tejíamos, solía repetirme refranes, hay uno que aún recuerdo con su sonrisa es: *“Debes estar pendiente del arroz porque camarón que se duerme, se lo lleva la corriente”*.

Yo también le cocinaba a ella. Su plato favorito era el lebranche con yuca, y me pedía que se lo preparara a mi manera, con esa sazón que tanto le gustaba. Siempre me decía: *“Mija, hágalo usted, que sabe cómo es que a mí me gusta”*.

Todo lo que soy hoy en la cocina y en la vida se lo debo a ella. Sus enseñanzas están sembradas en mí como semillas que siguen floreciendo con el paso del tiempo.

*Sabías que...*

Su primera experiencia culinaria fue la preparación del vejo frito con plátano y arepa.

### *Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la sopa de cabeza de chivo*

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de la sopa de cabeza de chivo, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También, se incluyen las acciones que ha implementado la sabedora Ana Josefina Paredes para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

*Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la sopa de cabeza de chivo.*

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>         | <p>Para la elaboración de la sopa de cabeza de chivo se emplea la técnica del hervido. Primero, se mata el chivo y se recoge su sangre para utilizarla en otras preparaciones. Luego, se corta la cabeza del animal y se lava cuidadosamente en una olla de indio. Una vez limpia la cabeza, se agrega agua, maíz, plátano, guineo, papa amarilla, ahuyama, yuca, cebollín, ají verde, cilantro, ajo y cinco granos de pimienta de olor. Se incorporan también las especias y la sal al gusto. La preparación se deja cocinar durante una hora, y luego está lista para servirse.</p> |
| <p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p> | <p>Los utensilios básicos que se utilizan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Olla de indio</li> <li>-Taza sopera</li> <li>-Leña</li> <li>-Fogón de tres piedras</li> <li>-Cuchillo</li> <li>-Cucharón de madera</li> <li>-Cucharón sopero</li> <li>-Tapa para la olla</li> </ul>  |





|  |  |
|--|--|
|  | <p>-Vasijas de totuma o tazas de barro</p> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación de la sopa de cabeza de chivo, se destaca el uso del fogón de leña, ya que no solo aporta un sabor característico y natural a la preparación, sino que también ayuda a reducir los costos relacionados con el uso de gas o la electricidad. Asimismo, el fogón tiene una importancia simbólica, es ahí donde se conversa también sobre la vida y sus vicisitudes.</p>  |
| <p><b>Acciones realizadas para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada o que considera que se deben llevar cabo</b></p> | <p>Doña Ana Paredes señala que, como lideresa social, procura desde su rol generar conciencia entre las nuevas generaciones y sus vecinos sobre la importancia de preservar los alimentos y recetas que preparaban nuestras abuelas y abuelos, muchas de las cuales se han ido perdiendo con el tiempo. Advierte que es fundamental volver a lo nuestro, porque en esos saberes y sabores está la vida. Asimismo, cuenta que cuando fallece algún vecino, ella se hace presente para acompañar a la familia y se encarga de preparar los alimentos como muestra de solidaridad.</p> <p>Recuerda también que, a través del programa Cocinas para la Paz, realizó en la comunidad una muestra de cocina en vivo, donde compartieron la receta tradicional de la sopa de cabeza de chivo. Advierte que, fue un espacio maravilloso, donde no solo cocinaron, sino que también permitió revivir los platos propios; la memoria y las raíces.</p> |
| <p><b>Lugares que ofrecen la preparación y que se constituyen en un referente local</b></p>  | <p>La preparación de la sopa de cabeza de chivo es realizada por algunas familias del territorio en momentos o acontecimientos especiales que ameritan su elaboración.</p>   |





### 3.6.2. Preparación tradicional del Poi



Foto tomada por Marilyn Maca

“

*El poi, lo consumían los pastores cuando iban a buscar sus animales, es una sopa pesada, que llena bastante y da fuerza en el camino*

”

Albert Hernández, participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





## Información general de la preparación del Poi

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

Tabla 10. Información general de la preparación del Poi.

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p> | <p>El Poi es una preparación ancestral del pueblo Wayúu, profundamente arraigada en su tradición culinaria y cultural. Se consume principalmente durante el almuerzo y es valorada no solo por su sabor, sino también por su alto contenido nutricional. Este plato es considerado una fuente importante de proteína, energía y fortaleza, cualidades esenciales para afrontar las labores del día a día, especialmente aquellas que requieren esfuerzo físico, como el trabajo en el campo, el pastoreo o la pesca.</p>   |
| <p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>           | <p>El Poi es una preparación tradicional que suelen utilizar los pastores cuando salen en busca de sus animales. También, se emplea como remedio espiritual cuando alguien ha tenido un mal sueño o una visión negativa, con el propósito de alejar los malos espíritus. En estos casos, era común que esta preparación se acompañara con la danza de la yonna, como parte del ritual de protección y limpieza espiritual.</p>   |
| <p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>       | <p>La salida del encierro, entendida como un momento de espiritualidad y reposo, está profundamente vinculada a la música, en particular al toque del tambor que se emplea tanto para alejar los malos espíritus como para elevar el ánimo y fortalecer el espíritu de las personas. En muchas ocasiones, tras este rito, se ofrece Poi como parte de la ceremonia. Durante estos espacios rituales, las madres y abuelas también comparten con los niños los sentimientos y significados que acompañan la preparación de ciertos alimentos al calor del fogón. Así, se transmiten los saberes ancestrales de generación en generación, preservando la memoria y el legado cultural del pueblo.</p> <p>Por otra parte, algunos miembros de la comunidad mientras cultivan o realizan labores en el campo, crean de manera espontánea versos que nacen de sus vivencias, emociones o del entorno que los rodea. Estas composiciones, llenas de saber popular y de la mirada atenta a la vida diaria, se transforman en cantos que acompañan su jornada. Cantar mientras trabajan no solo les permite expresar su cultura y mantener viva una forma de resistencia, sino que también les brinda compañía y ánimo durante las faenas agrícolas.</p> |



*Albert Hernández Guerra, portador de la tradición asociada a la preparación del Poi.*



©FAO/Marilyn Maca

### Relato de vida

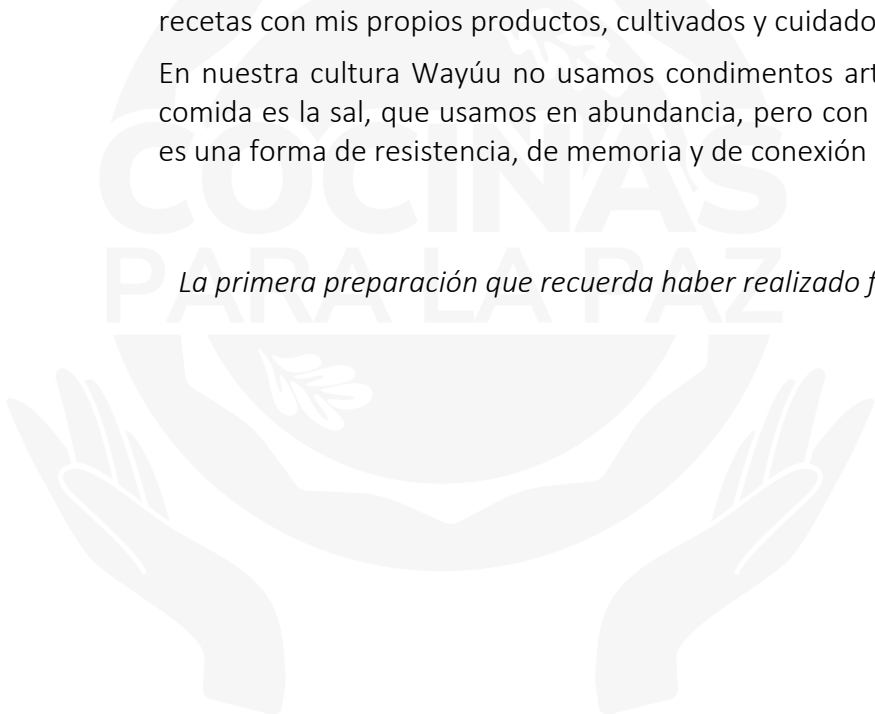
Mi mamá fue quien me introdujo en el mundo de la cocina. Ella me enseñó a preparar el friche y a conservarlo por más de cuatro días, utilizando técnicas tradicionales. Siempre me transmitía su sabiduría con refranes y me decía: “Guarda maíz para mayo y pasto para el caballo” o “Guarda siempre para unas buenas tardes”, recordándome la importancia de la previsión y el cuidado del hogar.

Además de enseñarme a cocinar, me inculcó el amor por el campo y por los animales, valores que han guiado gran parte de mi vida. Con el tiempo, decidí estudiar Ingeniería Agrícola y fue allí donde empecé a profundizar aún más en la cocina tradicional, interesándome por crear recetas con mis propios productos, cultivados y cuidados por mí.

En nuestra cultura Wayúu no usamos condimentos artificiales; lo que da sabor a nuestra comida es la sal, que usamos en abundancia, pero con sentido ancestral. Cocinar, para mí, es una forma de resistencia, de memoria y de conexión con mis raíces.

Sabías que...

