



# Caracterización de las cocinas tradicionales de Puerto Nariño, Amazonas

Informe municipal





Convenio UTF/COL/172/COL  
Acompañamiento técnico para la implementación del Programa Cocinas para la Paz

1.2.3. Sistematizar los alimentos propios, preparaciones, productos, técnicas de cultivo, de preparación, utensilios, formas de consumo, relación con la diversidad y otras prácticas y conocimientos de la alimentación y cocina tradicional caracterizadas, con la iniciativa a fortalecer en cada comunidad y una propuesta de dotación de los espacios vivos caracterizados

Informe de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas

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

  
COCINAS  
PARA LA PAZ

Bogotá, junio 2025





## Tabla de contenido

<b>Presentación .....</b>	<b>7</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales .....</b>	<b>10</b>
1.1. Alcance de la propuesta .....	11
1.2. Aspectos metodológicos .....	11
1.2.1. Fuentes de información utilizadas .....	11
1.2.2. Categorías de análisis .....	12
<b>2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación .....</b>	<b>15</b>
2.1. Aspectos generales del municipio .....	16
2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones .....	19
<b>3. Resultados del proceso de caracterización .....</b>	<b>28</b>
3.1. Mapeo de actores .....	29
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados .....	32
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	33
3.2.2. Preparación de los alimentos .....	45
3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas .....	59
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales .....	65
3.4. Género y cocinas tradicionales .....	67
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas .....	70
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	80
3.6.1. Preparación tradicional del Juane .....	82
3.6.2. Preparación tradicional del Araru .....	87
.....	92
3.6.3. Preparación tradicional del Coe .....	92
3.6.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	96
<b>4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados</b>	<b>98</b>
4.4. Dotación física .....	99
4.5. Fortalecimiento de capacidades .....	100
4.6. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales .....	103
<b>5. Recomendaciones Generales .....</b>	<b>105</b>
5.4. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales	106





5.5. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales*..... 108

5.6. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados* ..... 110

5.7. *Recomendaciones que contribuyen a cerrar las brechas de género en el marco de las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local* ..... 111

**6. Documentos consultados** ..... **113**

**7. Anexos** ..... **115**





## Tabla de gráficos

Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA .....	19
Gráfico 4. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Puerto Nariño .....	35
Gráfico 5. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos .....	47
Gráfico 6. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	70
Gráfico 7. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	71
Gráfico 9. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales .....	72
Gráfico 10. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	72
Gráfico 11. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas.....	73
Gráfico 12. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas.....	74
Gráfico 13. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas.....	75
Gráfico 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas.....	76
Gráfico 15. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas.....	76
Gráfico 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas.....	77
Gráfico 18. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso .....	78
Gráfico 19. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas.....	79

## Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Puerto Nariño frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local .....	35
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Puerto Nariño frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales .....	38
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Puerto Nariño en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos.....	41
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Puerto Nariño respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias .....	47

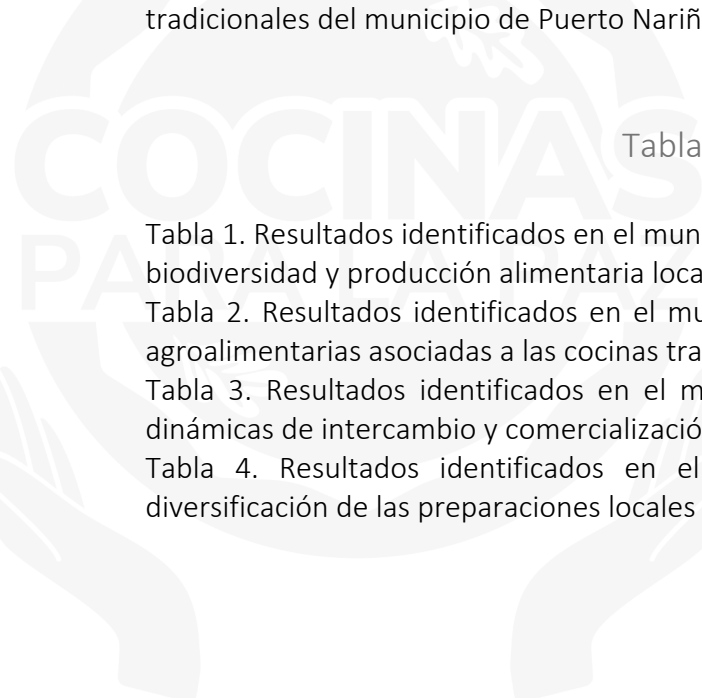




Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Puerto Nariño asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias .....51

Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Puerto Nariño relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....54

Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Puerto Nariño frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo .....60

Tabla 8. Información general de la preparación del Juane.....83

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Juane de Yuca 85

Tabla 10. Información general de la preparación del Araru .....88

Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Araru .....90

Tabla 12. Información general de la preparación de Coé.....93

Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Coé .....95

### Tabla de esquemas

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

Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....13

Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño .....30

### Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Puerto Nariño, Amazonas.....17

Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Puerto Nariño, Amazonas.....20

Imagen 4. Mapeo de actores del municipio de Puerto Nariño .....29

Imagen 5. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Puerto Nariño .....41

Imagen 7. Recorrido cartográfico en el municipio de Puerto Nariño.....68



## Presentación

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

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

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

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

Los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales, del municipio de Puerto Nariño, se presentan en cinco apartados. En el primer apartado, se esbozan las orientaciones generales que fueron tenidas en cuenta para el desarrollo del proceso de

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



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

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

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

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

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



**COCINAS  
PARA LA PAZ**

## Agradecimientos



Foto de Rocío Perdomo

*El equipo del Convenio del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes - FAO agradece a las personas cocineras, artesanas, gestores culturales, pescadores, maestros y a las autoridades tradicionales y 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 Puerto Nariño-Amazonas*

*Así pues, este reconocimiento es para:*

### Participantes del municipio de Puerto Nariño

Arcesio Acho Peña, Cirilo Almeida Pinto, Clara Ahué Coello, Leonardo Ahué Coello, Pastora Pinto Pereira, Julia Pereira Coello, Martha Valerio Cayetano, Amelia Coello Guerrero, Lucy Ahué Coello, Ruth Senia Ahué Cuellar, Esadith López Ahué, Luz Adriana M., Jorge Cuellar, Olivia Ahué Coello, Lola Alcira Pinto, Dolly Almeida, María Elena Cuellar, Francisca Paime, Loida Peña, Ligia Valerio, Aleida Paz Coello, Kenia Almeida, Eyina Mozombite Pinto, Soraina Laulate Gómez, Aleida Paz, Basilia Coello Careca, Bertha Luz Pereira.



# 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 Puerto Nariño. 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 Puerto Nariño.

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
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formato de registro</li> <li>- Matriz de sistematización</li> <li>- Registro fotográfico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mapa elaborado</li> <li>- Matriz de sistematización</li> <li>- Registro fotográfico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formato de registro</li> <li>- Matriz de sistematización</li> <li>- Registro fotográfico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formulario en línea</li> <li>- Matriz de registro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formato de registro de preparación/práctica</li> <li>- Link GastroHerencia</li> </ul>
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 las participantes asociadas al patrimonio alimentario y culinario, y las recetas, conocimientos y prácticas de interés que serán documentadas. Para la comprensión de los elementos asociados a estos campos de interés se configuraron las categorías y las variables de análisis con base en los aspectos que determinan el sistema culinario en relación con el proceso alimentario. En el Esquema 2 se presentan las categorías de análisis y las variables que orientaron el levantamiento de la información. Adicionalmente, y en coherencia con el enfoque transformador de género que orienta el proceso de caracterización, el análisis de las categorías y variables definidas incorpora de forma transversal aspectos relacionados con las dinámicas de género.





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Valoración y adquisición de alimentos

A través de esta categoría se buscó identificar los espacios de uso predominantes del municipio de Puerto Nariño que son destinados para la obtención de alimentos, tanto de aquellos cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas, los espacios de uso naturales terrestres, como las montañas y el bosque de donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza, y los espacios de uso acuáticos, es decir que provienen de los ríos, las ciénagas y quebradas.

Para comprender los aspectos que caracterizan las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales locales, además, se indagó sobre las principales técnicas productivas que se implementan en el territorio y sobre la participación de hombres y mujeres en el desarrollo de estas.

Con esta categoría, se consideraron las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos; para ello se buscó conocer acerca del destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio, y el recorrido que tienen los alimentos usados para las recetas culinarias locales desde su origen hasta el momento final de la preparación.

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





### *Preparaciones tradicionales*

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

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

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

### *Consumo de alimentos*

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

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

COCINAS  
PARA LA PAZ





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

**COCINAS PARA LA PAZ**



## 2.1. Aspectos generales del municipio

El municipio de Puerto Nariño se localiza en el extremo suroccidental del Trapecio Amazónico, en el departamento del Amazonas, dentro de la región de frontera colombo-peruana. Se encuentra entre las coordenadas 03° 54' y 03° 12' de latitud sur y 70° 17' y 70° 42' de longitud oeste, con una extensión territorial de aproximadamente 154.160 hectáreas. La cabecera municipal está ubicada sobre la margen derecha del río Loretoyaco, en su desembocadura con el río Amazonas, a una distancia de 75 kilómetros de Leticia, capital departamental. Su territorio se extiende desde las riberas del río Amazonas, en el sur, hasta las selvas húmedas que bordean el río Loretoyaco, en el norte, incluyendo ecosistemas de várzea y lagos de gran valor ecológico como Tarapoto y Correo. Su altitud varía entre los 82 y 96 metros sobre el nivel del mar y su temperatura promedio anual es de 30 °C, con altos niveles de humedad (Alcaldía de Puerto Nariño, 2024; IGAC, 2022; IDEAM, 2023).

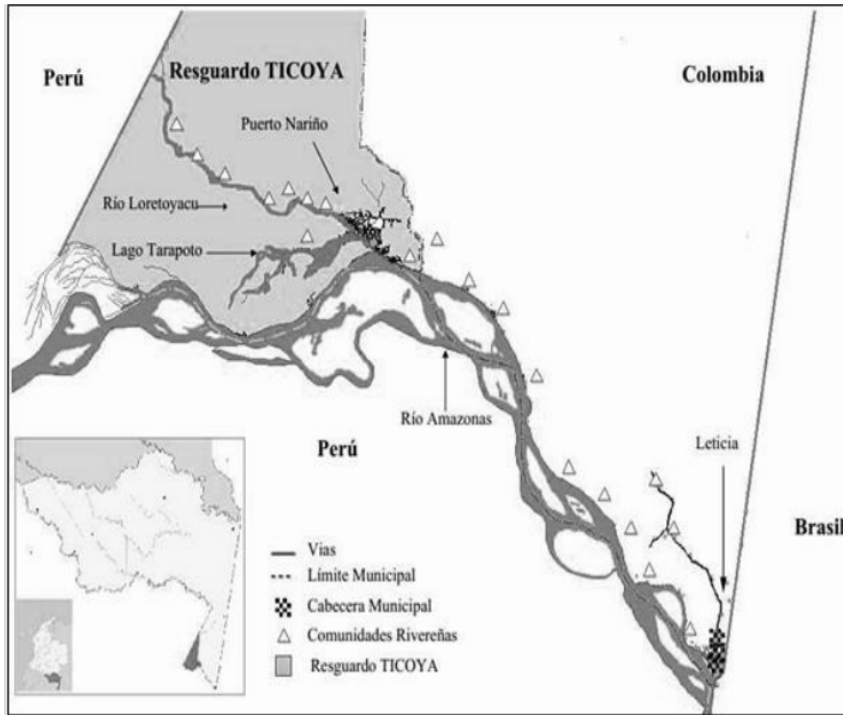
Limita por el norte con el área no municipalizada de Tarapacá, por el oriente con el municipio de Leticia, por el sur con el río Amazonas y la frontera con la República del Perú, y por el noroccidente también con territorio peruano. Esta localización le otorga una posición estratégica en el contexto transfronterizo y fluvial del sur del país. El casco urbano colinda por el norte, oriente y occidente con el resguardo indígena Ticoya, constituido por pueblos indígenas Tikuna, Cocama y Yagua, con quienes comparte dinámicas territoriales, culturales y de gobernanza. (Alcaldía Puerto Nariño, 2024)

Puerto Nariño cuenta con 16 centros poblados rurales bajo su jurisdicción: Boyauazú, Doce de Octubre, Naranjales, Nuevo Paraíso, Patrulleros, Puerto Esperanza, Puerto Rico, San Francisco, San José de Villa Andrea, San Juan de Atacuari, San Juan del Soco, San Pedro de Tipisca, Santa Teresita, Siete de Agosto, Valencia y Veinte de Julio. Estas comunidades se localizan a lo largo de ríos secundarios y quebradas. (Ver imagen 1)

El clima en el municipio se clasifica como bosque húmedo tropical, con temperaturas entre los 23 y 25 °C, una precipitación anual promedio de 3.325 mm y una humedad relativa cercana al 86 %. La temporada de lluvias más intensa ocurre entre enero y marzo, con incrementos hacia fin de año. En promedio, se registran 1.822 horas de sol anuales, y las temperaturas pueden alcanzar hasta los 34 °C. El paisaje está determinado por dos grandes unidades geomorfológicas: la “tierra firme” o altura, libre de inundaciones, y la várzea o llanura aluvial (Alcaldía Puerto Nariño, 2024).



Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Puerto Nariño, Amazonas



Fuente: tomado del Plan de Desarrollo Municipal de Puerto Nariño 2024 - 2027

En 2024, la población del municipio de Puerto Nariño alcanza los 10.928 habitantes, según proyecciones del DANE basadas en el censo de 2018. La dinámica demográfica del municipio muestra un crecimiento constante desde 2005 y se proyecta un aumento moderado hasta 2035 (ver gráfico 1). Aunque la población rural sigue siendo mayoritaria, su proporción ha disminuido, pasando del 73,8% en 2005 al 55,7% en 2024, mientras que la cabecera municipal ha visto un aumento en su participación porcentual (ver tabla 1).

Tabla 1. Crecimiento demográfico de la población en Puerto Nariño, Amazonas

Año	Cabecera	%	Rural	%	Total
2035	6.279	44,3	7.910	55,7	14.189
2024	4.419	40,4	6.509	59,6	10.928
2018	3.544	36,4	6.200	63,6	9.744
2005	1.787	26,2	5.029	73,8	6.816

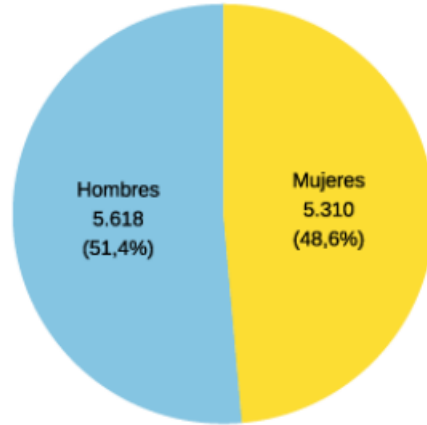
Fuente: tomado del Plan de Desarrollo Municipal de Puerto Nariño 2024 – 2027

En cuanto a la distribución por sexo, los hombres representan el 51,4% y las mujeres el 48,6% de la población, tendencia opuesta al promedio nacional (ver gráfico 2). Aunque las diferencias son pequeñas, se observa un incremento en la participación de mujeres en comparación con datos del 2005. La estructura etaria del municipio revela una predominancia de población infantil y adolescente, con una baja proporción de adultos



mayores. Entre los 25 y 39 años se evidencia una disminución poblacional, asociada a migraciones laborales, especialmente entre los hombres.

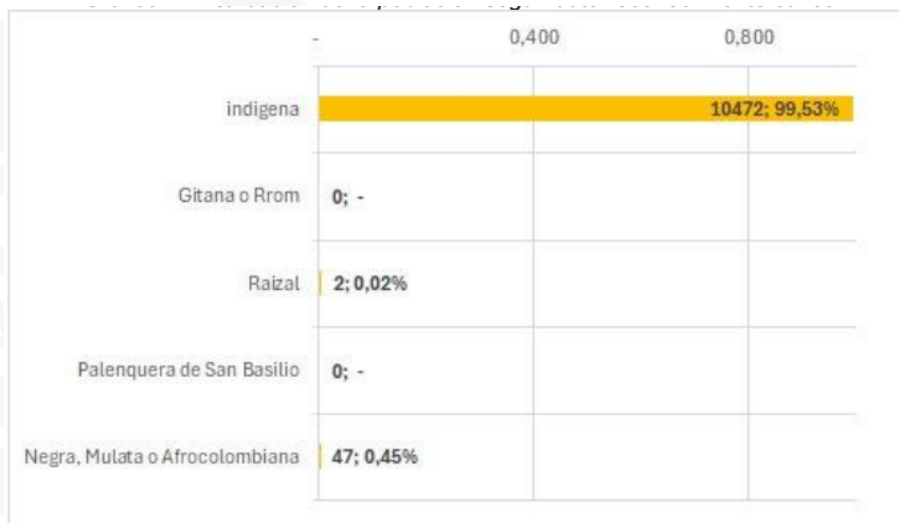
Gráfico 2. Distribución de la población por sexo en Puerto Nariño, Amazonas



Fuente: tomado del Plan de Desarrollo Municipal de Puerto Nariño 2024 – 2027

Desde la perspectiva étnica, el 99,5% de la población es indígena, principalmente de los pueblos Tikuna, Cocama y Yagua. La mayoría reside en el resguardo Ticoya, que ocupa aproximadamente el 94% del territorio del municipio. La población no indígena, compuesta en su mayoría por colonos provenientes de departamentos del interior del país, representa una minoría concentrada en la zona urbana (ver gráfico 4). También se identifican vínculos transfronterizos con Perú, especialmente por la presencia de indígenas que comparten lazos culturales y familiares a ambos lados del río Amazonas.

Gráfico 4. Distribución de la población por sexo en Puerto Nariño, Amazonas

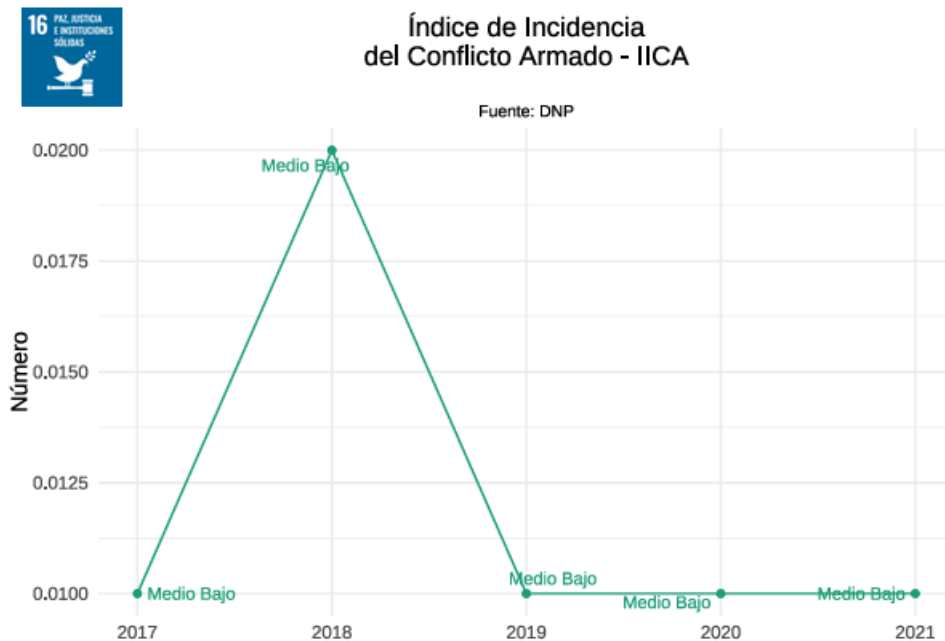


Fuente: tomado del Plan de Desarrollo Municipal de Puerto Nariño 2024 – 2027



El Índice de Incidencia del Conflicto Armado (IICA) se mantuvo en nivel "Medio Bajo" entre 2017 y 2021, con un repunte significativo en 2018 (Departamento Nacional de Planeación, 2022), lo que evidencia que, aunque no se trata de un contexto de alta intensidad, sí persisten situaciones de violencia armada que afectan directamente a la población civil. Este escenario implica riesgos constantes como desplazamientos forzados, restricciones de movilidad, pérdida de medios de vida, y afectaciones a la seguridad alimentaria, lo cual representa una vulneración al derecho humano a la alimentación adecuada, al limitar el acceso físico y económico a alimentos suficientes, seguros y culturalmente apropiados (ver Gráfico 3).

Gráfico 1. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA



Fuente: tomado de Terridata, municipio Puerto Nariño, Amazonas

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

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



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

### Disponibilidad

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

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

Respecto a la distribución y acceso a la tierra en el municipio de Puerto Nariño, se identificó que el 97% de las unidades agropecuarias se encuentra bajo propiedad colectiva, reflejando una estructura de tenencia predominantemente comunitaria e indígena. En contraste, solo el 2,4% opera bajo la modalidad de arriendo, el 0,2% en aparcería y el 0,2% en ocupación de hecho. Esta configuración tiene implicaciones relevantes para el ejercicio del derecho humano a la alimentación adecuada, ya que la disponibilidad de tierra bajo formas colectivas reconocidas fortalece la producción alimentaria tradicional

En cuanto a la producción de alimentos según la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria – UPRA, se pudo identificar que los cultivos de mayor producción transitoria son la yuca, el plátano, otros frutales, copoazú y asaí:

Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Puerto Nariño, Amazonas

#### Cultivos de mayor producción en la entidad

Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
2 🍲 Primer cultivo	Yuca	8.370	9
2 🍲 Segundo cultivo	Plátano	2.552	4
2 🍲 Tercer cultivo	Otros frutales	1.324	4
2 🍲 Cuarto cultivo	Copoazú	400	5
2 🍲 Quinto cultivo	Asaí	284	4

Fuente: UPRA



Fuente: tomado de Terridata, municipio Puerto Nariño, Amazonas

Al revisar el Plan de Desarrollo Municipal “Puerto Nariño: un gobierno de soluciones y oportunidades” (2024 – 2027), se identifican acciones orientadas a la promoción, protección y fortalecimiento de la producción agropecuaria indígena, familiar y comunitaria, enmarcadas en un enfoque de sostenibilidad territorial, seguridad alimentaria y recuperación de saberes ancestrales (Alcaldía Puerto Nariño, 2024). Estas acciones se concretan a través de medidas tales como:

- Asistencia técnica agropecuaria dirigida a comunidades indígenas y del casco urbano, con énfasis en el fortalecimiento de las chagras tradicionales como base del sistema productivo y cultural local.
- Impulso a la producción agrícola local mediante el desarrollo de proyectos de cultivos de ciclo corto y el rescate de semillas nativas, garantizando soberanía alimentaria y sostenibilidad ambiental.
- Creación de Centros de Desarrollo Productivo (ZASCAs) para promover la inclusión financiera y empresarial de pequeños y medianos productores rurales.
- Fomento de la pesca artesanal y piscicultura comunitaria, con apoyo técnico, fortalecimiento de artes de pesca y uso sostenible de especies ornamentales amazónicas.
- Promoción de sistemas pecuarios alternativos, como la avicultura, zootecnia de especies nativas y ganadería a pequeña escala, respetuosa de la biodiversidad.
- Desarrollo de proyectos agroindustriales con valor agregado, orientados a mejorar la transformación, comercialización y encadenamientos productivos de base comunitaria.
- Programas productivos en comunidades rurales específicas, como 20 de Julio, Tarapoto y Puerto Esperanza, integrando actividades de agricultura, pesca, avicultura y turismo comunitario.
- Conservación y uso sostenible de plantas medicinales y alimenticias tradicionales, como parte del patrimonio biocultural del territorio.
- Programa de seguridad alimentaria con enfoque étnico y territorial, que articula el acceso a alimentos con la recuperación de prácticas ancestrales y la lucha contra la desnutrición.

De igual forma, el Plan de Desarrollo Departamental “Amazonas para la Vida” (2024–2027) contempla diversas acciones orientadas al fortalecimiento de la agricultura campesina, familiar, comunitaria e indígena, a través del impulso a prácticas agroecológicas tradicionales, asistencia técnica, planes de extensión agropecuaria y fomento de la soberanía alimentaria. Se promueve la asociatividad y el acceso a mercados, el fortalecimiento de cadenas productivas con infraestructura y maquinaria, así como la recuperación de semillas y saberes ancestrales, articulando estas acciones con sistemas de innovación agropecuaria y el respeto por la diversidad cultural y territorial del departamento.



De acuerdo con el informe temático de ACAPS sobre los impactos humanitarios en el departamento del Amazonas (febrero de 2024), se reconoce la situación crítica de seguridad alimentaria que atraviesa el municipio de Puerto Nariño, la cual se ve agravada por los efectos del cambio climático, como la reducción de los caudales de los ríos y las prolongadas sequías, que afectan la pesca, la agricultura de subsistencia y el transporte de alimentos. Asimismo, se evidencian limitaciones estructurales relacionadas con la pobreza multidimensional, la baja cobertura de agua potable y servicios básicos, y la presencia de economías ilegales y actores armados que restringen el acceso seguro a territorios y medios tradicionales de vida indígena, como la caza, pesca y recolección. Esta situación demanda el fortalecimiento de la seguridad alimentaria mediante intervenciones integrales que garanticen el acceso a alimentos adecuados y culturalmente pertinentes para las comunidades locales.

Los documentos revisados coinciden que en el municipio de Puerto Nariño es necesario fortalecer la seguridad alimentaria desde un enfoque territorial, intercultural y sostenible, reconociendo el papel central de las comunidades indígenas en la producción, conservación y acceso a alimentos. Se recomienda impulsar el rescate y fortalecimiento de las chagras tradicionales, garantizar el acceso seguro a los medios de vida ancestrales (caza, pesca, recolección), y mejorar las condiciones de infraestructura, asistencia técnica e inversión en proyectos agroalimentarios locales, adaptados al contexto ambiental y sociocultural del territorio. Asimismo, se subraya la importancia de proteger la tierra colectiva como base para la disponibilidad de alimentos y promover acciones integrales frente a factores de riesgo como el cambio climático, la contaminación y la presencia de actores armados, que afectan directamente la autonomía alimentaria y el bienestar de las comunidades.

### *Accesibilidad*

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

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

La accesibilidad física implica que la alimentación adecuada debe ser accesible a todos, incluidos los individuos físicamente vulnerables, tales como los lactantes y los niños pequeños, población adulta mayor, personas con discapacidad o con problemas médicos



persistentes. Será necesario prestar especial atención y, a veces, conceder prioridad con respecto a la accesibilidad de los alimentos a las personas que viven en zonas propensas a los desastres o aisladas geográficamente y grupos de pueblos indígenas cuyo acceso a las tierras ancestrales puede verse amenazado (FAO- Prosperidad Social, 2021).

Algunos de los determinantes de la accesibilidad económica tienen que ver con la situación de pobreza. Según el DANE (2018), a nivel municipal el 79% de la población se encuentra en condición de pobreza según el Índice de Pobreza Multidimensional. Lo anterior, evidencia que la mayor parte de la población se encuentran en vulnerabilidad económica lo que hace pensar que haya dificultades para el acceso económico a los alimentos.

### *Adecuación*

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

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

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

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





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

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

- Desnutrición crónica (retraso en talla): prevalencia nacional: 10,8% en niños menores de 5 años. Región Orinoquía y Amazonía: 16,2%, superando el promedio nacional. Factores asociados: mayor incidencia en zonas rurales (15,4%), hogares en situación de pobreza (16,4%) y niños indígenas (29,5%).
- Anemia: niños de 6 a 11 meses: 57,1% presentan anemia. Niños de 1 a 4 años: 44,7% con deficiencia de hierro. Mujeres en edad fértil (13 a 49 años): 23,1% con anemia, siendo más alta en mujeres indígenas (36,3%) y afrodescendientes (30,3%).
- Deficiencia de Zinc: niños de 1 a 4 años: 36% a nivel nacional. Región Orinoquía y Amazonía: 40,7%, reflejando una alta prevalencia en población indígena.
- En los niños y niñas menores de 5 años, el sobrepeso y obesidad pasaron del 4,9% en 2005 al 6,3% en 2015, con mayor afectación en los niños y niñas que se encuentran en el departamento de San Andrés (18.1%) y Boyacá (10,2%).

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

En los resultados según la ENSIN 2010 para el departamento de Amazonas, la población adulta (18 a 64 años de edad) presentaba una prevalencia de malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) del 45,8%. Para el caso de la ENSIN 2015, los resultados encontrados





para el exceso de peso en adultos en la región Orinoquía y Amazonía, que incluye el departamento de Amazonas, indican una prevalencia del 57,5%, lo que representa un aumento de 10,3 puntos porcentuales. Este incremento fue aún más pronunciado en el departamento de Amazonas, donde se pasó del 45,8% en 2010 al 72,4% en 2015, un aumento de 26,6 puntos porcentuales, resaltando la urgente necesidad de implementar políticas públicas enfocadas en la promoción de estilos de vida saludables y en la prevención de enfermedades relacionadas con el exceso de peso en la población adulta, considerando las implicaciones que este fenómeno tiene sobre la salud pública. (ENSIN 2015, pág. 455).