*La primera preparación que recuerda haber realizado fue el friche, que también es su plato favorito.*





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

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta del Poi. Además, se resaltan los espacios y utensilios empleados, así como las acciones que ha implementado el sabedor Albert Hernández Guerra para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

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

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>   | <p>Para preparar el Poi, se emplea la técnica del hervido. Asimismo, se comienza por poner el maíz a remojar desde el día anterior, en un recipiente de peltre o una olla. Al día siguiente, se hierve en leña durante aproximadamente media hora. En ese momento, se le añade sal al gusto, los frijoles guajiros y, luego, la carne chivo o de res.</p> <p>Esta carne ha pasado previamente por un proceso tradicional conocido como atolujushi, que consiste en secar la carne fresca al sol durante tres días. Luego, se corta en pedazos y se pone a sudar, es decir, se cocina a fuego lento para ablandarla. Una vez lista, se incorpora a la sopa, se mezclan todos los ingredientes y se sirve caliente.</p> |
| <p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>   | <p>Los utensilios empleados para la elaboración del Poi son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 olla de barro (wushu) o una olla de peltre</li> <li>- 1 cuchara de palo</li> <li>- 1 fogón de tres piedras</li> <li>- Leña</li> <li>- 1 cuchillo</li> <li>- Tazas de totuma o barro</li> </ul> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación del Poi, se destaca el uso del fogón de leña, ya que no solo aporta un sabor propio y natural a la preparación, sino que también ayuda a reducir los costos relacionados con el uso de gas o la electricidad. Asimismo, el fogón tiene una importancia simbólica, es ahí donde se conversa también sobre la vida, sus ritmos y enseñanzas.</p>  |
| <p><b>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</b></p>   | <p>Para fomentar y salvaguardar la preparación del Poi, Albert señala que ha participado en conversatorios con sabedoras y sabedores sobre la alimentación tradicional. Además, comenta que en su comunidad ha compartido recetas con sus vecinos como una forma de mantener viva la memoria colectiva, así como de fortalecer y defender sus raíces culturales.</p>  |
| <p><b>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?</b></p> | <p>Es fundamental reconocer y valorar lo que tenemos en nuestros territorios. También, es necesario crear espacios donde los abuelos y las abuelas puedan transmitir sus saberes a las nuevas semillas, sobre la cocina y nuestra alimentación ancestral. De esta forma, los jóvenes podrán decir: <i>“Yo le creo a mi abuela, porque es ella quien me lo dice, y tiene credibilidad”</i>. Además, es importante conformar mesas de trabajo que permitan incidir en las políticas públicas y fortalecer la soberanía alimentaria desde nuestras raíces.</p>   |





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

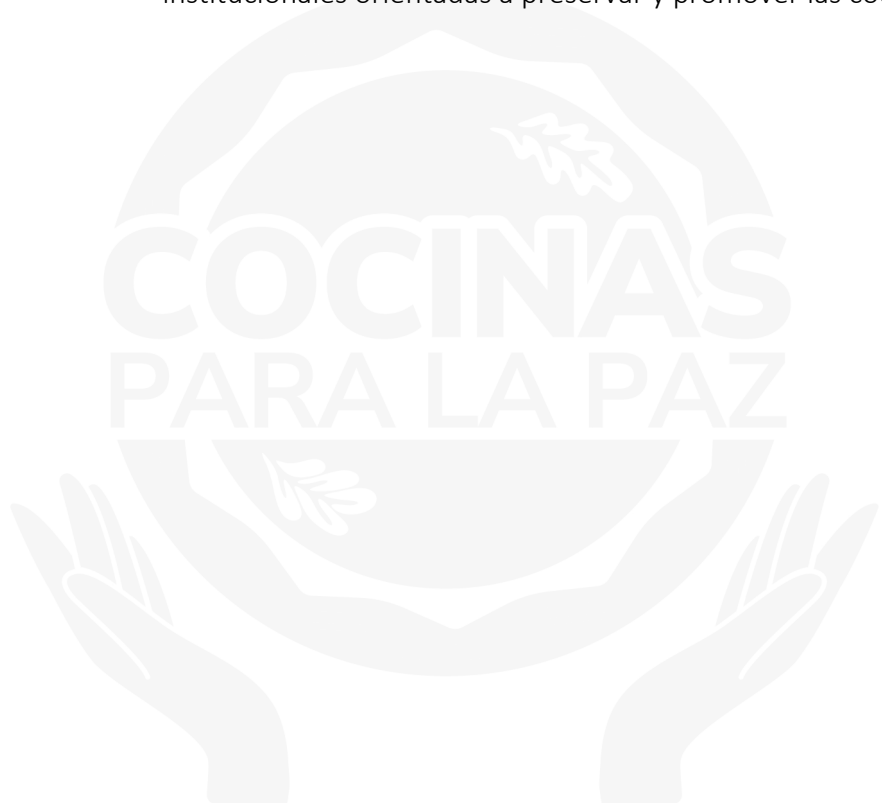
La preparación del Poi es realizada en momentos específicos por algunas abuelas Wayúu; no es un plato que se encuentre en restaurantes, ya que su elaboración es más bien local y está ligada a ciertos acontecimientos o contextos especiales.

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

Estas preparaciones reflejan también procesos históricos de intercambio y sincretismo cultural, a través de los cuales las comunidades han logrado preservar ingredientes, técnicas y formas de socialización propias, incluso frente a los embates de la globalización y el capitalismo. Uno de los aspectos fundamentales es que, aunque estas recetas se encuentran en riesgo, aún perviven en la memoria de algunas cocineras y abuelas. Justamente por su valor simbólico y de arraigo, han sido identificadas como fundamentales para fomentar su continuidad y garantizar su salvaguardia. Los riesgos que enfrentan pueden tener múltiples causas, frente a las cuales la comunidad ha podido reflexionar y proponer alternativas que permitan mantener viva esta herencia culinaria.

Una de las principales razones por las que las preparaciones tradicionales pueden estar en riesgo es debido a la falta de transmisión de los conocimientos y prácticas culinarias a las nuevas generaciones. A esto se suma la creciente influencia de dietas y productos alimenticios globalizados, que tienden a desplazar las recetas locales y su valor cultural.

Por otro lado, algunas sabedoras manifiestan su preocupación por el encarecimiento de los alimentos, lo que limita el acceso económico a los ingredientes necesarios para elaborar estos platos. Asimismo, señalan la ausencia o escasa implementación de acciones institucionales orientadas a preservar y promover las cocinas tradicionales.





## **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 Maicao, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 51,7 % 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 tanto la preparación de alimentos como la transmisión de prácticas alimentarias locales.

Por su parte, un 6,9 % resaltó la importancia de contar con capital semilla condonable para la adquisición de insumos, mientras otro 6,9 % subrayó la necesidad de fortalecer las plazas de mercado, destacando el valor de disponer de infraestructuras adecuadas para el almacenamiento, el intercambio de productos locales y el fortalecimiento de redes comunitarias vinculadas a la alimentación tradicional.

Finalmente, un 3,4 % indicó la necesidad de fortalecer los espacios comunitarios, lo cual apunta a la importancia de contar con entornos colectivos que promuevan la participación, la organización y la preservación de los saberes culturales.



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 Maicao, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. Más de la mitad (55.2%) manifestó no haber recibido formación previa en aspectos esenciales para la gestión, organización y proyección de sus procesos, lo que limita su autonomía, su continuidad a mediano y largo plazo, y su capacidad para consolidar la transmisión cultural y el sostenimiento de prácticas alimentarias tradicionales.

Por otro lado, se destaca que el 96,6 % de las iniciativas caracterizadas contribuyen directamente a la independencia económica de las mujeres, lo que subraya su papel central en la gestión de los sistemas alimentarios tradicionales y en el sostenimiento de la vida comunitaria. Esta realidad exige la incorporación de un enfoque de género que reconozca, valore y potencie su liderazgo, así como su rol estratégico en la economía del cuidado, la preservación del patrimonio cultural y el fortalecimiento del tejido social en el territorio.

### *Gestión de recursos y sostenibilidad económica*

El análisis de los formularios de iniciativas evidenció que el 10% de las personas participantes reportó dificultades en la administración de los recursos económicos, mientras que el 13,8% manifestó necesidades asociadas a la planificación estratégica y la proyección financiera de sus iniciativas. Estos hallazgos reflejan la importancia de fortalecer capacidades que permitan gestionar de manera eficiente los recursos disponibles, planificar su uso estratégico y asegurar la sostenibilidad económica de las iniciativas.

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

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





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

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

### *Comunicación y mercadeo*

El 13.8% de las personas participantes señaló dificultades para dar visibilidad a sus iniciativas, especialmente en la promoción de sus productos y saberes en el entorno local. No obstante, el 86.2% manifestó haber utilizado redes sociales para divulgar o difundir sus iniciativas, lo que evidencia una base de interés y experiencia inicial sobre la cual es posible fortalecer las vías de comunicación y estrategias de mercadeo. Este panorama resalta la necesidad de potenciar capacidades que permitan comunicar de manera estratégica el valor cultural del Patrimonio Alimentario y Culinario, ampliar el reconocimiento territorial de las cocinas tradicionales y proyectar su sentido comunitario en escenarios locales y regionales.

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

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

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





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

### *Fortalecimiento organizativo*

El fortalecimiento organizativo, es un componente central para garantizar la sostenibilidad integral de las iniciativas vinculadas al patrimonio alimentario y culinario. Construir estructuras sólidas, dinámicas y arraigadas en las realidades locales no solo impulsa la continuidad de los procesos a largo plazo, sino que también potencia dimensiones como la sostenibilidad económica, la comunicación y el mercadeo, permitiendo que las iniciativas se proyecten desde y para el territorio de forma sostenible.

En este sentido, se propone el desarrollo de habilidades vinculadas a la planificación estratégica comunitaria, teniendo en cuenta los saberes locales, los ciclos de vida del territorio y las formas tradicionales de organización colectiva. Esto incluye fortalecer la organización del trabajo en equipo, promover la toma de decisiones compartidas y la construcción de acuerdos internos que respeten las dinámicas culturales, familiares e intergeneracionales de las comunidades.

Asimismo, se plantea reforzar capacidades en comunicación asertiva, pensamiento estratégico, resolución creativa de conflictos y tolerancia a la frustración, como herramientas clave para la consolidación de organizaciones resilientes y adaptables a los retos específicos del contexto territorial.

Desde esta perspectiva, el cuidado alimentario y el autocuidado también deben abordarse como dimensiones organizativas fundamentales. Se propone promover capacidades para identificar y atender las necesidades de cuidado dentro de los espacios colectivos, integrar prácticas de autocuidado que refuercen el bienestar individual y colectivo, y fomentar entornos organizativos seguros, inclusivos y libres de violencia y estereotipos de género, respetando los valores, prácticas y cosmovisiones propias de cada territorio.

En este sentido se busca que el fortalecimiento organizativo no sea una imposición externa, sino una construcción conjunta, coherente con las formas locales de habitar, producir y cuidar, permitiendo que las iniciativas se consoliden como expresiones vivas de identidad, autonomía y sostenibilidad territorial.





### 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 de los formularios de caracterización de iniciativas y del mapeo de actores permitió evidenciar que, aunque existen vínculos con instituciones y organizaciones comunitarias, estos tienden a ser puntuales, de corto alcance o basados en apoyos circunstanciales. En el caso de Maicao, esta situación pone de manifiesto la urgencia de consolidar procesos de articulación más estratégicos y sostenibles, que vayan más allá de la gestión ocasional de recursos y contribuyan a la construcción de agendas compartidas orientadas a la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario. Con este propósito, se plantea el fortalecimiento de capacidades en tres áreas interconectadas:

Análisis estratégico de actores y relaciones existentes, con el fin de que las iniciativas puedan identificar dinámicas de poder, evaluar las posibilidades reales de colaboración y diseñar rutas de trabajo conjunto alineadas con intereses comunes.

Gestión de relaciones colaborativas, promoviendo habilidades para establecer acuerdos, definir mecanismos efectivos de comunicación y planear acciones de manera colectiva.