La situación del estado nutricional es el resultado de múltiples factores sociales, económicos, políticos y geográficos. Uno de los aspectos determinantes es el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. A nivel municipal, la cobertura de acueducto en Puerto Nariño se registra en el 100% para el año 2022, según datos de la Superintendencia de Servicios Públicos Domiciliarios, lo que indica que toda la población cuenta con acceso formal a este servicio en la zona urbana. Aunque no se cuenta con información desagregada entre zonas urbanas y rurales del municipio, el promedio departamental para el Amazonas es del 43,94%, lo que sugiere que Puerto Nariño se encuentra muy por encima de la media regional.

Para el caso del alcantarillado, también se reporta una cobertura del 100% en el casco urbano de Puerto Nariño en 2022, muy superior al promedio departamental del 41,94%. Aunque no se dispone de datos específicos por área geográfica dentro del municipio, la cobertura total registrada sugiere un acceso generalizado y equitativo al sistema de saneamiento, posicionando a Puerto Nariño como un referente en la región amazónica en términos de infraestructura básica y cumplimiento del derecho al saneamiento.

Según los gráficos presentados con base en información del Sistema Integral de Información de la Protección Social (SISPRO), se observa una variación significativa en las tasas de mortalidad en Puerto Nariño, Amazonas, durante el periodo 2019–2021. En lo referente a la razón de mortalidad materna (por cada 100.000 nacidos vivos), se registra un aumento considerable en el año 2020, superando los 150 casos, en contraste con un nivel inferior a 50 en 2019. Para 2021, la razón disminuye notablemente, ubicándose por debajo de los 75 casos, lo que evidencia una tendencia inestable con un pico crítico durante el año 2020. Esta información evidencia desafíos estructurales en salud materno-infantil en el municipio, que deben ser abordados desde un enfoque de acceso equitativo y territorialmente pertinente.

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

Por tal razón, cobra relevancia las cocinas tradicionales en la comprensión situacional del derecho humano a la alimentación de la población del municipio, que son comprendidas





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

### *Sostenibilidad*

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

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

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

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





acceder a la comercialización de sus productos, así como a factores productivos para el cultivo y transformación de alimentos.

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



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

## 3.1. Mapeo de actores

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

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

### 3.1. Mapeo de actores

El mapeo de actores, realizado de manera colectiva, con la participación de 19 personas, permite identificar las conexiones, roles y niveles de involucramiento de diferentes personas, organizaciones, instituciones y otros actores que inciden en el Patrimonio Alimentario y Culinario. A través de esta herramienta, fue posible representar de forma ordenada las relaciones existentes, reconociendo el nivel de cercanía con las cocinas tradicionales, el tipo de vínculo que se establece y la función que cada actor desempeña. La información obtenida ofrece un punto de partida para comprender la configuración actual de las dinámicas de relación en el territorio, evidenciando estructuras que pueden fortalecer o debilitar las acciones orientadas a la salvaguardia, transmisión y sostenibilidad del Patrimonio Alimentario y Culinario.

Imagen 3. Mapeo de actores del municipio de Puerto Nariño

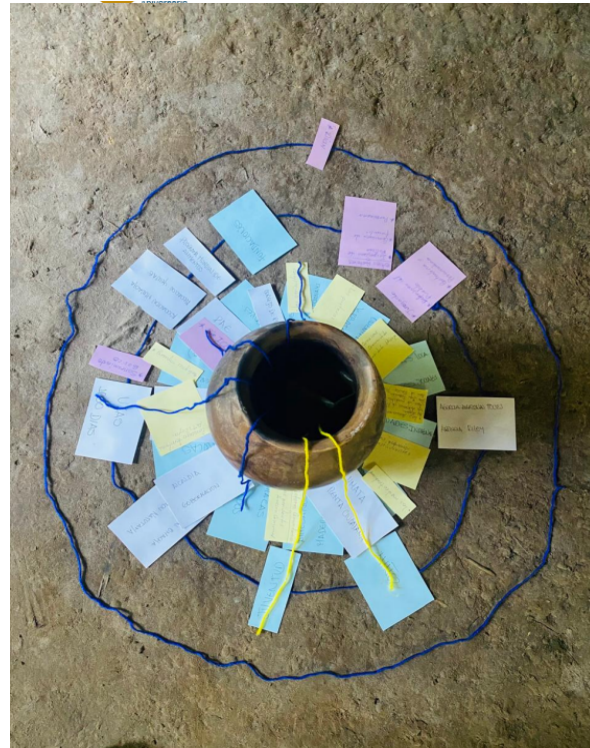


Foto de Rocío Perdomo

En el Esquema 3 se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos a partir de la identificación participativa de los actores claves para la salvaguardia del patrimonio alimentario y culinario del municipio.

En Puerto Nariño, Amazonas, los portadores de conocimientos juegan un papel fundamental en la preservación del patrimonio cultural alimentario. Los abuelos y abuelas tradicionales son los principales custodios de los saberes ancestrales relacionados con la alimentación, las técnicas culinarias, el uso de utensilios y los contextos rituales en los que se preparan los alimentos. Junto a ellos, los médicos y parteras tradicionales mantienen prácticas de salud que integran plantas medicinales y alimentos propios del territorio, fortaleciendo una visión integral de cuidado y nutrición. Las lideresas locales, por su parte, actúan como facilitadoras comunitarias, promoviendo la revitalización de saberes y generando espacios colectivos para su transmisión. Sin embargo, la juventud, aunque receptora natural de estos conocimientos, manifiesta una menor conexión con las cocinas tradicionales, en parte por la influencia de alimentos industrializados y por la preferencia hacia preparaciones más rápidas. Este distanciamiento representa un riesgo para la sostenibilidad cultural del territorio si no se fortalecen las oportunidades de aprendizaje intergeneracional.



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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Los actores comunitarios reflejan una diversidad de roles que contribuyen, en distintos niveles, a sostener el patrimonio alimentario. La Asociación de Pescadores y los agricultores mantienen viva la producción de alimentos locales, como: peces, frutas, tubérculos y plantas silvestres, esenciales en las recetas tradicionales. Las asociaciones de mujeres Mowacha y Yewae lideran acciones de rescate culinario y fortalecimiento cultural del pueblo Magüta, articulando saberes, producción y transmisión. Los artesanos complementan este ecosistema mediante la fabricación de utensilios tradicionales, fundamentales para conservar las formas originales de preparación y consumo. En un plano más vinculado al turismo y la economía local, las agencias turísticas y los restaurantes tienen un rol potencial como promotores de la gastronomía cultural, aunque su participación actual es moderada y depende del enfoque adoptado. Las acciones comunales, como espacios de organización social, también podrían tener un papel más activo en la articulación de esfuerzos comunitarios, aunque actualmente su relación con el patrimonio alimentario es media.

En cuanto a los actores institucionales, su compromiso con el patrimonio cultural alimentario presenta importantes retos. La Gobernación del Amazonas y la Alcaldía de Puerto Nariño tienen el mandato de promover la cultura y apoyar iniciativas comunitarias, pero su intervención se percibe como limitada y con escasa continuidad, lo que debilita los procesos locales. La UMATA destaca por su cercanía con los sistemas productivos locales y tiene un alto potencial para fortalecer la soberanía alimentaria con enfoque cultural, aunque aún no articula plenamente sus acciones con las prácticas tradicionales. El Instituto SINCHI, a pesar de su papel en la investigación sobre biodiversidad amazónica, tiene una baja visibilidad en



relación con los saberes culinarios. El Programa Mundial de Alimentos ha brindado apoyo puntual, pero sin impacto estructural en la cultura alimentaria local. De forma preocupante, el Programa de Alimentación Escolar (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, 2012) y el ICBF presentan las mayores debilidades: ofrecen alimentos desconectados de la producción y tradición local, sin incorporar recetas indígenas ni responder a un enfoque étnico, lo que contribuye al desplazamiento de prácticas alimentarias propias y obstaculiza su transmisión a las nuevas generaciones.

Por último, otros actores como la DIAN y la Fundación Natütama tienen un involucramiento reducido o indirecto. La DIAN no muestra vínculos con el patrimonio alimentario, dado que su mandato tributario y aduanero no contempla acciones culturales o comunitarias en este campo. En contraste, la Fundación Natütama, centrada en la educación y conservación ambiental, mantiene una relación media con el patrimonio alimentario, al contribuir a la protección de especies y ecosistemas que forman parte de la dieta tradicional. Si bien su enfoque no es culinario, su trabajo es complementario y podría potenciarse mediante alianzas que integren la biodiversidad con la identidad alimentaria local. En conjunto, el fortalecimiento del patrimonio cultural alimentario en Puerto Nariño requiere de una mayor articulación entre actores, reconocimiento institucional a los saberes ancestrales y mecanismos sostenibles para su preservación y transmisión.

El análisis de actores en torno al patrimonio cultural alimentario de Puerto Nariño evidencia una red diversa, donde los portadores de saberes tradicionales y los actores comunitarios desempeñan un rol protagónico en la preservación y práctica de las cocinas ancestrales, mientras que las instituciones presentan niveles variables de compromiso y articulación. Aunque existen esfuerzos valiosos desde las comunidades, estos enfrentan limitaciones ante la débil integración institucional, la baja continuidad de programas y la falta de enfoque étnico en políticas clave como el PAE y el ICBF. La sostenibilidad del patrimonio alimentario requiere fortalecer la colaboración entre estos actores, visibilizar y apoyar el liderazgo local, e incorporar enfoques interculturales y territoriales en las estrategias de desarrollo, producción y alimentación. Solo así será posible garantizar la transmisión de los saberes culinarios a las nuevas generaciones y su reconocimiento como parte esencial del tejido cultural amazónico.



COCINAS  
PARA LA PAZ

## 3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas

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

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

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

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

COCINAS  
PARA LA PAZ



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



Foto de Rocío Perdomo

“

*Pues hasta ahora yo tengo ya 64 años, no olvido los que mis padres, mi mamá me enseñaron*

*Amelia Coello Guerrero, participante del taller de caracterización*

”



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. 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 2 se presentan los alimentos vinculados a las cocinas locales del territorio, clasificados según el espacio de uso del cual provienen. La información permite identificar que los espacios de uso predominantes para la obtención de alimentos corresponden a los espacios acuáticos (representados por las palabras en color azul) de donde provienen especies como el paco, pintadillo, pirarucú, mojarra, sabaleta y arawana, las cuales son ampliamente utilizadas en la alimentación cotidiana de las comunidades ribereñas. En segundo lugar, se encuentran los alimentos cultivados o producidos de manera intencionada mediante prácticas agrícolas en chagras y huertas (representados por las palabras en color verde) entre los que se destacan el arroz, la yuca, el tomate, el maíz, el pimentón y diversas hierbas y tubérculos. Finalmente, se encuentran los alimentos que provienen de espacios naturales terrestres (representados por las palabras en color café), como la selva, donde son recolectados frutos silvestres, raíces, semillas y plantas nativas como el caimo, la quinilla, el guamillo y el coquito de palma. Esta clasificación permite comprender la relación estrecha entre cocina, territorio y prácticas de manejo ancestral, y da cuenta de una dieta diversa basada en la pesca, la agricultura y la recolección.







cuzumbo, cuya carne es utilizada en algunas preparaciones tradicionales, sobre todo en contextos rituales.

En las playas y chagras, especialmente durante el verano, se cultivan alimentos como maíz, camote, frijol, chicoria, pimentón cheroso, sandía, melón, plátano, yuca, pepino, arroz, batata, boga boga, machichi y frijol chiclayo, así como también se accede a especies de animales como tortugas y caimán. Las chagras de baja aportan productos como arroz, yuca temprana o tresmesina, frijol chiclayo, sandía, cilantro cimarrón, pepino, papaya y pimentón cheroso.

En las huertas familiares, cercanas a las viviendas, se cultivan productos de uso diario como machichi, ají, pimentón, ají picante, pepino, cilantro, plantas medicinales, tubérculos nativos, maní, sandía, maíz, verdolaga, azafrán, jengibre y dale dale, lo que permite abastecer preparaciones cotidianas y rituales.

Los ríos, lagos y quebradas constituyen la principal fuente de proteína animal en la dieta local. Allí se practica la pesca artesanal de una amplia variedad de peces como bocachico, sábalo, pirarucú, gamitana, pintadillo, paco, pez jabón, piraña, corvina, araguana, achara, lisa, raya, yawuarachi, mapará, san pedro, cubo de acha, pez amarillo, pacu piedra, arenga, bagre, dormilón, tucunare, acarawuazu, sardina, chirui, picalón, caimán, pato aguja, palometa, sabaleta y otros.



**¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?**

En el caso del municipio de Puerto Nariño, la frecuencia con la que se producen u obtienen los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales varía según el tipo de ecosistema, el alimento y la temporada, pero en general se trata de una obtención frecuente y continua, basada en prácticas cotidianas de cultivo, recolección, pesca y caza tradicional. Según el documento del taller participativo, la mayoría de los alimentos utilizados en las preparaciones tradicionales se obtienen de manera directa y constante desde la selva, las chagras, huertas, ríos, lagos y playas, lo cual evidencia una conexión permanente con los sistemas de producción local.

Alimentos como yuca, plátano, maíz, tubérculos, frutas silvestres y plantas medicinales son cultivados o recolectados regularmente en las chagras y huertas, mientras que la pesca, que es una fuente clave de proteína para preparaciones como la patarasca y la mazamorra de pescado, se realiza con frecuencia en los cuerpos de agua del territorio. Sin embargo, se señala que la disponibilidad de algunos productos ha disminuido debido a factores como la deforestación, la minería ilegal, la caza excesiva y el cambio en los niveles del río, lo cual ha afectado especialmente la obtención de carne de monte, frutas silvestres en abundancia y peces de gran tamaño.

A pesar de estos retos, la mayoría de alimentos locales siguen siendo parte del abastecimiento habitual, ya que las familias continúan accediendo a estos recursos a través de medios tradicionales y comunitarios. Esto permite afirmar que la frecuencia de producción





**¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?**

y obtención de alimentos locales es alta y vinculada a prácticas cotidianas, aunque con riesgos que pueden comprometer su sostenibilidad si no se implementan medidas de protección ambiental y fortalecimiento de los sistemas alimentarios propios.

En el municipio de Puerto Nariño, sí existen prácticas alimentarias y productivas que se articulan con celebraciones tradicionales y rituales comunitarios, aunque no se menciona de forma explícita un calendario agrícola formalizado vinculado directamente a fechas festivas para la siembra o cosecha de alimentos. Se evidencian vínculos entre la producción y el consumo de alimentos locales con momentos ceremoniales y culturales específicos, lo cual refleja una relación simbólica y práctica entre las cocinas tradicionales y las celebraciones del territorio.

Preparaciones como el masato, la patarasca o el zarapaté de tortuga son elaboradas y compartidas en rituales como la Pelazón (ceremonia de iniciación de la mujer), la fiesta de la Umicha (etnia Yagua), mingas y encuentros comunitarios. En estos contextos, se privilegia el uso de ingredientes locales y técnicas tradicionales, como los ahumados, secados o fermentaciones, que responden tanto a la disponibilidad estacional de alimentos como a las normas culturales asociadas.

Además, algunas prácticas alimentarias están ligadas a normas rituales y simbólicas, como el caso de las mujeres encargadas de preparar bebidas tradicionales, quienes deben cumplir con condiciones específicas (mal genio, ni peleas, sin el periodo menstrual o embarazo), lo cual indica que los alimentos y sus procesos de preparación se rigen por códigos culturales profundamente vinculados a la vida ceremonial. Aunque no hay un calendario agrícola detallado, estos elementos permiten afirmar que existe una organización temporal y cultural del uso de alimentos, asociada a ciclos de vida, celebraciones y prácticas comunitarias.



**¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?**

En el municipio de Puerto Nariño, los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos están estrechamente relacionados con los efectos del cambio climático, la pérdida de biodiversidad local, los cambios en la composición del suelo y la pérdida de semillas nativas. Estos factores han comenzado a alterar significativamente los ciclos productivos tradicionales y amenazan la sostenibilidad de las prácticas agrícolas y alimentarias ancestrales.

En primer lugar, se ha observado una afectación en los patrones climáticos, reflejada en el aumento de la temperatura, sequías más prolongadas y alteración de los ciclos de lluvia, lo que dificulta la planificación de siembras y cosechas en las chagras y playas. Estas variaciones han provocado, por ejemplo, que cultivos como maíz, plátano, yuca y camote tengan menor rendimiento o no prosperen como antes.



Sumado a esto, se reporta una pérdida progresiva de la biodiversidad local, particularmente de especies silvestres que antes se recolectaban en la selva o zonas cercanas a las comunidades. Esta disminución afecta la disponibilidad de frutas, plantas medicinales y animales silvestres, fundamentales para la alimentación y los rituales culturales del territorio.

Otro aspecto crítico es el deterioro de la calidad del suelo, derivado de la presión sobre los ecosistemas y de los cambios ambientales, lo cual ha hecho que algunos cultivos tradicionales no crezcan adecuadamente o requieran mayor esfuerzo para su producción. Finalmente, las comunidades reportan con preocupación la pérdida de algunas semillas nativas, especialmente aquellas que se sembraban tradicionalmente en la chagra. Esta situación no solo limita la diversidad agrícola, sino que también representa una amenaza para la transmisión de saberes asociados a los ciclos productivos y alimentarios.

### 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 Puerto Nariño frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales

	<p><b>¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?</b></p>	<p>Las principales prácticas y técnicas productivas para la obtención de alimentos están estrechamente vinculadas con el conocimiento ancestral, el uso sostenible de los ecosistemas locales y la organización comunitaria. Según el documento del taller participativo, se identifican cuatro sistemas clave de producción: la selva, las chagras, las huertas familiares y los cuerpos de agua (ríos, lagos, quebradas), cada uno con técnicas adaptadas a su entorno.</p> <p>En las chagras, se practica la agricultura tradicional mediante técnicas como la rotación de cultivos, el uso de semillas nativas y el mantenimiento de la biodiversidad alimentaria. Se cultivan yuca, maíz, plátano, camote, frijoles y plantas medicinales. Las huertas familiares también cumplen un papel importante, donde se siembran verduras, tubérculos y especias como cilantro, ají y verdolaga.</p> <p>En los cuerpos de agua, se lleva a cabo pesca artesanal, una práctica fundamental para la dieta local, que incluye la</p>
--	---	--



elaboración de artes de pesca tradicionales como mallas, trampas y anzuelos. En algunos casos, se combinan con técnicas modernas, aunque con preocupación por la sostenibilidad de las especies.

En la selva, la recolección de frutas silvestres, plantas medicinales y pequeños animales de monte sigue siendo una fuente relevante de alimentación, aunque se ha visto afectada por la deforestación y el desplazamiento de especies. Además, los hombres participan en actividades como la caza y la construcción de utensilios de pesca y cocina, mientras las mujeres se encargan mayoritariamente de la preparación de los alimentos y la recolección de frutos.

Estas prácticas se complementan con técnicas de conservación tradicionales como el ahumado, secado al sol, fermentación, uso de sal y conservación en hojas, que permiten extender la duración de los alimentos y mantener su vínculo con las formas culturales de preparación. En conjunto, estas técnicas productivas reflejan un sistema de vida basado en el respeto por el entorno y el saber ancestral, que aún persiste, aunque enfrenta crecientes desafíos ambientales y sociales.



**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**

En el municipio de Puerto Nariño, la división del trabajo en torno a la producción, recolección y preparación de alimentos responde a roles culturales tradicionales profundamente arraigados en las dinámicas comunitarias y familiares. Esta división se basa en normas sociales y de género que asignan tareas diferenciadas a hombres y mujeres, estructurando también los conocimientos que cada uno adquiere y transmite dentro del sistema alimentario y cultural del territorio.

Las mujeres tienen un rol central en actividades como el cuidado de las plantas, la recolección de frutos silvestres, la preparación de alimentos y el manejo del agua para el consumo. Son las principales responsables de la elaboración de bebidas y platos tradicionales, como el *masato*, la mazamorra de pescado, la *patarasca*, así como de la transmisión intergeneracional de saberes culinarios, especialmente dentro del hogar. Sin embargo, esta participación se ve limitada por una mayor carga de responsabilidades domésticas y de cuidado familiar, lo cual restringe su involucramiento en actividades productivas más extensas, como el trabajo constante en chagras o en espacios comunitarios de producción agropecuaria.

Por su parte, los hombres asumen tareas asociadas a la obtención de alimentos crudos y la ejecución de labores que requieren mayor esfuerzo físico, como la labranza, el raje de leña, la pesca artesanal, la caza de monte y la construcción de infraestructuras y herramientas tradicionales, como artes de pesca o utensilios tallados en madera. Estos conocimientos





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

prácticos y técnicos están también socialmente asignados como parte de su rol dentro de la organización comunitaria.

Las normas culturales y sociales no solo definen los roles, sino que además segregan los saberes según el género, determinando quién sabe qué, cómo se aprende y en qué espacios se reproduce ese conocimiento. Por ejemplo, para preparar bebidas fermentadas como el *masato* o el *vino de paiyawaru*, se espera que las mujeres no estén embarazadas ni tengan mal genio, mostrando cómo los aspectos simbólicos, espirituales y emocionales también guían la división de responsabilidades.

En el municipio de Puerto Nariño, las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas realizadas por hombres y mujeres están vinculadas a sus roles tradicionales en la obtención, preparación y conservación de alimentos, así como a las costumbres culturales del territorio. Los hombres, al encargarse de la pesca, la caza y la fabricación de utensilios, contribuyen al cuidado ecosistémico mediante el uso de técnicas tradicionales sostenibles, como las artes de pesca no depredadoras, la selección de especies según su ciclo reproductivo, y la recolección controlada de recursos de monte. También construyen herramientas con materiales locales (como madera y fibras vegetales), lo cual refleja un conocimiento ecológico orientado a minimizar impactos negativos sobre el entorno.

Las mujeres participan activamente en la preparación de alimentos con ingredientes locales y en la transmisión de normas culturales que orientan el uso respetuoso de los recursos naturales. Esto incluye prácticas como la selección cuidadosa de plantas y frutos silvestres, la preparación de alimentos en contextos rituales donde se requiere equilibrio emocional y pureza física, y la enseñanza de saberes que promueven el respeto por los ciclos de la naturaleza. Además, algunas mujeres lideran asociaciones que promueven la preservación de saberes culinarios y prácticas agrícolas sostenibles, lo que también representa una forma de cuidado ambiental desde lo cultural y comunitario.

En conjunto, estas prácticas reflejan una relación de reciprocidad con el entorno, donde el cuidado del ecosistema es una dimensión integral de la vida cotidiana y de la identidad colectiva del territorio. La división de roles no implica jerarquías, sino una complementariedad esencial para la sostenibilidad ecológica y cultural de Puerto Nariño.



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

Teniendo en cuenta la importancia que revisten las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos para la comprensión de las cocinas tradicionales, en el

marco de la caracterización se buscó conocer acerca del destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio, y el recorrido que tienen los alimentos usados para las recetas culinarias locales desde su origen hasta el momento final de la preparación.

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

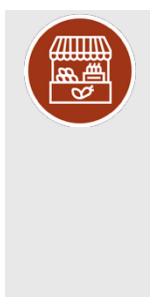
Imagen 4. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Puerto Nariño



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 Puerto Nariño en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos



**¿Qué hacen con los alimentos que producen?**

**(Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).**

Los alimentos que se producen localmente a través de la pesca, la recolección, la agricultura en chagras y huertas, y la transformación artesanal, son destinados a diversos fines que combinan el autoconsumo, el intercambio comunitario y la venta en pequeña escala. Según el documento del taller de cartografía culinaria, una parte importante de los alimentos se comparte dentro de la comunidad, como en el caso de la preparación del *tacacho* durante un encuentro intergeneracional, donde la receta se elaboró colectivamente y se consumió en un almuerzo comunitario.



Al mismo tiempo, existe un componente comercial limitado, como lo demuestra la venta de semillas de cacao por parte de asociaciones locales a compradores específicos los días martes, a precios establecidos. También se evidencian espacios temporales de comercialización de alimentos y platos tradicionales, como patarasca, caldos de pescado y jugos naturales, que se venden en puntos ubicados frente al puerto del casco urbano. Sin embargo, se señala que la infraestructura formal de la plaza de mercado no está siendo utilizada, y que los espacios de venta son improvisados y ocasionales. En conjunto, se puede concluir que la circulación de los alimentos locales responde principalmente a lógicas de autoconsumo y reciprocidad comunitaria, con ventas ocasionales y sin una estructura de mercado consolidada. Este patrón es coherente con las dinámicas culturales de la región, donde predomina el valor del compartir y el fortalecimiento de lazos sociales por encima del lucro comercial.



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.

En el municipio de Puerto Nariño, el recorrido de los principales alimentos asociados a las cocinas tradicionales del territorio sigue una ruta profundamente conectada con los ecosistemas locales, las prácticas culturales y los saberes comunitarios. Según el documento del taller de cartografía alimentaria y culinaria, este recorrido puede dividirse en varias etapas clave: recolección o producción, transporte, transformación, preparación y consumo, con una fuerte presencia del componente comunitario e intergeneracional.

**1. Origen Producción o Recolección:**

Los alimentos se obtienen principalmente en zonas de chagra (cultivo tradicional), huertas familiares, selva, lagos y ríos, dependiendo del tipo de producto. Por ejemplo:

- El plátano, la yuca, el maíz y frutas como el arazá, el asaí o el copozú se cultivan en chagras y huertas.
- El pescado (como bocachico, sábalo, palometa, lisa, sardina, o gamitana, entre otros) se captura en los ríos y lagos, especialmente en el complejo de humedales Tarapoto.
- El cacao, cultivado por asociaciones comunitarias, se transforma en chocolate y productos derivados.

**2. Transporte:**

Una vez recolectados, los alimentos se transportan de manera manual o por vía fluvial hacia los hogares o espacios comunitarios. En algunos casos, se trasladan también hacia puntos de venta informales ubicados en el casco urbano, particularmente en la zona del puerto.

**3. Transformación:**

Algunos alimentos pasan por procesos de transformación antes de su preparación final. Por ejemplo, el cacao es fermentado y secado por las asociaciones locales, y luego convertido en chocolate o rellenos artesanales. Asimismo, ingredientes como la yuca principalmente se rallan, fermentan o cocinan de forma tradicional antes de ser utilizados como acompañante de alimentos como la fariña o el *masato*.

**4. Preparación culinaria:**

La preparación se realiza generalmente en los hogares o en espacios comunitarios, usando técnicas tradicionales como el ahumado, fermentado, secado al sol, cocción en hojas de plátano, y utensilios como tipití, o tinajas. Esta fase incluye un componente cultural importante: la participación de sabedoras



tradicionales y, en algunos casos, la enseñanza a niños y jóvenes.

**5. Consumo y distribución final:**

Los alimentos preparados son consumidos mayoritariamente en el hogar o compartidos en celebraciones comunitarias, mingas, ceremonias tradicionales, rituales (Pelazón, Umicha) y almuerzos colectivos. En menor medida, algunos productos son vendidos en puntos informales o utilizados en ferias gastronómicas o eventos turísticos.

Este recorrido evidencia un sistema alimentario profundamente enraizado en el territorio y sus dinámicas ecológicas, sociales y culturales. Aunque enfrenta desafíos como el cambio climático y la pérdida de interés por parte de las nuevas generaciones, el circuito de origen a consumo mantiene vivas las prácticas tradicionales que sostienen la identidad alimentaria de Puerto Nariño.

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

En el municipio de Puerto Nariño, la adquisición de los productos necesarios para la preparación de las recetas tradicionales enfrenta múltiples problemáticas y amenazas que afectan la continuidad de las prácticas alimentarias ancestrales. Estas dificultades fueron identificadas y ampliamente comentadas por los participantes durante los talleres de caracterización y cartografía culinaria, quienes manifestaron su preocupación por los cambios ambientales, sociales y culturales que están transformando el acceso a los ingredientes locales.

Una de las problemáticas más recurrentes está relacionada con las alteraciones en los patrones climáticos, que han provocado sequías más prolongadas, lluvias en periodos inusuales y cambios en los niveles de los ríos, lo que afecta directamente la producción en chagras y playas. Esta situación incide negativamente en la disponibilidad de cultivos como el maíz, frijol, la yuca, el plátano o el camote, que son esenciales en preparaciones como el tacacho, la patarasca, el fane o el ararú. Como señalaron algunos participantes: *“A veces no se sabe cuándo sembrar porque las lluvias ya no llegan como antes”*.

Otro factor clave es la disminución de especies vegetales y animales que tradicionalmente han sido fuente de alimento. En la selva se ha reportado la escasez de frutas silvestres, carne de monte y ciertas especies de aves y peces, debido a la deforestación, la caza y pesca excesiva, así como a la presión sobre los ecosistemas. Esto ha afectado preparaciones rituales como el zarapaté de tortuga, cada vez menos frecuente por la reducción de esta especie. Como expresó una sabedora durante el taller: *“Ya no se consiguen tortugas como antes; ya no se hace el zarapaté”*.