Incidencia comunitaria y política, fortaleciendo la capacidad de las iniciativas para posicionar sus saberes y prácticas en espacios de participación local, así como en escenarios de toma de decisiones a nivel municipal, contribuyendo así a su visibilidad e influencia en la formulación de políticas públicas relacionadas con el patrimonio alimentario y culinario.





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

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





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





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

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

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

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

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

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

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





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

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

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

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



PARA LA PAZ



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

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

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

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

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





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

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



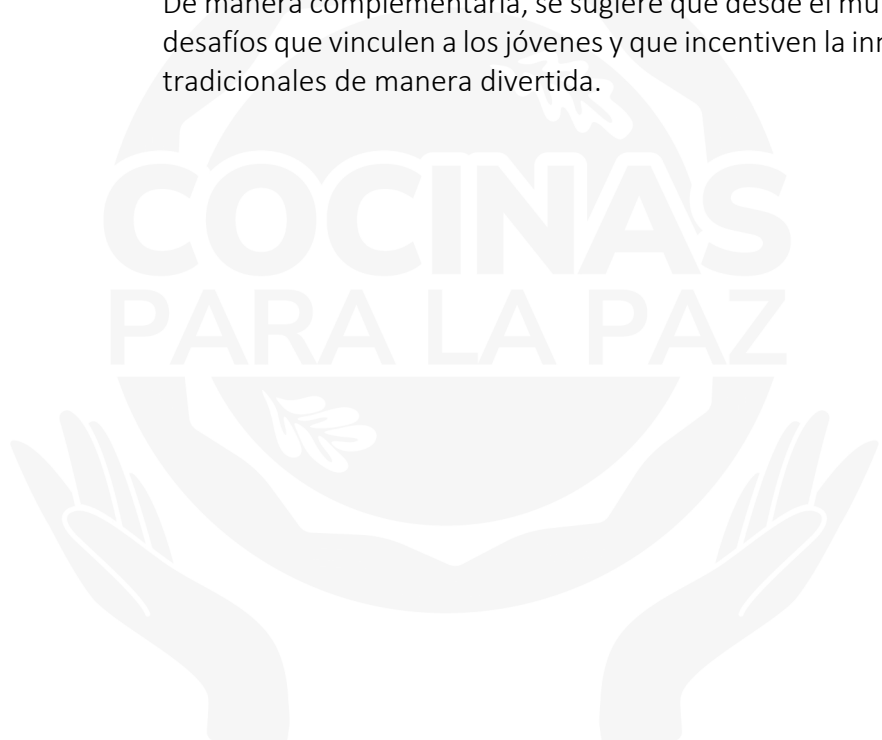


### 5.3. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados*

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

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

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





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

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

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

La huerta, la parcela, el desierto, la sierra, el mar y el río, en Maicao, cumplen un rol vital y estratégico dentro del Patrimonio Alimentario y Culinario, tanto por su importancia en la obtención de productos locales como por las prácticas de cuidado que han sostenido colectivamente las mujeres del territorio. Las acciones de recolección, siembra, limpieza, protección y uso responsable que se realizan allí han permitido preservar una relación activa entre la alimentación, los ecosistemas y la sostenibilidad. Se recomienda consolidar esta visión ampliada del cuidado alimentario, reconociendo los diferentes espacios antes referidos que configuran el territorio, como aulas vivas donde también se transmiten saberes vinculados a las cocinas tradicionales, la defensa de los bienes comunes y el cuidado de la vida. 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 Maicao, son principalmente las mujeres quienes asumen de manera constante la organización del consumo, la preparación de los alimentos y la atención diaria de las necesidades alimentarias del hogar. Esta distribución desigual de responsabilidades impacta negativamente en sus derechos fundamentales, como el acceso al tiempo libre, el descanso, la salud y una participación plena en la vida comunitaria. Aunque desempeñan un papel clave en la preservación del Patrimonio Alimentario y Culinario, sus condiciones de bienestar han sido históricamente invisibilizadas.





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 implica impulsar acciones comunitarias e institucionales, basadas en los saberes locales, que generen condiciones reales para el descanso, el intercambio entre cuidadoras, el cuidado integral de la salud y una redistribución equitativa del trabajo relacionado con la alimentación. Hacer del cuidado es una responsabilidad compartida, no solo alivia la carga histórica que han llevado las mujeres, sino que también transforma las formas de aprender, enseñar y habitar la cocina como un territorio cultural, político y colectivo.





## 6. Documentos consultados

Agencia de Renovación del Territorio. (2019). *Subregión de Sur de La Guajira*. Obtenido de [https://centralpdet.renovacionterritorio.gov.co/municipios-sur\\_bolivar/](https://centralpdet.renovacionterritorio.gov.co/municipios-sur_bolivar/)

Alcaldía Municipal de Maicao. (2024). *Plan de Desarrollo Municipal "Maicao es tiempo de avanzar 2024-2027"*. Obtenido de: <https://www.maicao-laguajira.gov.co/planes/plan-de-desarrollo-maicao-es-tiempo-de-avanzar-20242027>

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/>

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

Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (2018). *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 Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (2024). Boletín técnico. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-Municipal-2022.pdf>

Departamento Nacional de Planeación - DNP. (2022). *Ficha de caracterización municipal: Maicao*. Obtenido de: [https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha\\_44430.pdf](https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_44430.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>

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*.

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>

Gobernación de La Guajira. (2024). *Plan de desarrollo "La Guajira Cumpliendo la palabra"*. Obtenido de: <https://www.laguajira.gov.co/NuestraGestion/PlaneacionGestionControl/Plan%20de%20Desarrollo%20Departamental%20de%20La%20Guajira%202024%20-%202027.pdf>





González, L. (2019). MAICAO: UNA CIUDAD TRANSFRONTERIZA EN LA FRONTERA COLOMBO-VENEZOLANA: MAICAO: A TRANSBOUNDARY CITY ON THE COLOMBO-VENEZUELAN BORDER. *Revista Pensamiento Gerencial*, 7(7), 24–35. Recuperado a partir de <https://revistas.unisucre.edu.co/index.php/rpg/article/view/801>

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

Instituto Geográfico Agustín Codazzi. (2023). *Coefficientes de Gini*. Obtenido de [https://www.igac.gov.co/sites/default/files/2024-05/GINI\\_COL\\_IGAC\\_V3\\_07052024.xlsx](https://www.igac.gov.co/sites/default/files/2024-05/GINI_COL_IGAC_V3_07052024.xlsx)

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>

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/> : <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>

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/doc umento-metodologico-ense.pdf>

Mire+. (2024). Evaluación Rápida de Necesidades (ERN) - Maicao y Riohacha, La Guajira, del 12 al 14 de noviembre de 2024. Obtenido de: <https://reliefweb.int/report/colombia/evaluacion-rapida-de-necesidades-ern-maicao-y-riohacha-la-guajira-del-12-al-14-de-noviembre-de-2024>

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





UIS. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. Obtenido de Cambios alimentarios en Colombia; resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010-2015.

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>





## 7. Anexos

Anexo

1.

Receta

prioriza



### 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:   | Ana Josefina Paredes Acuña   |                          |
| Edad: 64   | Género: Masculino: __ Femenino: x__<br>Otro: __  | Nacionalidad: colombiana |
| Seleccione la comunidad a la que pertenece   | Negra<br>Afro<br>Raizal<br>Palenquero<br>Rrom<br>Indígena Wayúu<br>Campesina<br>Otra, ¿Cuál? |                          |
| Departamento   | La Guajira   |                          |
| Municipio  | Maicao   |                          |
| Corregimiento/ Vereda  |  |                          |
| <b>Información de contacto</b>   |  |                          |
| Celular:   | 313 351 60 55  |                          |
| Email:   | paredesanajosefina@gmail.com   |                          |
| Dirección de residencia:   | Calle 3C # 39-169, barrio Brisas del Parrantial  |                          |
| Redes sociales:  | (Si cuenta con ellas)  |                          |

Página 1 de 14

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

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

cabeza de chivo.

da 1. Sopa de





|           |             |
|-----------|-------------|
| Instagram |             |
| Facebook  | Ana Paredes |
| Linked.in |             |
| YouTube   |             |

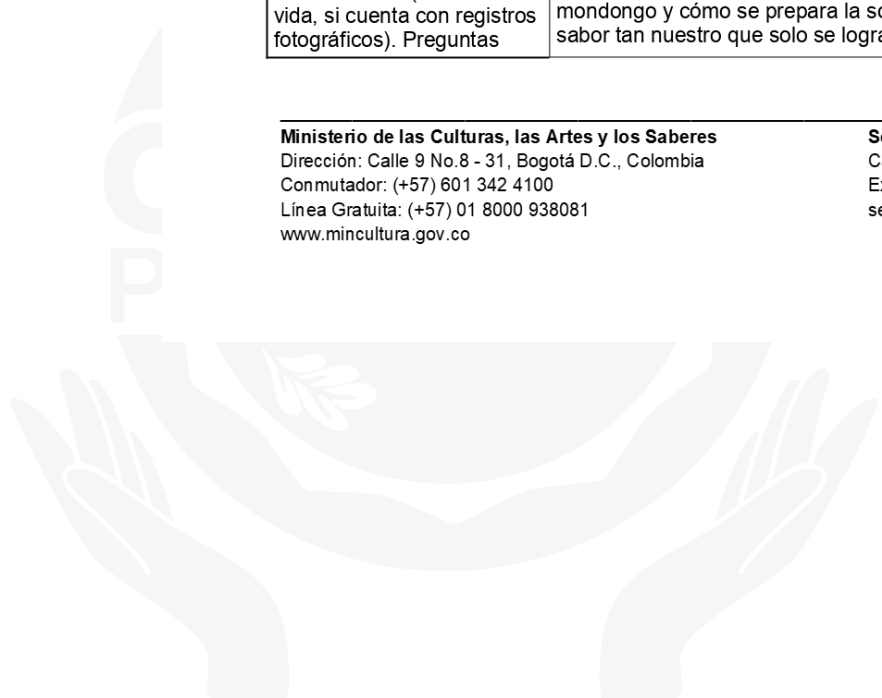
**1. INFORMACIÓN DEL PORTADOR-A TRADICIÓN CULINARIA** Hacer una breve descripción del cocinero o cocinera tradicional.