El crecimiento de áreas urbanas también ha reducido el espacio disponible para actividades como la agricultura familiar y la pesca artesanal. Esto es especialmente evidente en el casco



urbano de Puerto Nariño, donde la expansión de viviendas y servicios ha desplazado huertas y puntos de acceso al río. Esta transformación limita el contacto cotidiano con los ecosistemas y genera dependencia de productos externos, como el pollo congelado y los alimentos industrializados provenientes de Brasil y del interior del país.

Una preocupación adicional es la pérdida de interés de la población juvenil en las prácticas tradicionales asociadas a la chagra y la pesca. La fuerte influencia de las economías externas, las dinámicas turísticas y la creciente oferta de alimentos procesados han generado un alejamiento de los jóvenes de los espacios de cultivo y recolección. Esto fue evidenciado en los talleres con expresiones como: *“Los jóvenes del casco urbano no están aprendiendo las técnicas tradicionales de pesca, caza y chagra”*.

En conjunto, estas problemáticas están debilitando la soberanía alimentaria local y poniendo en riesgo la transmisión de saberes ancestrales ligados a la producción y uso de ingredientes tradicionales. Las comunidades enfrentan el desafío de adaptarse a un contexto de transformación climática, social y económica sin perder el vínculo con sus raíces culturales. Para ello, es necesario fortalecer iniciativas de educación intercultural, conservación de semillas, protección de ecosistemas y creación de espacios que revaloricen las prácticas alimentarias propias como parte del patrimonio vivo del pueblo.

 COCINAS  
PARA LA PAZ



### 3.2.2. Preparación de recetas locales



Foto de Rocío Perdomo

“

*Hasta ahorita lo manejo, todo eso de ahí, lo hago, mejor dicho, vivir esa cultura que llevo en mí, porque a mí me gusta mucho, mucho la agricultura, mucho la artesanía, y en comida tradicional.*

”

*Lucy Ahué, Sabedora tradicional*



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 tradicionales identificadas en el municipio de Puerto Nariño, clasificadas según el espacio de uso del cual provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En la nube de palabras se observa que las preparaciones asociadas a los espacios de uso cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas (palabras en color verde) fueron las más referidas por las y los participantes. Entre estas destacan productos elaborados a base de plátano, maíz y yuca, como la arepa de plátano maduro, el masato, la chicha de maíz, los envueltos, las tortillas y diversas bebidas y dulces tradicionales. En segundo lugar, se



encuentran las preparaciones asociadas a los espacios de uso acuáticos (color azul), como el pescado asado, seco o salado, la patarasca, y los caldos elaborados con camarón de quebrada o huevos de peces, lo cual refleja la relevancia de los sistemas hídricos en la alimentación local. Finalmente, en menor proporción aparecen las preparaciones vinculadas a los espacios naturales terrestres (color café), como el mojoyoy, el zarapaté, los jugos con frutos silvestres y la mazamorra de carne de monte, que evidencian prácticas de recolección, caza y aprovechamiento de los bosques y territorios selváticos. Esta clasificación permite visibilizar la diversidad y el equilibrio entre agricultura, pesca y recolección en la construcción del patrimonio culinario local.

Gráfico 3. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos

**Arepa De Plátano Maduro; Masato; Pururuca; Chicha De Maíz; Vino De Payawaru; Dulces De Yuca; Envueltos De Yuca; Envueltos De Maíz; Tortillas De Yuca; Arepas De Yuca; Envuelto De Plátano Maduro; Tortilla De Plátano Maduro; Mazamorra De Pescado; Tortillas Con Huevos De Peces; Caldo De Camarón De Quebrada; Caldo De Pescado Asado; Ararú; Mojoyoy; El Zarapaté; Caracol Guisado; Jugos Con Frutos Silvestres; Mazamorra De Carne De Monte; Chucula; Tacacho De Plátano Verde; Embueltos De Yuca O Maíz; Ají Tucupí; Pescado Asado; Pescado Seco; Pescado Saldo; Patarasca De Pescado;**

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 Puerto Nariño respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias



**¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?**

(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)

En el municipio de Puerto Nariño, los alimentos utilizados en la preparación de recetas tradicionales se adquieren principalmente en espacios de uso comunitario y familiar como la chagra, la huerta y el conuco, así como en la tienda y, en menor medida, en la plaza de mercado, aunque esta última no es usada de forma constante por la población. La elección del lugar de obtención de los alimentos está estrechamente relacionada con la naturaleza del producto: si es cultivado, recolectado, procesado o traído desde fuera del territorio. Los saberes culinarios y la disponibilidad de insumos también determinan esta elección, especialmente en recetas como el *Ngoerü*, el *Fane* y el *Ararú*, en las que predominan ingredientes tradicionales y locales.

1. Huerta, chagra, rastrojos.





Son los espacios principales de abastecimiento para los ingredientes base de origen vegetal y algunos condimentos. Las familias cultivan de forma tradicional productos como:

- Yuca dulce: utilizada en el *Ngoerü* y en el *Fane*, se cultiva en chagras familiares.
- Plátano y píldoro pintón: ingredientes del *Ararú*, también provenientes de la chagra.
- Maíz: para el *Ararú*, especialmente tostado y molido, se siembra en chagras o playas durante el verano.
- Ají y cilantro (cilandro): usados como condimentos en el *Ngoerü* y el *Fane*, generalmente cultivados en huertas o cercanos a las viviendas.
- Fariña: aunque puede prepararse localmente a partir de yuca procesada, en algunos casos también se compra ya lista en tiendas locales.

Estas prácticas reflejan un fuerte vínculo entre el territorio, la soberanía alimentaria y el saber ancestral, al permitir que gran parte de los ingredientes se obtengan de manera directa por las propias familias o comunidades.

## 2. Plaza de mercado

Aunque Puerto Nariño cuenta con una plaza de mercado, los talleres evidencian que no es usada de forma regular por la población local. Su infraestructura permanece subutilizada y la comercialización de alimentos se da principalmente en espacios informales, como los alrededores del puerto, donde se venden ocasionalmente pescado fresco, pepino, cilantro, fariña, plátano, yuca, ají y frutas como papaya, piña, guama, naranja, copoazú, etc. . En estos puntos se puede conseguir pescado como:

- Sardina o bocachico: usados en el *Ngoerü* y el *Fane*, cuando no se pescan directamente en los ríos o lagos, se adquieren en estas zonas de venta informal.

## 3. Tienda

Las tiendas abastecen productos industrializados o traídos desde el interior del país , desde Brasil o Perú, que complementan la dieta local, pero no son prioritarios en la preparación de recetas tradicionales. Sin embargo, en algunos casos pueden adquirirse insumos como:

- Fariña lista para el consumo (cuando no se elabora artesanalmente).
- Condimentos en polvo, sal, aceite o aliños preparados, que pueden reemplazar al ají fresco o al guisador en contextos urbanos o por falta de tiempo.





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

Las recetas tradicionales **Ngoerü, Fane y Ararú** fueron priorizadas por las y los participantes de los talleres de caracterización por su profundo valor simbólico, cultural y alimentario, especialmente dentro del pueblo indígena Magüta (Ticuna). Estas preparaciones no solo representan técnicas ancestrales de transformación de alimentos, sino también una forma de relación espiritual con el territorio, los ciclos de la naturaleza y la vida comunitaria.

- El Ngoerü, elaborado a partir de yuca dulce fermentada, pescado asado (como sardina o bocachico) y ají, es una preparación fermentada envuelta en hoja de bijao, cuya técnica de elaboración requiere tiempo, paciencia y conocimiento transmitido de generación en generación. Se considera un alimento identitario de la cultura Magüta, donde el proceso de fermentación tiene un componente simbólico relacionado con la transformación y la energía vital de los ingredientes.
- El Fane, a base de masa de yuca rayada, guisador, cilantro y pescado, también envuelto en hojas y cocido en agua hirviendo, es valorado por su rol en la alimentación cotidiana, especialmente en contextos familiares. Esta preparación representa un ejemplo de cocina doméstica que conserva técnicas como el uso de hojas naturales y especias cultivadas localmente, y mantiene el sabor característico del fogón tradicional.
- El Ararú presenta varias versiones, todas elaboradas con productos clave del territorio, como el plátano pintón, el maíz tostado molido, la farinã y, en una de sus variantes, el huevo de taricaya. Esta última versión, aunque menos practicada actualmente por la escasez de la especie, refleja el vínculo entre la alimentación y los ciclos de vida de los animales silvestres en la cosmovisión indígena. El *Ararú* también se destaca por su adaptabilidad, ya que permite distintas combinaciones de ingredientes tradicionales, según la disponibilidad y la ocasión.

Estas tres recetas fueron escogidas por las comunidades porque son un referente cultural esencial del pueblo Magüta y es necesario rescatar la forma tradicional de su elaboración, que está en riesgo debido a la pérdida de saberes, la transformación en los hábitos alimentarios y el acceso limitado a algunos ingredientes. Su rescate no solo implica la recuperación de prácticas culinarias, sino también el fortalecimiento de la identidad colectiva, la soberanía alimentaria y el respeto por los ciclos naturales del territorio amazónico.





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

En el municipio de Puerto Nariño, la transmisión de saberes y prácticas asociadas a las preparaciones culinarias tradicionales se ha dado principalmente a través de formas intergeneracionales, comunitarias y participativas, reflejando una estrecha conexión entre el conocimiento culinario y la vida familiar, espiritual y territorial del pueblo.

La forma más constante de transmisión ha sido la enseñanza directa de madres, abuelas y sabedoras a hijos e hijas, y especialmente a las niñas y nietas, quienes aprenden las recetas y técnicas culinarias tradicionales en el contexto del hogar. Esta enseñanza no se limita a reproducir los ingredientes y pasos de las recetas, sino que también integra significados culturales, normas rituales y saberes sobre el entorno, como la selección de hojas para envolver alimentos, la fermentación natural o los momentos adecuados para recolectar cada ingrediente. Tal como se evidenció en los talleres, *“la preparación del tacacho se hizo en casa de una sabedora, con la participación de niños, niñas y adultos. Todos cocinaron en el fogón, en el patio de su casa, como se hace desde siempre”*.


Además de la transmisión oral y práctica en los hogares, se han promovido procesos de recopilación de recetas, técnicas y conocimientos tradicionales a través de entrevistas y diálogos con sabedores y sabedoras del territorio. Estos espacios han permitido documentar y visibilizar saberes en riesgo de desaparición, como en el caso de recetas poco practicadas actualmente, como el *zarapaté* o el *ngoerü*, cuya preparación implica conocimientos específicos que no todos los jóvenes conocen.

También se han desarrollado talleres comunitarios y clases prácticas, especialmente en el marco de iniciativas de fortalecimiento cultural y educación intercultural. Estos talleres han permitido revitalizar técnicas ancestrales y promover el aprendizaje colectivo de preparaciones tradicionales, involucrando tanto a jóvenes como a adultos. Por último, los espacios de intercambio como ferias gastronómicas, festivales culturales y celebraciones comunitarias han jugado un papel clave para promover y fortalecer la cocina tradicional, al permitir que las familias compartan recetas, vendan productos preparados localmente y dialoguen en torno al valor cultural de sus alimentos. Eventos como el *Festival Autóctono de danza, murga y cuento*, las ferias agroecológicas o los rituales de iniciación de la mujer del pueblo Magüta refuerzan el rol de la cocina como eje integrador de identidad, memoria y comunidad.

En conjunto, la transmisión de saberes culinarios en Puerto Nariño se sostiene sobre una red viva de prácticas familiares,






		<p>espacios educativos y celebraciones colectivas, que aseguran que el conocimiento sobre la cocina tradicional no solo se conserve, sino que siga siendo una herramienta de cohesión social, resiliencia cultural y afirmación territorial.</p>
	<p><b>Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio</b></p>	<p>En el marco del proceso de caracterización municipal se destacó el papel de las siguientes cocineras tradicionales, por su aporte para la preservación de las recetas priorizadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amelia Coello Ahue- Portadora de conocimiento tradicional Magüta, habitante del municipio de Puerto Nariño.</li> <li>- Lucy Ahue Coello-Portadora de conocimiento tradicional Magüta, habitante del municipio de Puerto Nariño.</li> <li>- Eyina Mozombite- Portadora de conocimiento tradicional Magüta, habitante de la comunidad Santa Clara de Tarapoto.</li> <li>- Clara Ahue Coello - Portadora de conocimiento tradicional Magüta, habitante del municipio de Puerto Nariño.</li> <li>- Soraina Laulate Gómez - Portadora de conocimiento tradicional Magüta, habitante de la comunidad Santa Clara de Tarapoto</li> </ul>

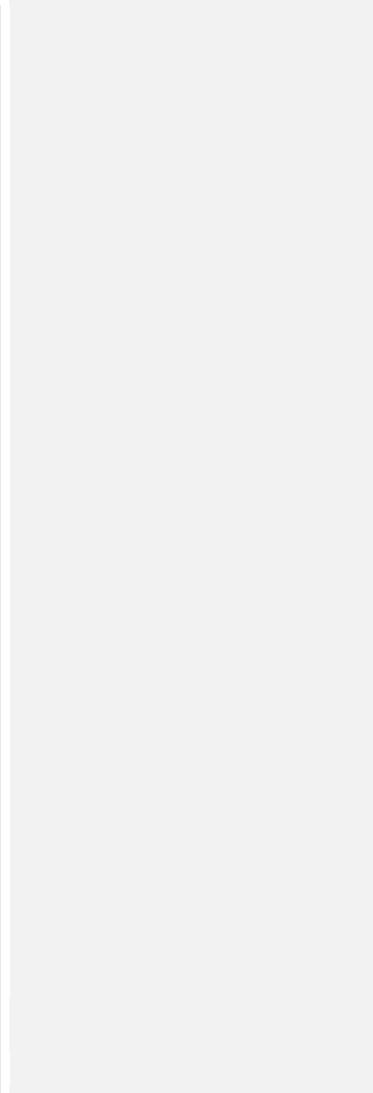
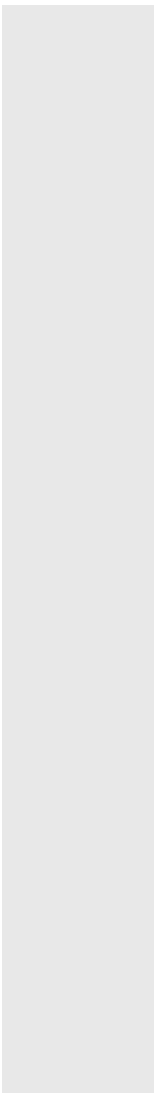
### Empleo de utensilios tradicionales

Con el fin de ampliar la mirada respecto a las recetas culinarias tradicionales se buscó identificar los utensilios que son empleados para su elaboración, haciendo énfasis en aquellos cuya elaboración es realizada a partir de prácticas artesanales. Frente a esta categoría se buscó conocer la relación existente entre el empleo de determinados utensilios y las características propias de las preparaciones culinarias. En la siguiente tabla, se presenta la información encontrada:

Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Puerto Nariño 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 Puerto Nariño, se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tinajas y ollas de barro: empleadas para almacenar o cocinar líquidos y bebidas como el masato.</li> <li>• Cucharas de madera: utilizadas para remover y servir preparaciones.</li> <li>• Piedra de moler: usada para triturar maíz o yuca.</li> <li>• Tiesto: superficie de barro para cocinar alimentos.</li> </ul>
---	---	--





- Canastos de fibra vegetal: para recolección y almacenamiento de fariña, frutos, yuca, maíz o pescado.
  - Hojas de plátano o bijao: utilizadas como envoltorios naturales para cocinar recetas como el *Ngoerü* o el *Fane*.
  - Machucador: herramienta para triturar yuca o plátano.
  - Tipití: prensa cilíndrica tejida con fibra vegetal para escurrir la masa de yuca.
  - Cernidor tejido: para separar fibras en la elaboración de almidón.
  - Totumos y caparazones de tortuga: usados como recipientes para servir alimentos o bebidas.
  - Lengua de pirarucú: utilizada como rallador artesanal.
- Origen de las materias primas:  
La materia prima para la elaboración de estos utensilios proviene principalmente de la selva y los alrededores del territorio habitado, incluyendo:
- Fibras de bejuco, tamichi y chambira: utilizadas para trenzar canastos, tipitís y cernidores.
  - Madera local (como la del árbol de tamichi o palma): empleada en la talla de cucharas, machucadores y moldes.
  - Arcilla y barro de las riberas del río o quebradas: utilizados en la elaboración de ollas, tiestos y tinajas.
  - Hojas de plátano y bijao: recolectadas de los cultivos o de la vegetación silvestre, usadas como envoltorios y superficie de cocción.