|  |  |                                 |
|--|--|---------------------------------|
| 1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte. | Agricultor   |                                 |
|  | Pescador   |                                 |
|  | x  | Cocinera-o tradicional          |
|  | Artesano de utensilios de cocina   |                                 |
|  | Productor de bebidas tradicionales   |                                 |
|  | Propietario de un restaurante  |                                 |
| 2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional  | x  | En la niñez                     |
|  | En la adolescencia   |                                 |
|  | En la adultez  |                                 |
|  | Hogar-Familia  |                                 |
|  | Con la comunidad   |                                 |
|  | Escuela de cocina  |                                 |
| Otra, ¿Cuál?   |  |                                 |
| 3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.                      | Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo   | Ovejo frito con plátano y arepa |
|  | Preparación o producto más difícil   | Lasaña de berenjena             |
|  | Preparación o producto favorita  | Chivo en coco                   |
| 4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas                         | Desde muy niña, mi mamá fue mi primera maestra en la cocina. Ella me enseñó con paciencia y cariño a preparar platos tradicionales que hoy siguen teniendo un lugar especial en mi memoria. Fue ella quien me mostró cómo se hace el arroz blanco de palito, cómo se cocina el mondongo y cómo se prepara la sopa de cabeza de ovejo, con ese sabor tan nuestro que solo se logra con dedicación y amor. |                                 |

Página 2 de 14

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

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





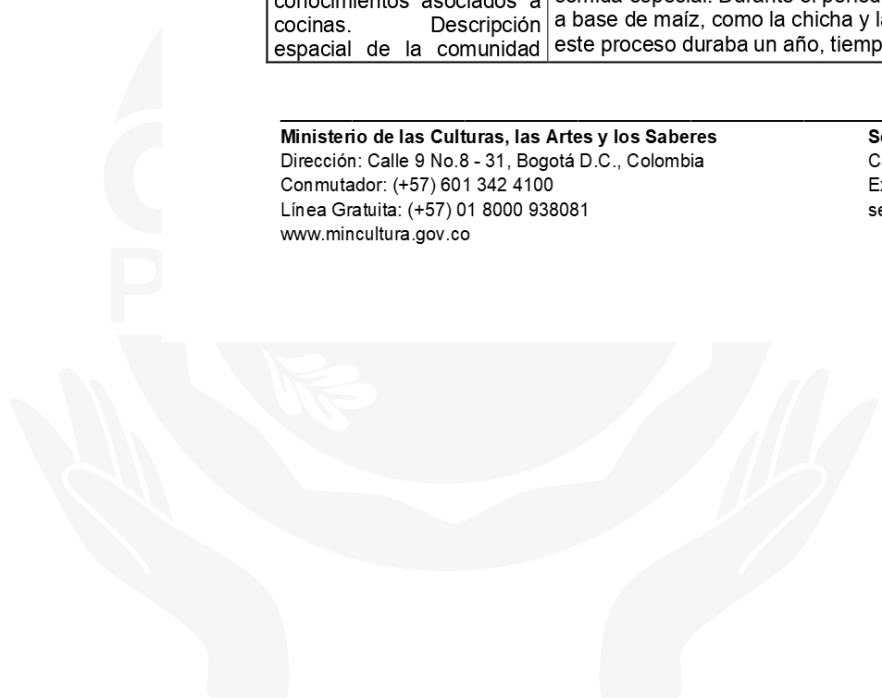
|  |  |
|--|--|
| <p>guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p> | <p>A mi mamá le encantaba cocinar en el fogón de leña. Allí pasábamos horas conversando, compartiendo historias de la vida y también silencios. En ese espacio, entre el humo y el aroma de los guisos, fui aprendiendo no solo a cocinar, sino a escuchar, a observar, a entender la importancia del cuidado y el amor que se le pone a cada preparación. Era también en esos momentos donde ella me aconsejaba, me hablaba de cómo ser fuerte y generosa.</p> <p>Recuerdo con especial cariño nuestras visitas a la huerta. Me enseñaba a reconocer los cultivos, a saber, cuándo sembrar cada alimento, porque —según decían los abuelos— no todas las lunas son buenas para todo: hay lunas para sembrar y otras para cosechar. Aprendí que no se puede sembrar en cualquier tiempo, porque la tierra, como la vida, tiene sus ritmos y sus silencios. También, me enseñó que cada semilla debe sembrarse con amor y buena intención, porque solo así se logra una buena cosecha.</p> <p>Además de la cocina y el campo, mi mamá también me enseñó a tejer. Mientras tejamos, solía repetirme refranes, hay uno que aún recuerdo con su sonrisa es: “Debes estar pendiente del arroz porque camarón que se duerme, se lo lleva la corriente”.</p> <p>Yo también le cocinaba a ella. Su plato favorito era el lebranche con yuca, y me pedía que se lo preparara a mi manera, con esa sazón que tanto le gustaba. Siempre me decía: “Mija, hágalo usted, que sabe cómo es que a mí me gusta”.</p> <p>Todo lo que soy hoy en la cocina y en la vida se lo debo a ella. Sus enseñanzas están sembradas en mí como semillas que siguen floreciendo con el paso del tiempo.</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</p> | <p>Desde nuestra cultura Wayúu, el alimento tiene un profundo significado en los distintos momentos que marcan la vida y la muerte. Por ejemplo, en los velorios se comparte abundante comida y se cocina incluso en el mismo cementerio, donde tenemos una cocina dispuesta para ello. A las personas más cercanas al fallecido —como la madre, el padre, las tías y las comadres— se les ofrece la mejor presa del chivo, ovejo o vaca, en señal de respeto y afecto.</p> <p>Por otra parte, cuando una niña tiene su primera menstruación, se realiza un baño ritual y, un día antes del encierro, se le ofrece una comida especial. Durante el periodo de encierro, se le brindan bebidas a base de maíz, como la chicha y la mazamorra. Tradicionalmente, este proceso duraba un año, tiempo en el que se le enseñaban</p> |
|--|---|

Página 3 de 14

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

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





|  |   |
|--|---|
| con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria. | saberes importantes como el tejido, así como sus responsabilidades y roles como mujer dentro de la comunidad. Al finalizar el encierro, se celebraba con la danza de la yonna y se compartía comida con los allegados. Sin embargo, estas prácticas han cambiado con el tiempo, y actualmente solo se mantienen en algunas comunidades. |
|--|---|

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

|   |                    |  |            |                |
|---|--------------------|--|------------|----------------|
| Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)                      |                    | Sopa de cabeza de chivo  |            |                |
| Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)   |                    |  |            |                |
| Tipo de preparación   | Acompañantes       | Técnica de Cocción<br><small>Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas</small> | Ahumado    | Dulce          |
|   | Antojos            |  | Moquiado   | Fermentado     |
|   | Amasijos           |  | Madurado   | x Hervido      |
|   | Tentempiés         |  | Amasado    | Guisado        |
|   | x Sopas            |  | Envoltorio | Salmuera       |
|   | Arroces            |  | Almíbar    | Jugo de frutas |
|   | Aperitivos         |  | Frito      | Patarasca      |
|   | Ingrediente básico |  | Asado      | Tostado        |
|   | Platos fuertes     |  | Batido     | Salsa          |
|   | Postres            |  | Colada     | Rallado        |
| Otra. Cual?   | Conserva           | Otro. Cual?  |            |                |
| Describa el paso a paso de la preparación, cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto. |                    |  |            |                |





Primero, se mata el chivo y se recoge su sangre para utilizarla en otras preparaciones. Luego, se corta la cabeza del animal y se lava cuidadosamente en una olla de indio. Una vez limpia la cabeza, se agrega agua, maíz, plátano, guineo, papa amarilla, ahuyama, yuca, cebollín, ají verde, cilantro, ajo y cinco granos de pimienta de olor. Se incorporan también las especias y la sal al gusto. La preparación se deja cocinar durante una hora, y luego está lista para servirse.

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

**Ingredientes para la preparación de 5 porciones:**

- 1 cabeza de chivo
- 2 litros de agua
- 2 plátanos verdes
- 3 Guineos
- 2 mazorcas
- ½ ahuyama
- 1 kilo de yuca
- 3 papas amarillas grandes
- 1 cebollín
- 5 dientes de ajo
- ½ manojo de cilantro
- 1 ají verde
- 5 granos de pimienta de olor
- 1 cucharada de sal

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

Página 5 de 14

**Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes**

Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia  
Conmutador: (+57) 601 342 4100  
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081  
[www.mincultura.gov.co](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**

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





**Utensilios necesarios:**

- Olla de indio
- Taza sopera
- Leña
- Fogón de tres piedras
- Cuchillo
- Cucharón de madera
- Cucharón sopero
- Tapa para la olla
- Vasijas de totuma o tazas de barro

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

La sopa de cabeza de chivo suele compartirse en distintos momentos significativos, como el 1 de enero, en los velorios, matrimonios, nacimientos de niños y también cuando alguien tiene guayabo (resaca).

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

Aprendí a cocinar en la cocina, junto al fogón, acompañada de mi madre. También, la huerta es un espacio fundamental, donde se aprende haciendo y reconociendo las plantas. En el corral, aprendemos sobre los animales, sus cuidados y crecimiento.

Página 6 de 14

**Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes**

Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia  
Conmutador: (+57) 601 342 4100  
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081  
[www.mincultura.gov.co](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**

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





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

Las fases de la luna orientan y determinan el momento adecuado para sembrar ciertos alimentos, con el fin de asegurar una buena cosecha. Las lluvias también juegan un papel importante en este proceso. Durante la siembra, suelen surgir conversaciones sobre la vida y sus procesos, en un ambiente de reflexión y aprendizaje compartido.

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

No aplica.

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)

Preparo comida tradicional en mi casa y la vendo. Además, me dedico a la repostería.

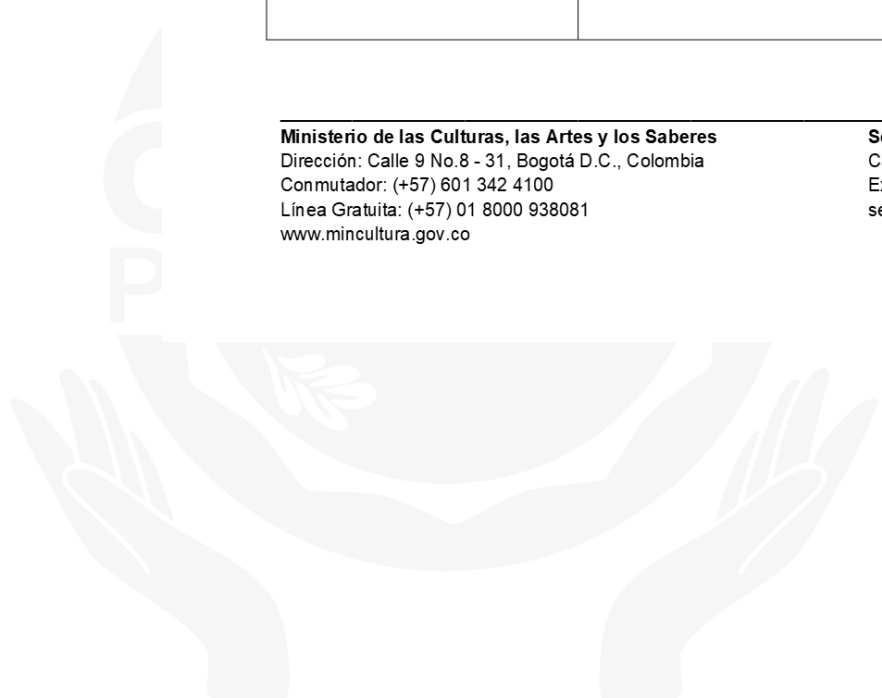
Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. (Ej: aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)

Este plato es rico en vitaminas B3 y B12, y es especialmente beneficioso para niños con bajas defensas o problemas de nutrición. Además, aporta energía y se le atribuyen propiedades afrodisíacas. Pues, "esa cabeza del chivo nutre, y activa todo; fortalece el cerebro". Y yo siempre digo que: "El que no tome sopa de cabeza de chivo no es guajiro".





|   |  |
|---|--|
| Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quieres referenciar en el inventario.  |  |
| <p><b>a. Siembra.</b><br/>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 de los alimentos que forman parte de la sopa es una labor compartida entre mujeres y hombres. Ambos participan activamente en el cultivo del maíz, la yuca, el plátano, la ahuyama y otros ingredientes tradicionales. Este trabajo conjunto no solo garantiza el abastecimiento de alimentos, sino que también fortalece los lazos comunitarios y preserva los saberes ancestrales relacionados con la tierra, el clima y los ciclos naturales.</p> |
| <p><b>b. Cosecha</b><br/>¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>   | <p>La cosecha de los alimentos es una actividad que realizan tanto hombres como mujeres. Sin embargo, extraer la yuca de la tierra suele ser tarea de los hombres, ya que a veces requiere de mayor fuerza física. Los niños y niñas también participan en la recolección de alimentos más livianos, como parte de su aprendizaje y transmisión de saberes desde temprana edad.</p>  |
| <p><b>c. Previa preparación.</b><br/>¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>  | <p>Es importante tener buenas intenciones y preparar la sopa con amor, porque todo lo que se hace con cariño queda bien hecho. Además, ese amor se refleja en el sabor y hace que la comida rinda más. Ese es el verdadero secreto.</p>  |
| <p><b>d. Preparación</b><br/>¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>  | <p>Se seleccionan las tazas adecuadas y se verifica que estén limpias antes de servir el plato.</p>  |
| <p><b>e. Servir el plato</b><br/>¿Cómo debe ser servido el plato?</p>   | <p>La sopa se sirve caliente y recién preparada, en tazas de barro o vasijas de totuma.</p>  |



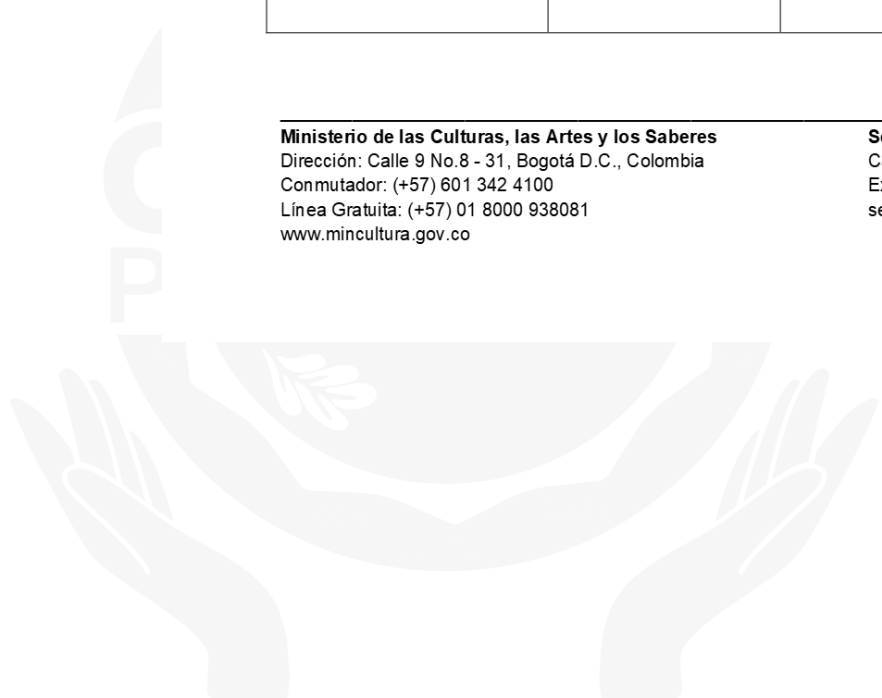


|   |  |
|---|--|
|   |  |
| <p>f. Comer el plato.<br/>Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>  | <p>En algunas de nuestras comunidades, se hace una oración y se agradece a Dios por darnos los alimentos necesarios para preparar nuestra sopa.</p>  |
| <p>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p> | <p>Los alimentos se obtienen, en su mayoría, de nuestras huertas; en otras ocasiones, provienen del compartir con vecinos. Cuando no se cuenta con algún ingrediente, se compra en la tienda o se le encarga a un vecino. Por ejemplo, si no tengo chivos, le pido una cabeza a mi vecino.</p> |

|  |                                |  |
|--|--------------------------------|--|
| <p>Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.</p> | <p>Artesanías</p>              |  |
|  | <p>Productos relacionados</p>  |  |
|  | <p>Música</p>                  |  |
|  | <p>Poesía</p>                  |  |
|  | <p>Uso de la biodiversidad</p> | <p>La mayoría de los alimentos que conforman la receta provienen del territorio, especialmente de la huerta o la parcela. Aquellos ingredientes que no se tienen a mano se adquieren en tiendas locales.</p> |
|  | <p>Empaques y envoltorios</p>  |  |
|  | <p>Otros. ¿Cuales?</p>         |  |

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

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





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

¿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)

Mercedes González prepara friche acompañado de yuca, una receta tradicional que luego lleva al mercado para vender. Además de ser cocinera, es una reconocida líder comunitaria y madre de cinco hijos. Vive en Maicao, en el asentamiento conocido como La Patria Venezolana, donde ha echado raíces y trabaja día a día por el bienestar de su familia y de su comunidad. Su cocina no solo es fuente de sustento, sino también un espacio de resistencia, identidad y cuidado colectivo.

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

Como lideresa social, intento desde mi rol generar conciencia en las nuevas generaciones y en mis vecinos sobre la importancia de los alimentos y recetas que consumían nuestras abuelas y abuelos, pues, muchas de estas se han ido perdiendo con el tiempo. Es fundamental volver a lo nuestro, porque en esos saberes y sabores está la vida. Igualmente, cuando algún vecino fallece yo voy y acompaño y me encargo de cocinar.

Desde el programa *Cocinas para la Paz*, realizamos en la comunidad una muestra de cocina en vivo, en la que compartimos la receta tradicional de la sopa de cabeza de chivo. Fue un espacio maravilloso, donde no solo cocinamos, sino que también revivimos nuestros platos propios, nuestras memorias y nuestras raíces.





**Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes**

Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia  
Conmutador: (+57) 601 342 4100  
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081  
[www.mincultura.gov.co](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**

Casa Abadia Calle 8 # 8 A -31  
Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)





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

Mencione los productos y preparaciones de la región que se han perdido o se están perdiendo y por qué.

En nuestro territorio, varios alimentos y recetas tradicionales se han ido perdiendo con el paso del tiempo. Entre ellos se encuentran la arenita de maíz, las arepas asadas de maíz, los bollos, también conocidos como guapitos, el poi, la sopa de cabeza de chivo, la shapulana, el dulce de icaco, el arroz de maíz y la pirregua. Muchas de estas recetas se han ido perdiendo porque no se transmiten los saberes a las nuevas generaciones y por tanta comida procesada que llega de afuera.

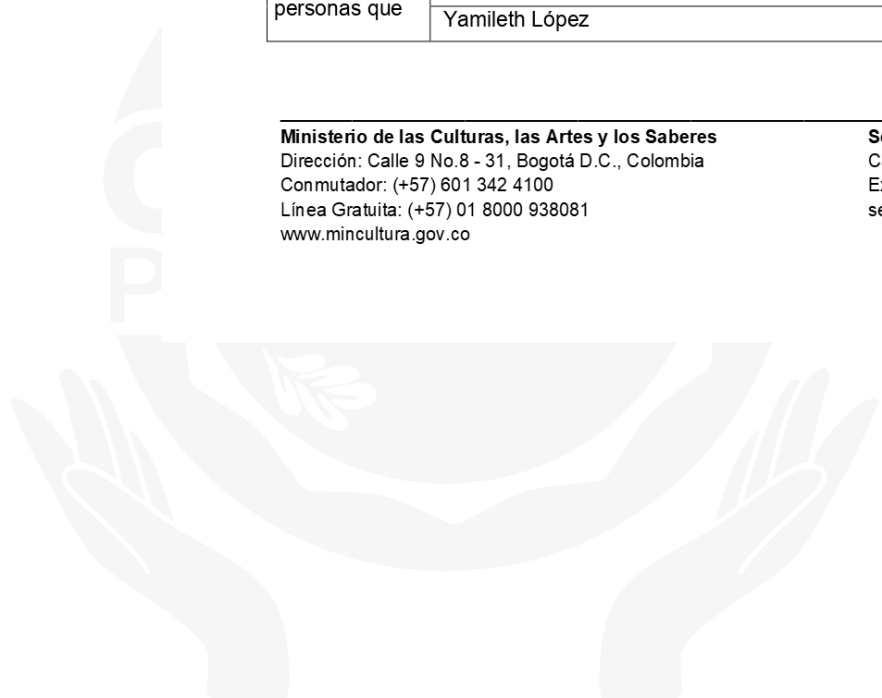
Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué

Ya casi no preparamos carne de cecina en nuestras casas, aquella que se salaba y se dejaba secar al sol. Estas técnicas tradicionales han caído en desuso, ya que antes se empleaban como forma de conservación, pero hoy han sido reemplazadas por el uso de neveras.