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

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

En el municipio de Puerto Nariño, se ha evidenciado un proceso de sustitución progresiva de los utensilios tradicionales utilizados en la preparación de recetas ancestrales por herramientas modernas de uso doméstico. Este cambio se ha dado principalmente por razones de accesibilidad, practicidad, ahorro de tiempo y transformación de estilos de vida, especialmente en los sectores urbanos y periurbanos del territorio. Entre los cambios más representativos identificados durante los talleres participativos se encuentran los siguientes:

- Las tinajas fueron reemplazadas por baldes de plástico y timbos.
- Las ollas de barro se reemplazaron por ollas de aluminio.
- Las cucharas de madera por cucharas de metal.
- La piedra de moler fue sustituida por molinos mecánicos o eléctricos.



- La cocina de leña fue reemplazada por estufa de gas.
- La cerbatana (tradicional herramienta de caza) por armas de fuego.
- El molinillo de madera por molinillo de plástico.
- Los cernidores tejidos (de fibra vegetal) por cernidores plásticos.
- Las técnicas de ahumado fueron reemplazadas por la conservación en nevera.

Motivos del cambio:

- Pérdida del conocimiento técnico tradicional: actualmente, no se cuenta con el conocimiento sobre las técnicas tradicionales para la elaboración de utensilios tradicionales como el tipití, el cernidor tejido o las ollas de barro, lo que limita la posibilidad de mantener y reproducir estos elementos del patrimonio cultural.
- Facilidad de adquisición y menor costo económico de utensilios plásticos y metálicos frente a los tradicionales.
- Reducción en el tiempo de preparación y en el esfuerzo físico requerido para procesos como moler, escurrir o cocinar a fuego lento.
- Dificultades para acceder a materias primas naturales, como bejuco, arcilla, madera o fibras, debido a la presión sobre los ecosistemas.
- Adaptación a nuevos hábitos domésticos que privilegian lo rápido y práctico, especialmente entre las nuevas generaciones.
- Influencia de la modernización urbana y comercial, que introduce modelos foráneos de cocina y equipamiento.
- Medidas sanitarias y regulaciones de salud pública que han desincentivado o prohibido el uso de ciertos utensilios tradicionales, argumentando riesgos por la porosidad de materiales como el barro o el uso de fibras vegetales difíciles de desinfectar.

Desde la perspectiva de la comunidad participante, los utensilios que emplean hoy siguen siendo coherentes con sus prácticas culinarias ancestrales, y no se identificaron impactos negativos atribuibles a reemplazos recientes de herramientas.



*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 Puerto Nariño 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>Las preparaciones tradicionales del territorio se realizan principalmente en espacios domésticos y comunitarios como la cocina, el fogón, el patio y, en algunos casos, en la maloca, dependiendo de la ocasión y del tipo de receta que se elabora. Estos espacios no solo cumplen una función práctica para cocinar, sino que también son escenarios de transmisión de saberes, encuentro intergeneracional y conservación de la identidad cultural.</p> <p>El fogón de leña sigue siendo ampliamente utilizado para preparar recetas como la patarasca, caldos de pescado, o mazamorra, entre otros, ya que aporta características únicas de sabor, textura y conexión simbólica con los modos tradicionales de cocinar. La cocina se ubica habitualmente en el patio de la vivienda, donde se combinan áreas para la recolección, limpieza y procesamiento de ingredientes.</p> <p>Durante el taller de cartografía culinaria, se relató una experiencia significativa que ilustra esta práctica: <i>“La preparación del tacacho se hizo en casa de una sabedora, con la participación de niños, niñas y adultos. Todos cocinaron en el fogón, en el patio de su casa, como se hace desde siempre”</i>. Este testimonio evidencia cómo el acto de cocinar va más allá de la función alimentaria, convirtiéndose en un acto colectivo de memoria, enseñanza y resistencia cultural.</p> <p>Además, estas preparaciones se articulan con espacios festivos y ceremoniales donde los alimentos tradicionales adquieren un valor simbólico. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En Semana Santa, se consumen especialmente el pescado y el asaí, como parte de una práctica alimentaria marcada por la espiritualidad y el respeto a la tradición.</li> <li>• En las fiestas patronales, se promueve la comercialización de alimentos tradicionales y procesados, visibilizando la diversidad culinaria del territorio.</li> </ul>
---	--	---



- Durante el Festival Autóctono de danza, murga y cuento, se destacan los alimentos y bebidas tradicionales como parte del componente cultural y artístico de la celebración.
- Las ferias agroecológicas son escenarios para la exposición y venta de productos locales, tanto frescos como preparados y transformados, fortaleciendo las economías familiares.
- En el ritual de iniciación de la mujer del pueblo Magüta, se preparan ahumados y asados de carne de monte y pescados, así como bebidas fermentadas como el *masato* y el *vino de payawaru*, reafirmando la conexión entre alimentación, cuerpo, espiritualidad y territorio.

En conjunto, los espacios físicos y simbólicos donde se preparan los alimentos tradicionales en Puerto Nariño no solo aseguran la alimentación cotidiana, sino que también constituyen un sistema vivo de identidad cultural, estrechamente ligado al ciclo festivo, los saberes ancestrales y la organización social del territorio.



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

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

En el municipio de Puerto Nariño, los espacios tradicionales donde históricamente se desarrollaban las prácticas de cocinas tradicionales han experimentado transformaciones significativas en su uso y función, especialmente en relación con la maloca o casa de conocimiento ancestral. Tradicionalmente, la maloca era un espacio multifuncional que servía no solo para la preparación y consumo colectivo de alimentos, sino también como lugar de descanso, crianza de los menores y convivencia de varias generaciones de una misma familia. Allí, el fogón central cumplía un papel fundamental como punto de encuentro y transmisión de saberes culinarios y culturales.

Actualmente, esta dinámica ha cambiado. Las viviendas son predominantemente unifamiliares y están construidas en casas de madera, donde cada núcleo familiar organiza su propio espacio de cocina, generalmente en el patio, manteniendo el uso del fogón de leña para preparaciones tradicionales. En este nuevo contexto, las malocas ya no son habitadas de forma permanente, y han pasado a cumplir un rol más simbólico y comunitario: son utilizadas principalmente para reuniones comunitarias, celebraciones culturales, rituales como el ritual de iniciación de la mujer del pueblo Magüta, actividades pedagógicas, festivales o talleres de transmisión de saberes.





¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?

Otros recursos naturales del territorio que refieren las personas participantes son fundamentales para la preparación de las recetas tradicionales son:

- Agua
- Leña
- Grasas de origen animal
- Madera
- Arcilla
- Hojas de plátano y bijao.

### Técnicas tradicionales de preparación

Las técnicas tradicionales de preparación de alimentos reflejan una profunda conexión con el territorio, los saberes ancestrales y la organización social basada en roles complementarios entre hombres y mujeres. Estas técnicas, transmitidas de generación en generación, son fundamentales para mantener viva la cocina tradicional y la identidad cultural del pueblo Magüta y otras comunidades del territorio. Entre las técnicas más destacadas se encuentran:

- El ahumado, utilizado principalmente para conservar pescados y carne de monte, especialmente en contextos rituales o para prolongar la vida útil de los alimentos.
- El asado, una técnica directa sobre fuego o brasas, empleada para cocinar plátano pintón, maíz, pescado (como el bocachico o la sardina) y otros productos que forman parte de preparaciones como el *Ararú*.
- El Juane, que además de ser una receta específica, incorpora el envoltorio de pescado en hojas de bijao o plátano y su cocción a la brasa o en fogón, transmitiendo sabores característicos de la cocina local.
- El envoltorio en hojas naturales (de bijao o plátano), una técnica clave en recetas como el *fane* y el *ngoerü*, que permite preservar el aroma y sabor de los ingredientes sin el uso de utensilios modernos.
- El fermentado, especialmente de la yuca dulce, para la preparación del *masato* o del *ngoerü*, donde se deja reposar la masa envuelta durante uno o dos días para alcanzar el punto deseado de acidez y textura.
- El hervido, que se emplea en preparaciones como el *fane*, cocido dentro de una olla con agua por aproximadamente 40 minutos, con ingredientes envueltos previamente.

Estas prácticas se complementan con una división de roles basada en saberes de género: los hombres se encargan de tareas como la caza, la pesca, el raje de leña y la elaboración de utensilios y artes de pesca tradicionales tallados en madera. Por su parte, las mujeres son las responsables de la preparación de los alimentos y bebidas, como el *masato*, la mazamorra, el caldo de pescado, pescado asado, el *fane* o el *ngoerü*, así como de la organización doméstica y ritual en torno a la comida.



La recolección de frutos silvestres y la carga de los mismos es una actividad compartida, que refuerza el vínculo comunitario y la corresponsabilidad en el aprovechamiento de los recursos del territorio. Esta complementariedad en la producción y preparación de los alimentos asegura la sostenibilidad de las prácticas alimentarias tradicionales, al tiempo que fortalece la transmisión de conocimientos y la cohesión social.

En síntesis, las técnicas culinarias tradicionales de Puerto Nariño no son solo formas de cocinar, sino expresiones culturales que articulan saber, espiritualidad y cuidado del entorno, sosteniendo la memoria viva del territorio a través de cada preparación.

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

De manera complementaria, en el proceso de caracterización se buscó identificar las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el uso y preservación de las preparaciones y cocinas tradicionales en el municipio de Puerto Nariño, las principales problemáticas y amenazas relacionadas con la preparación de alimentos tradicionales están profundamente vinculadas a transformaciones sociales, culturales y económicas que están afectando la transmisión de saberes, el acceso a ingredientes locales y la continuidad de las prácticas culinarias propias del territorio. Estas amenazas comprometen la preservación del patrimonio alimentario y debilitan el vínculo entre las nuevas generaciones y su identidad cultural.

Una de las principales preocupaciones señaladas en los talleres de caracterización es que los conocimientos tradicionales y las prácticas culinarias no se están transmitiendo con la misma fuerza a las nuevas generaciones. Factores como la modernización, la escolarización en contextos urbanos y el desinterés por las prácticas rurales han provocado un quiebre en la cadena intergeneracional del saber. Jóvenes y adolescentes, especialmente en el casco urbano, muestran menor participación en actividades como el cultivo en chagra, la recolección de frutos, la pesca artesanal o la elaboración de bebidas fermentadas. Como expresaron algunas participantes: *“Los jóvenes ya no saben hacer masato ni preparar pescado como antes”*.

Además, se ha identificado una creciente influencia de dietas y productos alimenticios globalizados, que están desplazando las recetas locales en la alimentación cotidiana. La disponibilidad y el bajo costo de productos como pollo congelado, embutidos, enlatados, gaseosas, frutiños y condimentos procesados han llevado a un cambio en los hábitos alimentarios, afectando el valor cultural y nutricional de las preparaciones tradicionales. Esto ha generado que muchos platos propios se reserven únicamente para celebraciones o actividades simbólicas, y no como parte del consumo diario.

Otro factor que incide negativamente es la migración de personas del campo a zonas urbanas, lo que reduce el contacto directo con la chagra, los ríos y los espacios naturales donde se desarrollan las prácticas alimentarias tradicionales. Esta migración limita tanto la





transmisión de saberes como la reproducción de las condiciones necesarias para cultivar, recolectar o procesar los ingredientes locales.

Finalmente, el encarecimiento de los precios de alimentos, tanto locales como traídos de fuera del territorio, representa una amenaza concreta para muchas familias. El acceso a insumos básicos para elaborar recetas tradicionales puede verse restringido por la falta de recursos económicos o por la dependencia de productos que deben ser transportados desde Leticia u otras regiones, encareciendo su valor en el mercado local. Esto afecta la capacidad de preparar ciertas recetas, especialmente en comunidades más vulnerables o alejadas del centro urbano.



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



Foto de Rocío Perdomo

“

*La cocina es parte de lo que uno es.  
Con ella uno recuerda, uno cuida y también enseña.*

Lucy Ahué Coello, Sabedora tradicional

”





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 Puerto Nariño frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo

	<p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p>	<p>Las preparaciones tradicionales son consumidas principalmente por <b>las familias, la comunidad en general</b> y especialmente por la <b>población étnica del territorio</b>, como parte de su vida cotidiana, ritual y cultural. También son ofrecidas a <b>turistas</b> en ferias, restaurantes y eventos comunitarios, lo que permite visibilizar la riqueza del patrimonio culinario local y generar ingresos. Aunque el significado varía según el grupo, estas preparaciones siguen siendo un eje clave de identidad, transmisión de saberes y economía comunitaria.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>El consumo de preparaciones tradicionales <b>varía según el tipo de receta, el contexto cultural y la disponibilidad de ingredientes</b>, y se da en diferentes momentos del calendario comunitario y familiar. Estas preparaciones se consumen de forma <b>semanal o periódica</b>, especialmente aquellas asociadas a productos locales de fácil acceso como el <i>masato</i>, la mazamorra, pescado asado, patarasca, el <i>fane</i> cuyos ingredientes pueden encontrarse en la chagra, la huerta o mediante la pesca artesanal. Su consumo también está <b>vinculado a los ciclos de cosecha y obtención de alimentos</b>, dependiendo de las temporadas de lluvia, los niveles del río y la recolección de frutos silvestres. De manera <b>ocasional</b>, algunas recetas se preparan solo cuando están disponibles ingredientes específicos o</p>



cuando hay tiempo suficiente para aplicar técnicas tradicionales como el ahumado o la fermentación. Asimismo, muchas preparaciones se consumen principalmente en **festividades y eventos comunitarios**, como:

- **Semana Santa**, donde se prioriza el consumo de pescado y asai.
- **Fiestas patronales**, con promoción y venta de alimentos tradicionales y procesados.
- **Festival de danza, murga y cuento**, donde se ofrecen alimentos y bebidas tradicionales.
- **Ferias agroecológicas**, con productos locales preparados y transformados.
- **Ritual de iniciación de la mujer del pueblo Magüta**, en el que se consumen ahumados, asados y bebidas fermentadas como el *masato* y el *vino de paiyawaru*.