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

Debemos crear espacios para conversar e intercambiar saberes con las nuevas generaciones, pues, ya los muertos nos enseñaron y ahora el trabajo es de nosotros los vivos con las nuevas semillas.

| Mencione otras personas que | Nombre         | Rol en la práctica |
|-----------------------------|----------------|--------------------|
|                             | Yamileth López | Cocinera           |





|   |                |          |
|---|----------------|----------|
| hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor) | Carmen Briseño | Cocinera |
|   |                |          |
|   |                |          |
|   |                |          |

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

**Observación:**

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

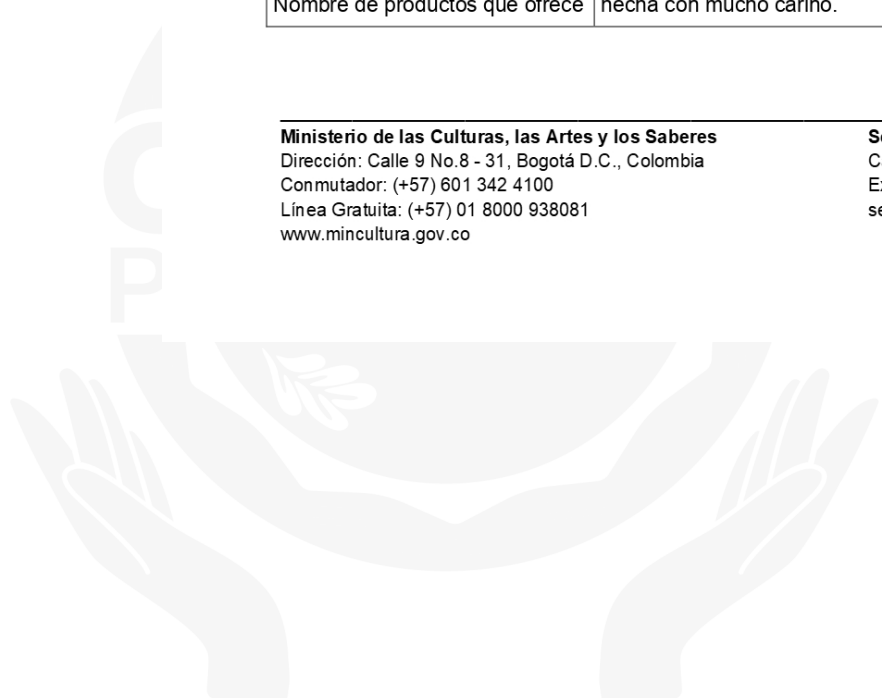
Si la respuesta es "Si" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíelas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos [mpulido@mincultura.gov.co](mailto:mpulido@mincultura.gov.co) y [gastroherencia@mincultura.gov.co](mailto:gastroherencia@mincultura.gov.co), explicando claramente 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?<br>(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) | Desde casa se preparan y venden platos de cocina tradicional y repostería. |
| Teléfono   | 313 351 60 55  |
| Dirección  | Calle 3 # 39- 169, barrio Brisas del Parrantial                            |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| ¿Cuenta con productos a la venta? |  |
| Nombre de productos que ofrece    | Preparo comida tradicional por encargo. También, hago torta de ahuyama, torta de zanahoria, dulce de icaco, dulce de papaya y cualquier otro pedido que me hagan. Igualmente, tengo una creación propia: la torta de pan Doña Ana, una receta original hecha con mucho cariño. |





|  |  |
|--|--|
| Presentación del producto  | Les ofrezco alimentos frescos, nutritivos y propios; deliciosos elaborados con todo el amor. |
| Dirección  | 313 351 60 55  |
| Teléfono   | Calle 3 # 39- 169, barrio Brisas del Parrantial  |
| Cuenta con Registro INVIMA   | Si: __ No: _x_ No me interesa: __  |
| Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.  |  |
| Dirección  |  |
| Teléfono   |  |
| ¿Tiene límite de edad?   |  |
| Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios. |  |

¿Tiene alguna observación adicional?

---



---



---



---

¡Fin de la ficha!

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

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





Anexo 2. Receta priorizada 2. Poi.



**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.*

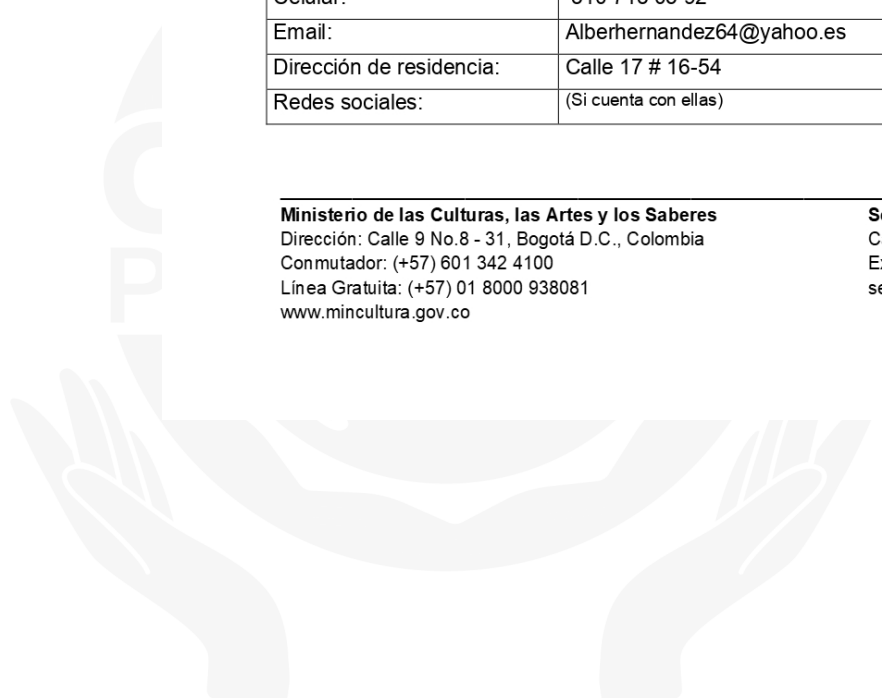
**DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

|  |   |                          |
|--|---|--------------------------|
| <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:   | Albert Rafael Hernández Guerra  |                          |
| Edad: 62   | Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/> | Nacionalidad: colombiano |
| Seleccione la comunidad a la que pertenece   | Negra<br>Afro<br>Raizal<br>Palenquero<br>Rrom<br>Indígena Wayúu<br>Campesina<br>Otra, ¿Cuál?                  |                          |
| Departamento   | La Guajira  |                          |
| Municipio  | Maicao  |                          |
| Corregimiento/ Vereda  |   |                          |
| <b>Información de contacto</b>   |   |                          |
| Celular:   | 310 713 05 92   |                          |
| Email:   | Alberhernandez64@yahoo.es   |                          |
| Dirección de residencia:   | Calle 17 # 16-54  |                          |
| Redes sociales:  | (Si cuenta con ellas)   |                          |

Página 1 de 13

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

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





|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| Instagram |                         |
| Facebook  | Albert Hernández Guerra |
| Linked.in |                         |
| YouTube   |                         |

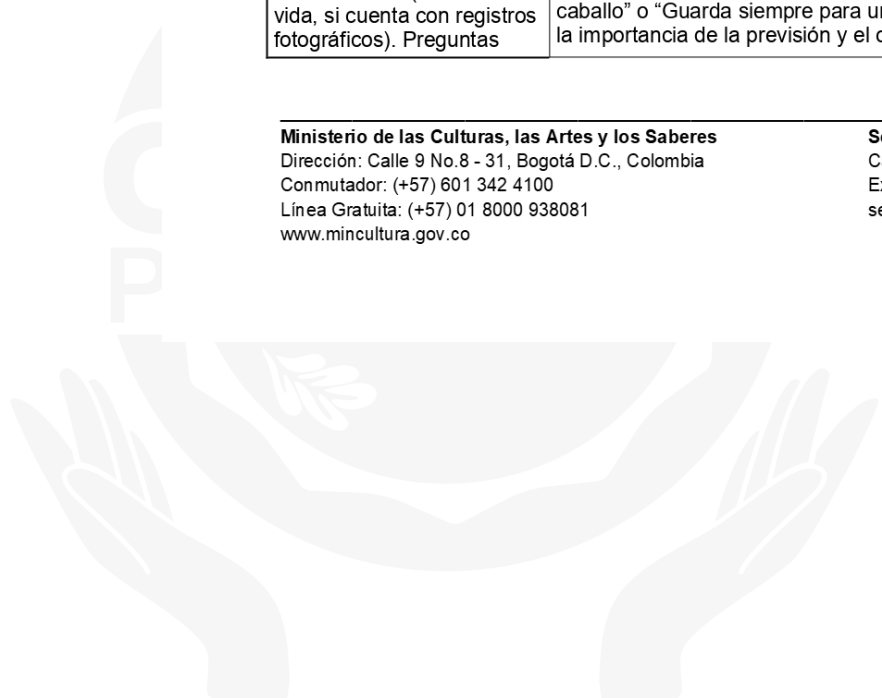
**1. INFORMACIÓN DEL PORTADOR-A TRADICIÓN CULINARIA** Hacer una breve descripción del cocinero o cocinera tradicional.

|  |   |        |
|--|---|--------|
| 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 checked="" type="checkbox"/> Agricultor  |        |
|  | <input type="checkbox"/> Pescador   |        |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional  |        |
|  | <input type="checkbox"/> Artesano de utensilios de cocina   |        |
|  | <input type="checkbox"/> Productor de bebidas tradicionales   |        |
| 2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional  | <input type="checkbox"/> Propietario de un restaurante  |        |
|  | <input type="checkbox"/> En la niñez  |        |
|  | <input checked="" type="checkbox"/> En la adolescencia  |        |
|  | <input type="checkbox"/> En la adultez  |        |
|  | <input type="checkbox"/> Hogar-Familia  |        |
|  | <input type="checkbox"/> Con la comunidad   |        |
| 3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.                      | <input type="checkbox"/> Escuela de cocina  |        |
|  | <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?   |        |
|  | Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo  | Friche |
| Preparación o producto más difícil   | Sopa de pescado   |        |
| Preparación o producto favorita  | Friche  |        |
| 4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas                         | Mi mamá fue quien me introdujo en el mundo de la cocina. Ella me enseñó a preparar el friche y a conservarlo por más de cuatro días, utilizando técnicas tradicionales. Siempre me transmitía su sabiduría con refranes y me decía: "Guarda maíz para mayo y pasto para el caballo" o "Guarda siempre para unas buenas tardes", recordándome la importancia de la previsión y el cuidado del hogar. |        |

Página 2 de 13

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

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





|  |  |
|--|--|
| <p>guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p> | <p>Además de enseñarme a cocinar, me inculcó el amor por el campo y por los animales, valores que han guiado gran parte de mi vida. Con el tiempo, decidí estudiar Ingeniería Agrícola, y fue allí donde empecé a profundizar aún más en la cocina tradicional, interesándome por crear recetas con mis propios productos, cultivados y cuidados por mí.</p> <p>En nuestra cultura Wayúu no usamos condimentos artificiales; lo que da sabor a nuestra comida es la sal, que usamos en abundancia, pero con sentido ancestral. Cocinar, para mí, es una forma de resistencia, de memoria y de conexión con mis raíces.</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>En nuestro pueblo Wayúu, la cocina no es solo un hacer cotidiano, sino una práctica profundamente espiritual. Los sueños ocupan un lugar central en la vida y también en la preparación de ciertos alimentos. Dependiendo del tipo de sueño que se tenga, se eligen los platos a preparar, ya que cada sueño transmite un mensaje que debe ser atendido desde el fogón.</p> <p>Existen comidas específicas para los sueños catastróficos, que anuncian peligro, enfermedad o desequilibrio. En estos casos, además de la preparación de alimentos especiales, se realiza un encierro ritual en el que la persona se resguarda, se alimenta de manera distinta y se rodea del cuidado de la comunidad, compartiendo la comida con vecinos y amigos cercanos como acto de protección colectiva.</p> <p>Por otro lado, hay platos que se preparan cuando los sueños anuncian eventos pacíficos, buenas noticias o tiempos de abundancia. También existen recetas destinadas exclusivamente a los visitantes, como muestra de respeto, hospitalidad y conexión entre territorios. Cocinar no es solo alimentar el cuerpo, sino también el alma, los vínculos y la memoria.</p> |
|---|---|

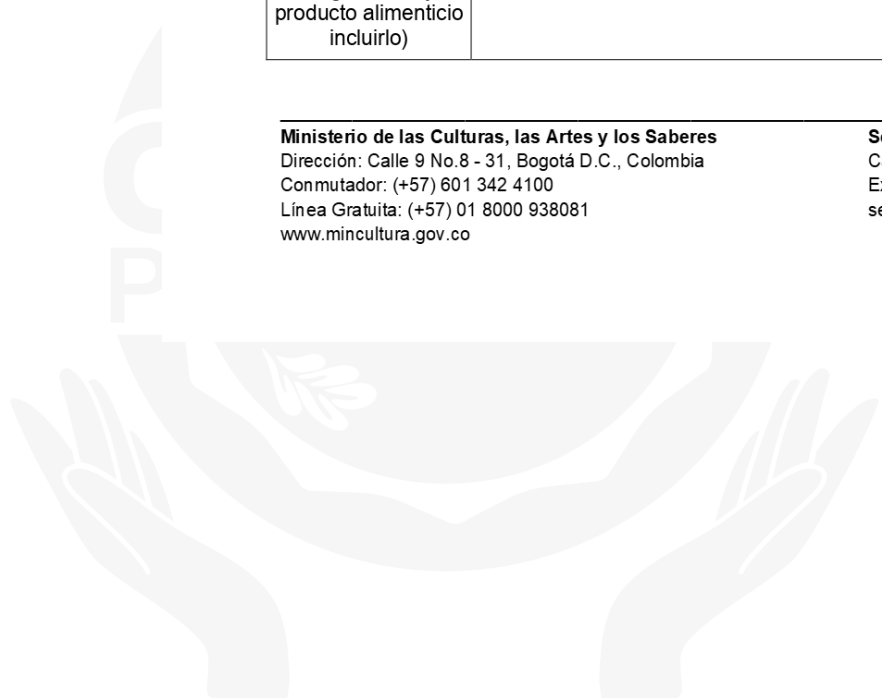
**2. INFORMACIÓN DE LOS PLATOS Y/O PRODUCTOS** Diligencie esta tabla por cada plato y/o producto alimenticio tradicional a incluir en el inventario y que desea destacar en un recetario.

|   |            |
|---|------------|
| <p>Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)</p> | <p>Poi</p> |
|---|------------|

Página 3 de 13

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

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





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

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

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

Para preparar la sopa, se comienza por poner el maíz a remojar desde el día anterior, en un recipiente de peltre o una olla. Al día siguiente, se hierva en leña durante aproximadamente media hora. En ese momento, se le añade sal al gusto, los frijoles guajiros y, luego, la carne de res o de chivo.

Esta carne ha pasado previamente por un proceso tradicional conocido como atolujushi, que consiste en secar la carne fresca al sol durante tres días. Luego, se corta en pedazos y se pone a sudar, es decir, se cocina a fuego lento para ablandarla. Una vez lista, se incorpora a la sopa, se mezclan todos los ingredientes y se sirve caliente.

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

Ingredientes para la preparación de cinco porciones:

- 1 libra de maíz
- 1 litro de agua
- 1 libra de frijol guajiro
- ½ cucharada de sal

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

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





- 1 libra de carne de chivo o res

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

Utensilios necesarios para la preparación:

- 1 olla de barro (wushu) o una olla de peltre
- 1 cuchara de palo
- 1 fogón de tres piedras
- Leña
- 1 cuchillo
- Tazas de totuma o barro

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

El poi es una preparación tradicional que suelen utilizar los pastores cuando salen en busca de sus animales. También, se emplea como remedio espiritual cuando alguien ha tenido un mal sueño o una visión negativa, con el propósito de alejar los malos espíritus. En estos casos, era común que esta preparación se acompañara con la danza de la yonna, como parte del ritual de protección y limpieza espiritual.

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

La huerta no es solo un espacio para sembrar y cosechar; es también un lugar de enseñanza y aprendizaje a través del contacto directo con la tierra. De igual manera, la cocina es ese escenario íntimo donde conversamos con nuestras madres y abuelas, quienes, mediante la palabra, el hacer y

Página 5 de 13

**Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes**

Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia  
Conmutador: (+57) 601 342 4100  
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081  
www.mincultura.gov.co

**Sede Correspondencia**

Casa Abadia Calle 8 # 8 A -31  
Ext. 4073 – 4074 - 4076  
servicioalcuidadano@mincultura.gov.co





el amor, nos guían y transmiten sus saberes. Así, juntos, vamos aprendiendo a cuidar y a honrar la vida.

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

La siembra del frijol se realiza teniendo en cuenta las fases de la luna y el comienzo de las lluvias. Por otro lado, cuando alguien experimenta un sueño negativo o catastrófico, se lleva a cabo un encierro ritual y se prepara el poi. En este contexto, todos consumen el alimento, excepto la persona que tuvo el sueño. Desde nuestra cosmovisión Wayúu, esta práctica tiene un sentido espiritual: la comida actúa como un medio para alejar los malos espíritus y restablecer el equilibrio.

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

La salida del encierro está profundamente ligada a la música, especialmente al toque del tambor, que se utiliza tanto para alejar los malos espíritus, así como para levantar el ánimo y fortalecer el espíritu de las personas. En estos espacios rituales, las madres y abuelas también comparten con los niños los sentires por las cuales se preparan ciertos alimentos al calor del fogón. De este modo, se transmiten los saberes ancestrales de generación en generación.

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

El poi, es una comida pesada que da energía y llena; lo sostiene a uno, nos da fuerza.

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)

Página 6 de 13

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

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





En la comunidad de La Campana contamos con un espacio dedicado a la venta de comida ancestral Wayúu, ubicado en el kilómetro 98, en la vía que conecta Maicao con Carraipía.

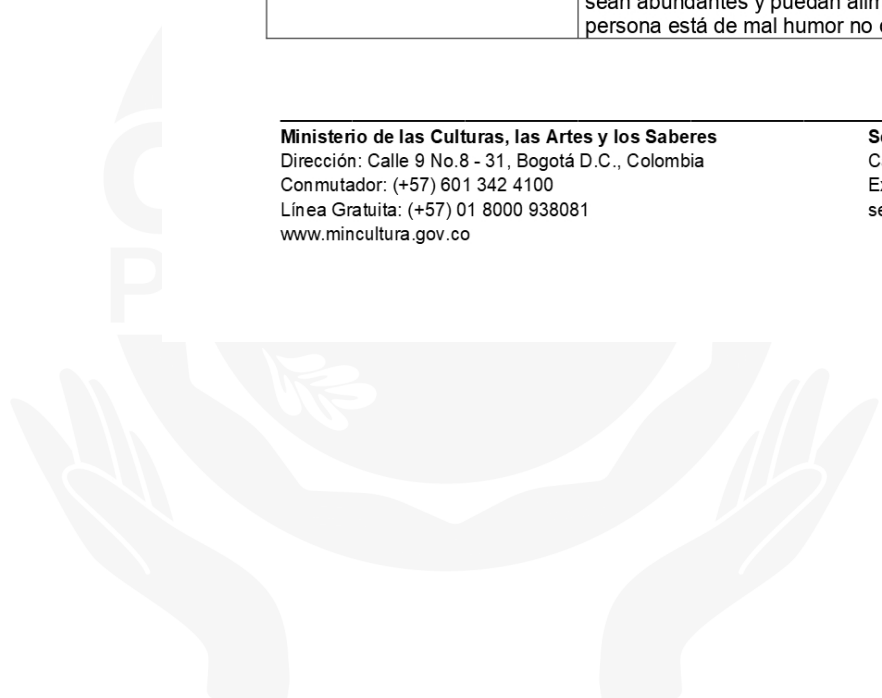
Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quieres referenciar en el inventario.

|  |   |
|--|---|
| <p>a. Siembra.<br/>Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p> | <p>El maíz y el frijol se siembran durante la temporada de lluvias y se cultivan en la fase de luna menguante. El frijol se siembra dejando un pie de distancia entre planta y planta, mientras que el maíz se siembra a un paso, es decir, aproximadamente un metro. Ambas siembras se realizan por separado, y a cada planta se le coloca una pita o cuerda que sirve de sostén para que puedan subir ahí y crecer.</p> |
| <p>b. Cosecha<br/>¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>   | <p>El maíz y el frijol se cosechan, especialmente, en horas de la tarde. Existen dos tipos de cosecha: la cosecha verde, que se destina al consumo, y la cosecha seca, que se reserva para guardar semilla. Esta labor es realizada tanto por mujeres como por hombres.</p>   |
| <p>c. Previa preparación.<br/>¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>  | <p>Algunas personas realizan pagamentos con el propósito de que la comida rinda y alcance para todos. Como parte de este acto, se comparte el alimento con alguien y se expresan buenas intenciones, deseando que los alimentos sienten bien, nutran el cuerpo y fortalezcan el espíritu.</p>   |
| <p>d. Preparación<br/>¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>  | <p>Se ora y se expresan buenas intenciones para que los alimentos sean abundantes y puedan alimentar a todos. Sin embargo, si una persona está de mal humor no debe servir la comida, ya que su</p>   |