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

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

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

En el marco del proceso de caracterización se indagó acerca de los beneficios para la salud que son percibidos por los participantes con relación al consumo de las preparaciones tradicionales del territorio, ya que están basadas en ingredientes naturales, frescos y producidos localmente, sin el uso de aditivos químicos o procesamientos industriales. Tal como lo expresó una de las sabedoras participantes, “el pescado fresco, el plátano y la yuca llenan, pero también alimentan mejor que lo que se compra en la tienda”, resaltando no solo la calidad nutricional sino también la confianza en los alimentos propios del territorio. Estas preparaciones, elaboradas principalmente con productos provenientes de la chagra, la huerta, la selva y los ríos, se caracterizan por ser bajas en grasas, sal y azúcares añadidos, lo que las convierte en opciones más saludables para la alimentación diaria de la población.

Estas características no solo fortalecen la seguridad alimentaria local, sino que también contribuyen a la prevención de enfermedades asociadas a dietas industrializadas, como





hipertensión, diabetes y obesidad. En ese sentido, las cocinas tradicionales de Puerto Nariño constituyen un patrimonio alimentario que, además de reflejar la identidad cultural del territorio, promueve prácticas saludables, sostenibles y respetuosas con el entorno natural.

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

Para esta categoría de análisis se buscó identificar, en relación con las prácticas alimentarias, las principales afectaciones a la salud de la comunidad, según lo referido directamente por los participantes. La comunidad manifestó su preocupación por el incremento de enfermedades como la diabetes, asociada al alto consumo de azúcar procesada, gaseosas, dulces ultra procesados y harinas refinadas. También señalaron la presencia de hipertensión, vinculada al uso excesivo de sal yodada, que ha reemplazado las sales tradicionales extraídas a partir de plantas del territorio, que anteriormente eran más saludables.

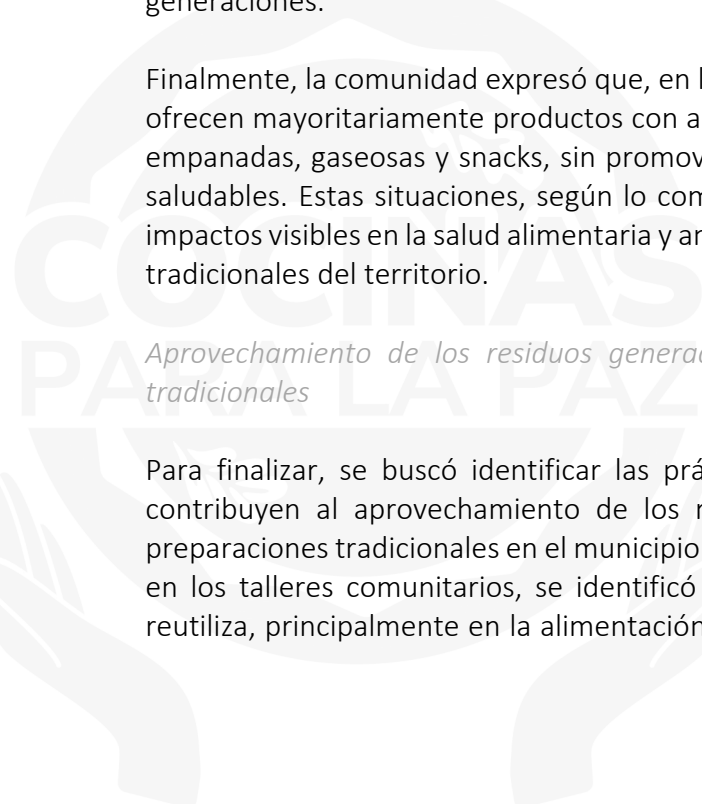
Asimismo, mencionaron problemas gástricos y mayor presencia de enfermedades como el cáncer, atribuidos a desequilibrios alimentarios: un alto consumo de harinas y carbohidratos, bajo consumo de proteínas, verduras y vegetales, y prácticas como la combinación frecuente de frutas con sal. El incremento en el consumo de frituras —empanadas, productos empacados y embutidos— fue señalado como una causa directa del aumento de colesterol alto, obesidad y sobrepeso.

Las personas participantes también destacaron que estos cambios están fuertemente influenciados por la presión de los medios de comunicación, que promueven productos industrializados y reducen el interés por preparar alimentos tradicionales con ingredientes locales. En el contexto urbano, explicaron que muchos padres trabajan fuera de casa, lo que limita el tiempo dedicado a la cocina y afecta la transmisión de saberes culinarios entre generaciones.

Finalmente, la comunidad expresó que, en las instituciones educativas, las tiendas escolares ofrecen mayoritariamente productos con alto contenido de grasa y ultra procesados, como empanadas, gaseosas y snacks, sin promover el consumo de alimentos locales ni prácticas saludables. Estas situaciones, según lo compartido por los participantes, están generando impactos visibles en la salud alimentaria y amenazan la continuidad de las prácticas culinarias tradicionales del territorio.

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

Para finalizar, se buscó identificar las prácticas locales de las cocinas tradicionales que contribuyen al aprovechamiento de los residuos generados durante la elaboración de preparaciones tradicionales en el municipio de Puerto Nariño. De acuerdo con lo compartido en los talleres comunitarios, se identificó que una parte de estos residuos orgánicos se reutiliza, principalmente en la alimentación de animales domésticos como aves y cerdos, o





en algunos casos para la elaboración de compostaje que posteriormente se emplea en las chagras y huertas familiares.

No obstante, también se mencionó que una proporción considerable de los residuos no recibe un destino adicional y simplemente es desechada. Esta situación evidencia la necesidad de fortalecer estrategias comunitarias de manejo sostenible de residuos, articuladas con las prácticas tradicionales y los saberes locales, para fomentar una cultura de aprovechamiento integral que complemente las dinámicas de soberanía alimentaria del territorio.

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

En cuanto a las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el consumo de preparaciones culinarias tradicionales y alimentos locales en el municipio de Puerto Nariño, se identificaron diversas causas que afectan directamente la continuidad de estas prácticas. En primer lugar, las personas participantes del proceso de caracterización señalaron la pérdida de saberes y prácticas asociadas al consumo de recetas tradicionales, especialmente entre las nuevas generaciones, como una de las principales amenazas al patrimonio alimentario del territorio. Este debilitamiento en la transmisión intergeneracional limita el aprendizaje de técnicas, significados culturales y formas de preparación vinculadas al entorno natural.

De manera relacionada, se evidenció la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados, que desplazan progresivamente el consumo de recetas locales. La introducción y promoción de alimentos industrializados, con alto contenido en azúcar, sal y grasas, ha generado un cambio en las preferencias alimentarias de la población, en detrimento de preparaciones como el masato, la patarasca, la mazamorra, el ararú, el fane o el ngoerü entre otros.

Esta situación se ve agravada por el hecho de que las generaciones más jóvenes adoptan nuevos estilos de vida y gustos, lo cual transforma sus patrones de consumo y contribuye al desinterés por las recetas tradicionales. La inmediatez, la exposición a medios de comunicación y la desconexión con la producción de alimentos han hecho que muchos jóvenes prefieran comidas rápidas o ultraprocesadas.

En este mismo sentido, se reporta un aumento significativo en el consumo de productos comestibles y bebibles ultraprocesados, lo que ha desplazado los hábitos de alimentación basados en ingredientes locales y preparados en casa. Esto no solo afecta la salud alimentaria, sino también la relación simbólica y comunitaria que implica la preparación y el compartir de alimentos tradicionales.

Asimismo, se identificó como un obstáculo importante el encarecimiento de los precios de algunos alimentos y preparaciones tradicionales, ya sea por la escasez de ciertos ingredientes





locales o por la necesidad de adquirir insumos traídos desde fuera del territorio. Esto limita el acceso económico de las familias, especialmente aquellas en situación de mayor vulnerabilidad.

Finalmente, las personas participantes mencionaron que las políticas agroalimentarias y los programas institucionales de asistencia alimentaria (como el PAE y otras entregas) no promueven ni incluyen alimentos locales ni recetas tradicionales. Estas acciones, además de no ser permanentes, enfrentan dificultades por la falta de espacios adecuados para la comercialización justa de productos del territorio, lo cual restringe tanto el consumo como el fortalecimiento de las economías locales basadas en la cultura alimentaria propia.

En conjunto, estas problemáticas reflejan una transformación profunda del sistema alimentario local, que pone en riesgo la continuidad de las cocinas tradicionales como pilares de identidad, salud y sostenibilidad en Puerto Nariño.



### 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.

Puerto Nariño es un municipio amazónico que nace oficialmente en 1984, aunque su historia como asentamiento humano se remonta a 1940, cuando llegaron los primeros habitantes pertenecientes a los pueblos indígenas Ticuna, Cocamas y Yaguas. A lo largo de las décadas, el territorio fue transformándose debido a la convivencia entre colonos e indígenas, y a procesos como la pesca ornamental, la organización comunitaria y el diseño urbano.

Este tejido histórico-cultural se consolidó con el paso de caserío a corregimiento y luego a municipio, en medio de una fuerte identidad local que honra tanto sus raíces indígenas como la memoria de quienes impulsaron su desarrollo, como José Humberto Espejo. La vida en Puerto Nariño se entrelaza profundamente con el río Loretoyacú, las prácticas tradicionales y el sentido comunitario que ha guiado su crecimiento y organización territorial.

Dentro de las principales manifestaciones culturales asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, se destacan diversas celebraciones, expresiones simbólicas y prácticas sociales que fortalecen la identidad del pueblo Magüta y de otras comunidades indígenas asentadas en el territorio.

Una de las celebraciones más significativas es el ritual de iniciación de la mujer, conocido como *Pelazón* en la cultura Magüta. Esta ceremonia está acompañada de un conjunto de acciones rituales que integran la preparación de alimentos tradicionales, bebidas fermentadas, danzas y cantos. En particular, se preparan carnes de monte y pescados ahumados o asados, junto con masato y vino de payawaru, que son elaborados por mujeres bajo condiciones específicas de respeto espiritual. Los cantos que acompañan este rito tienen un carácter formativo, ya que contienen consejos dirigidos a la niña que atraviesa el proceso de transformación, fortaleciendo el tejido cultural y espiritual de la comunidad.

Durante la Semana Santa, el consumo de pescado cobra un significado especial, destacándose el uso del así, una preparación tradicional que forma parte de las costumbres alimentarias propias de este tiempo ritual.



Las fiestas patronales también constituyen escenarios clave donde se promocionan y comercializan alimentos tradicionales y procesados, evidenciando una convivencia entre la gastronomía ancestral y las dinámicas del mercado local. En estos espacios, se revalorizan productos derivados de la chagra, el río y el bosque, reafirmando su importancia en la economía familiar y comunitaria.

Por su parte, el Festival Autóctono de Danza, Murga y Cuento, celebrado del 28 al 30 de diciembre, se reconoce como un espacio sociocultural emblemático del municipio. Además de las expresiones artísticas, se desarrollan muestras gastronómicas tradicionales, en las que se preparan y comparten alimentos y bebidas propias de la región, como la *patarasca*, la *mazamorra de pescado* y bebidas a base de frutas amazónicas.

Las ferias agroecológicas representan otro tipo de manifestación cultural relevante. En estos eventos se visibiliza la producción local y se comercializan productos cultivados, preparados y procesados en el territorio, como dulces de frutas, fariña, chicha, conservas y platos elaborados con insumos amazónicos. Estas ferias también cumplen una función pedagógica, ya que permiten el intercambio de saberes entre generaciones y el reconocimiento del valor de la soberanía alimentaria local.

Finalmente, espacios como los encuentros del programa RESA han fomentado intercambios comunitarios y de semillas, integrando saberes agrícolas, preparaciones culinarias y usos ceremoniales de los alimentos. Estos espacios de diálogo fortalecen las redes de cuidado colectivo, la identidad cultural y la gestión autónoma del patrimonio alimentario.

En suma, las manifestaciones culturales en torno a las cocinas tradicionales de Puerto Nariño constituyen una expresión viva del patrimonio biocultural del territorio, donde convergen la espiritualidad, el arte, la alimentación y la transmisión oral, reafirmando la necesidad de su protección, revitalización y promoción intergeneracional.

COCINAS  
PARA LA PAZ



## 3.4. Género y cocinas tradicionales

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

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

El análisis del componente de valoración y adquisición de los productos, permite identificar acciones sostenidas por mujeres que resultan fundamentales para la obtención y disponibilidad de alimentos. Entre estas se destacan las labores en huertas, patios y zonas cultivadas, así como el cuidado continuo de la ciénaga, un espacio de uso esencial cuya preservación está estrechamente ligada a prácticas comunitarias lideradas por mujeres. Aunque estas acciones son clave para garantizar el acceso a alimentos locales, siguen siendo interpretadas como parte del trabajo doméstico y no reciben el mismo reconocimiento que otras actividades productivas. Además, se identificó una mayor participación de los hombres en decisiones relacionadas con la producción agropecuaria, lo que limita la visibilidad e incidencia de las mujeres en este componente.



Imagen 5. Recorrido cartográfico en el municipio de Puerto Nariño



Foto de Rocío Perdomo

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

Estas prácticas, fundamentales para la reproducción de la vida y la cultura en el territorio, se desarrollan en un contexto atravesado por relaciones de género desiguales. En Puerto Nariño, el sistema culinario tradicional es sostenido principalmente por las mujeres, quienes articulan acciones de cuidado, producción, transmisión y protección del conocimiento, pero lo hacen desde una posición de menor visibilidad y reconocimiento. Mientras ellas asumen tareas clave en la recolección de frutos, el mantenimiento de huertas, el manejo del agua y la transformación de alimentos, los hombres concentran las labores consideradas físicamente exigentes, como la labranza o la construcción de infraestructuras, y participan con mayor frecuencia en la toma de decisiones vinculadas a la producción agropecuaria. Esta división del trabajo, basada en normas culturales y sociales, segmenta también el acceso al conocimiento y a los recursos: los saberes de las mujeres, aunque vitales para la soberanía alimentaria, suelen ser vistos como extensiones del trabajo doméstico y no reciben el mismo estatus que aquellos atribuidos a los hombres.