Página 7 de 13

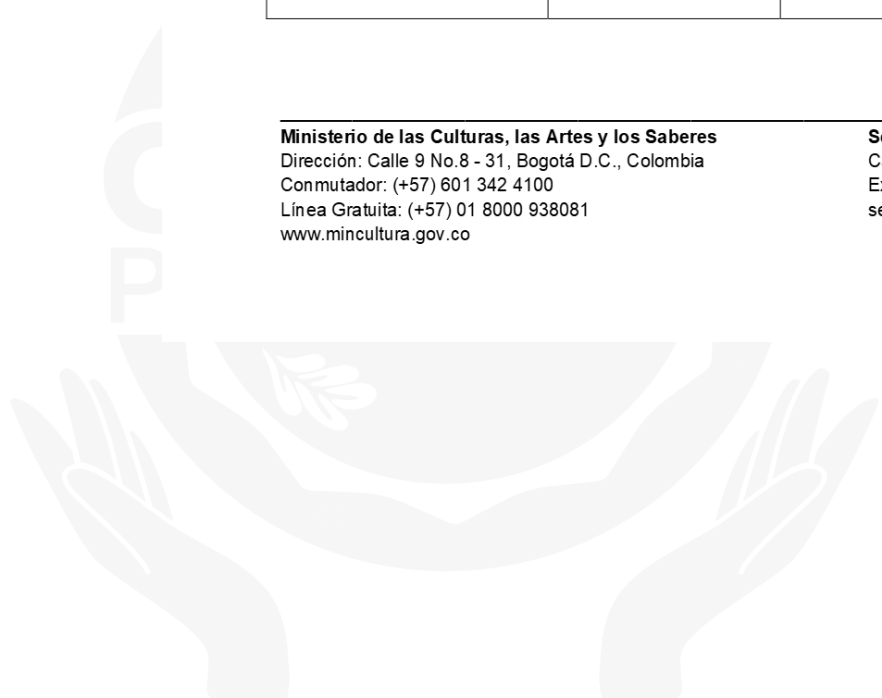
**Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes**  
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia  
Conmutador: (+57) 601 342 4100  
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081  
www.mincultura.gov.co

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





|  |   |  |
|--|---|--|
|  | energía puede influir negativamente en el alimento y hacer que se agrie.  |  |
| e. Servir el plato<br>¿Cómo debe ser servido el plato?   | El poi se sirve en totuma y su entrega siempre va acompañada de buenas intenciones, las cuales pueden variar según el motivo de su preparación y la persona a quien se desea acompañar.   |  |
| f. Comer el plato.<br>Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.   | Algunas personas suelen agradecer a la tierra por ser fuente de vida y por brindar los alimentos que se comparten en ese momento.   |  |
| g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas) | En cuanto a los ingredientes del plato, algunas personas obtienen el maíz y el frijol de sus propias huertas, mientras que otras los compran en tiendas locales o al vecino. Además, cuando hay una buena cosecha, es común compartir con familiares y personas cercanas. |  |
| Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.  | Artesanías  |  |
|  | Productos relacionados  |  |
|  | Música  |  |





|  |                         |   |
|--|-------------------------|---|
|  | Poesía                  |   |
|  | Uso de la biodiversidad | x |
|  | Empaques y envoltorios  |   |
|  | Otros. ¿Cuales?         |   |

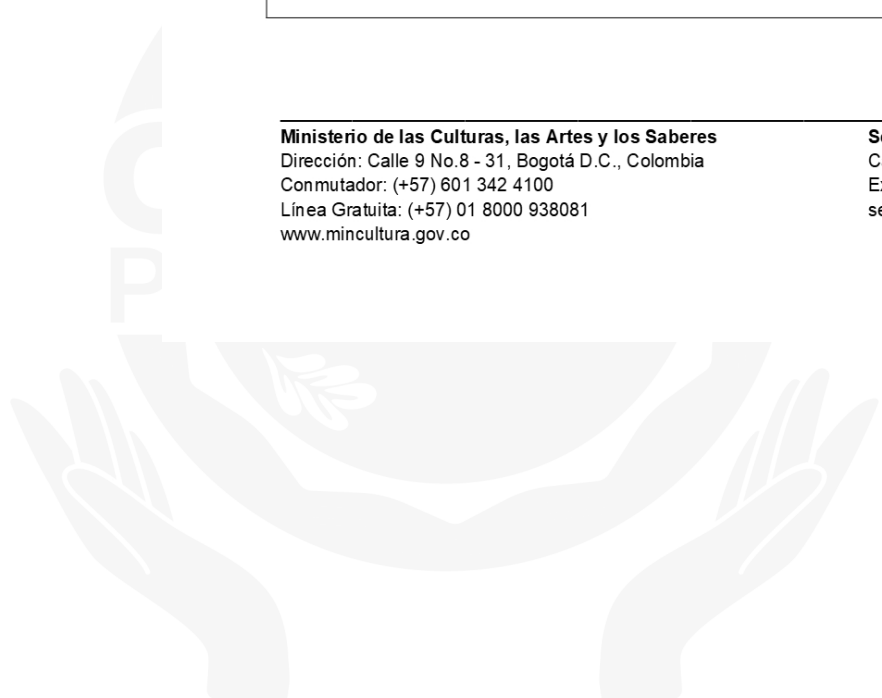
|   |    |    |  |                             |           |
|---|----|----|--|-----------------------------|-----------|
| ¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas? | X  | Si | ¿Cuál es su relación con estas personas? |                             | Hijas     |
|   |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

¿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)

Recuerdo que Isabel Fernández solía vender comida tradicional en los festivales. Preparaba poi, shapúlana, arroz con cecina, arepas, entre otras recetas ancestrales. Sin embargo, con el paso del tiempo y el impacto de la globalización y las nuevas recetas que llegan de afuera, su venta ha disminuido y se ha visto afectada. Ahora, Isabel se ha visto limitada y solo cocina por encargo.

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

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





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

He participado en conversatorios con sabedoras y sabedores sobre la alimentación tradicional. Además, en mi comunidad he compartido recetas con mis vecinos como una forma de mantener viva la memoria colectiva y fortalecer y defender nuestras raíces.

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

Mencione los productos y preparaciones de la región que se han perdido o se están perdiendo y por qué.

En nuestro territorio, se ha ido perdiendo la preparación de platos tradicionales como la shapúlana, el poi, el arroz con cecina, el wa>a y la sawa. Estas recetas están desapareciendo porque muchas personas consideran que requieren demasiado tiempo y, hoy en día, pocos están dispuestos a dedicarlo. Además, la llegada de alimentos de afuera han desplazado poco a poco lo local, relegando la comida ancestral que antes nos preparaban nuestras abuelas.

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

Se han ido perdiendo técnicas tradicionales como el atolujushi, la elaboración de cecina y la molienda de maíz con piedra. Algunas personas, por ejemplo, desconfían de la cecina al considerarla un riesgo para la salud, ya que, al exponerse al sol durante el secado, temen que pueda contaminarse con larvas o insectos. Asimismo, la piedra de moler ha sido reemplazada por molinos, lo que ha contribuido al abandono de estas prácticas ancestrales.





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

Pienso que es fundamental reconocer y valorar lo que tenemos en nuestros territorios. También, es necesario crear espacios donde los abuelos y las abuelas puedan transmitir sus saberes a las nuevas semillas, sobre la cocina y nuestra alimentación ancestral. De esta forma, los jóvenes podrán decir: "Yo le creo a mi abuela, porque es ella quien me lo dice, y tiene credibilidad". Además, es importante conformar mesas de trabajo que permitan incidir en las políticas públicas y fortalecer la soberanía alimentaria desde nuestras raíces.

| 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               |                      |
|---|-----------------|------------|----------------------------------|----------------------|
|   |                 | María Pana |                                  | Cocinera tradicional |
|   | Carmen Pushaina |            | Autoridad tradicional y sabedora |                      |
|   |                 |            |                                  |                      |
|   |                 |            |                                  |                      |
|   |                 |            |                                  |                      |

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

**Observación:**

Si la respuesta es "No", lo invitamos a realizar fotografías o video donde se evidencie el plato 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<br>(restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc) | Restaurante   |
| Teléfono  | 310 7130592   |
| Dirección   | Comunidad La Campana, kilómetro 98, vía Carraipía – Maicao. |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| ¿Cuenta con productos a la venta? |   |
| Nombre de productos que ofrece    | Friche, arroz de cecina, arroz de camarón, camarón al ajillo, pescado frito, entre otros.                     |
| Presentación del producto         | Ofrecemos comida con historia, sabor y tradición, del campo a la mesa.  |
| Dirección                         | Comunidad La Campana, kilómetro 98, vía Carraipía – Maicao.   |
| Teléfono                          | 310 7130592   |
| Cuenta con Registro INVIMA        | Si: <input type="checkbox"/> No: <input checked="" type="checkbox"/> No me interesa: <input type="checkbox"/> |

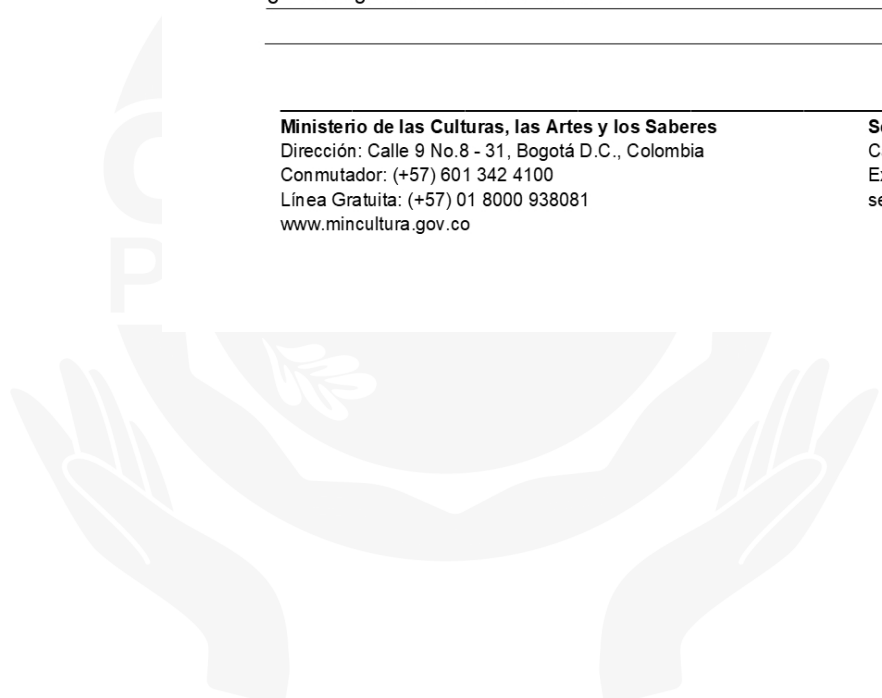
|  |  |
|--|--|
| Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.  |  |
| Dirección  |  |
| Teléfono   |  |
| ¿Tiene límite de edad?   |  |
| Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de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

¿Tiene alguna observación adicional?

---

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

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





---

---

---

---

¡Fin de la ficha!

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

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