Además, las mujeres enfrentan una mayor carga de responsabilidades domésticas y de cuidado familiar, lo que restringe su participación en espacios comunitarios, actividades productivas y procesos de formación. Esta sobrecarga no solo limita sus oportunidades de incidencia, sino que también compromete la continuidad del patrimonio culinario, ya que la transmisión intergeneracional de los saberes requiere tiempo, acompañamiento y condiciones materiales adecuadas. En especial, preocupa la brecha creciente con las generaciones más jóvenes, quienes en contextos urbanos muestran menor interés o posibilidades de involucrarse en las prácticas tradicionales, lo que profundiza el riesgo de pérdida cultural y de ruptura en los sistemas alimentarios propios.



La cocina, entendida como un espacio de encuentro, enseñanza y memoria, ha cambiado también en su dimensión física: de patios abiertos con fogón de leña, donde participaban varias personas al mismo tiempo, se ha pasado a cocinas cerradas con estufa a gas, que dificultan la participación colectiva y alteran los ritmos tradicionales. A esto se suma el aumento del consumo de productos ultraprocesados, que ha desplazado en parte los alimentos locales, afectando no solo los hábitos alimentarios, sino también el sentido simbólico y afectivo de las comidas.

Reconocer estas dinámicas desde un enfoque transformador de género permite visibilizar las tensiones estructurales que atraviesan el sistema culinario tradicional en Puerto Nariño. Si bien las mujeres sostienen la vida alimentaria del territorio, lo hacen en condiciones de desigualdad, con acceso limitado a recursos, escaso reconocimiento institucional y baja representación en las decisiones colectivas. Por ello, la salvaguardia del patrimonio culinario requiere no solo de acciones de preservación, sino de transformaciones que permitan redistribuir las tareas, cuestionar estereotipos, garantizar el tiempo y el autocuidado de quienes cuidan, y asegurar su participación efectiva. Solo así las cocinas podrán consolidarse como espacios de justicia alimentaria, cultural y de género.

 COCINAS  
PARA LA PAZ



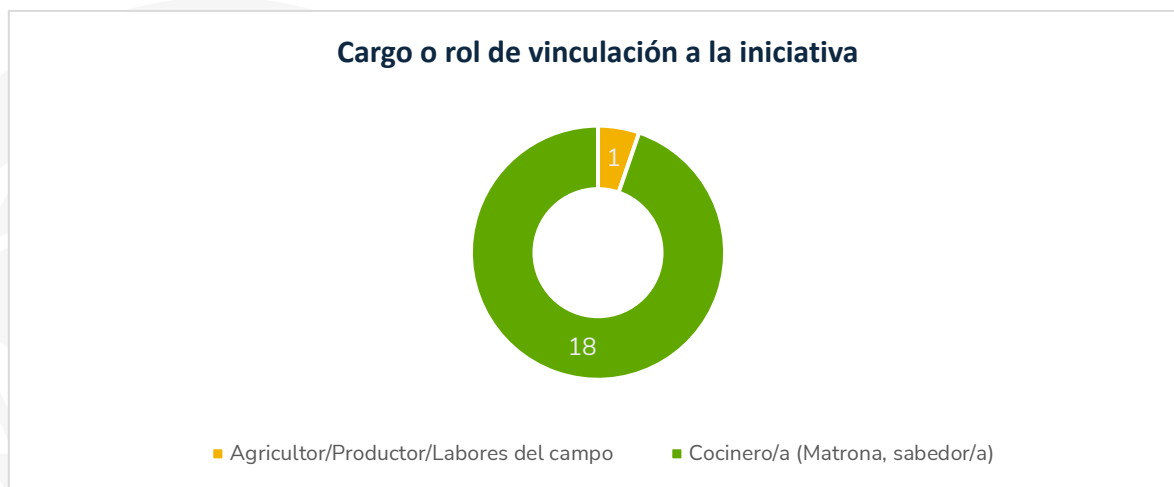
### 3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

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

#### Personas vinculadas a las iniciativas

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos, iniciando con el cargo o rol de los actores vinculados: de un total de 19 personas, 18 se identificaron como cocineros, o sabedoras y Uno (1) como Agricultor/Productor/Labores del campo (ver Gráfico 4).

Gráfico 4. 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 Mujeres dedicadas al trabajo doméstico y labores del cuidado no remunerado, así como de Miembros de la familia quienes representan la mayor participación con



iniciativas asociadas a cocinas tradicionales en Puerto Nariño. También, se evidencia la participación activa de Cocineros/as tradicionales, Agricultores/campesinos/as y Artesanos/as, lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural (ver Gráfico 5).

Gráfico 5. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales

# Artesanos/as Cocineros tradicionales Miembros de la familia Agricultores/campesinos/as

Mujeres dedicadas al trabajo doméstico y labores del cuidado

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

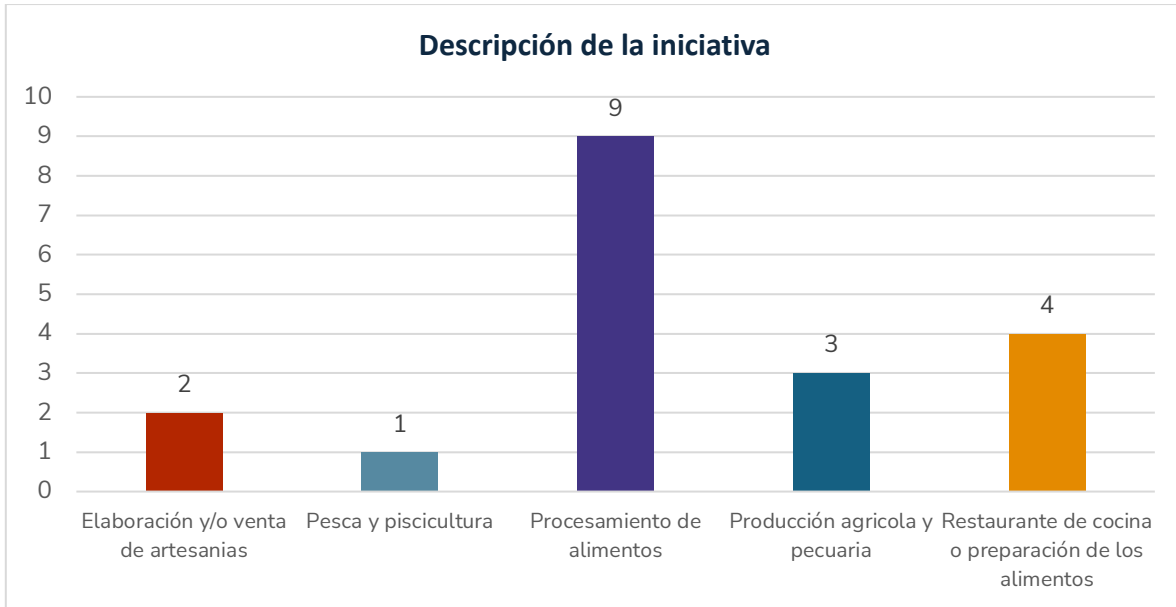
En relación con el tiempo de dedicación a sus iniciativas, el Gráfico 8 muestra que siete (7) de las 19 personas participantes han estado involucradas entre 5 y 10 años en el desarrollo y fortalecimiento de sus propuestas. A su vez, otras siete (7) personas reportan una trayectoria superior a los 10 años, mientras que cinco (5) participantes han trabajado en sus iniciativas durante un período de 1 a 5 años. Estos datos evidencian, por un lado, la existencia de procesos consolidados que han sostenido su labor a lo largo del tiempo y, por otro, la emergencia de nuevas propuestas que comienzan a posicionarse en el ámbito de las cocinas tradicionales en el municipio.

## Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de Puerto Nariño, se realizó una clasificación según el tipo de actividad desarrollada por las personas participantes. Tal como se observa en el Gráfico 9, la mayor concentración se encuentra en el procesamiento de alimentos, con un total de 9 iniciativas, seguido por 4 iniciativas vinculadas a restaurantes de cocina o preparación de alimentos. Así mismo, se identificaron 3 iniciativas en producción agrícola y pecuaria, 2 en elaboración y/o venta de artesanías, y 1 en pesca y piscicultura. Esta distribución evidencia una fuerte presencia de actividades relacionadas con la transformación y preparación de alimentos, al tiempo que refleja la diversidad de formas en que las cocinas tradicionales se articulan con otros saberes y prácticas productivas del territorio.



Gráfico 6. 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 19 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, cuatro (4) de estas se encuentran ubicadas en la zona rural y quince (15) en la zona urbana, dejando en evidencia la significativa presencia tanto en el campo como en la parte más poblada del municipio (ver Gráfico 7).

Gráfico 7. Ubicación de la sede de las iniciativas



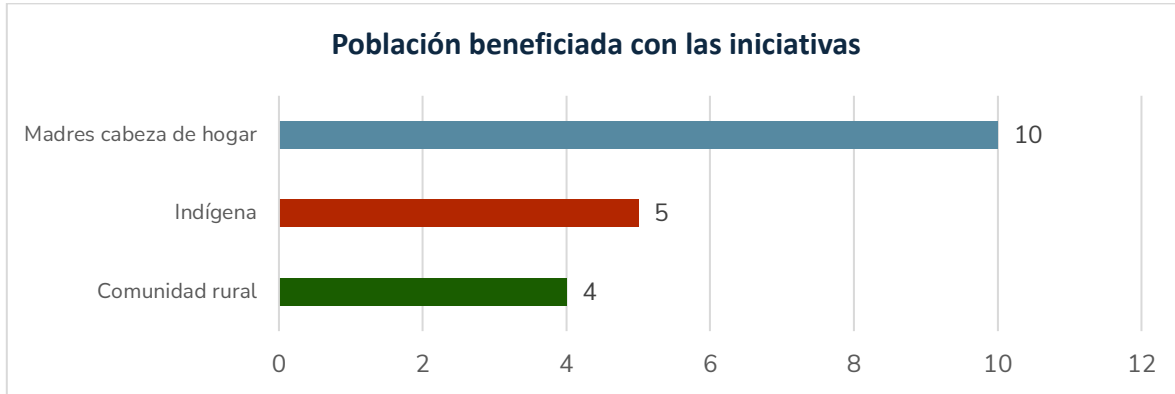
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente las madres cabeza de hogar, con un total de 10 registros, seguidas por 5 personas pertenecientes a población indígena y 4 a comunidad rural, según lo evidenciado en el Gráfico 11. Esta diversidad poblacional refleja el carácter



inclusivo y comunitario de las cocinas tradicionales, y resalta su potencial como espacios de transmisión intergeneracional de saberes, prácticas y vínculos culturales del territorio.

Gráfico 8. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

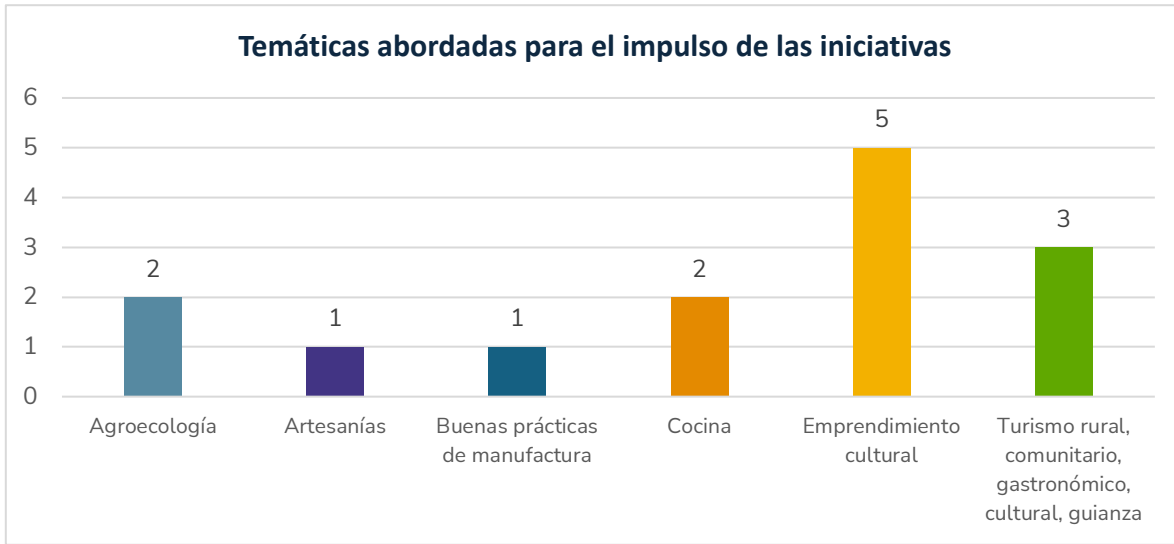
### Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el municipio de Puerto Nariño, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. Entre los temas más recurrentes se destacan los relacionados con el emprendimiento cultural, con un total de 5 registros, seguido de turismo rural, comunitario, gastronómico, cultural y guianza, con 3 menciones. También se identificaron formaciones en cocina (2) y agroecología (2), así como en artesanías (1) y buenas prácticas de manufactura (1). Esta diversidad temática refleja un enfoque integral en la formación, que articula lo productivo, lo cultural y lo ambiental, y fortalece las capacidades de los participantes no solo para sostener sus iniciativas, sino también para conectar sus saberes con oportunidades de desarrollo económico, identidad territorial y turismo sostenible.



COCINAS PARA LA PAZ

Gráfico 9. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer aún más sus iniciativas. En este sentido, los temas más mencionados fueron la financiación y el manejo de costos y comercialización de productos, ambos con siete (7) registros, lo que evidencia una necesidad concreta de fortalecer las capacidades económicas y de sostenibilidad financiera de los emprendimientos relacionados con las cocinas tradicionales. También se señalaron como relevantes los temas relacionados con la atención al cliente y contenidos que respondan a las necesidades específicas de las iniciativas locales, con dos (2) menciones cada uno. Finalmente, se identificó una demanda puntual en torno al uso de redes sociales y otras formas de divulgación, con una (1) mención, lo que sugiere la importancia de ampliar las estrategias de visibilización y posicionamiento de las iniciativas en contextos más amplios. Estos resultados, presentados en el Gráfico 13, permiten orientar futuras acciones de formación hacia aspectos clave que conectan el fortalecimiento de

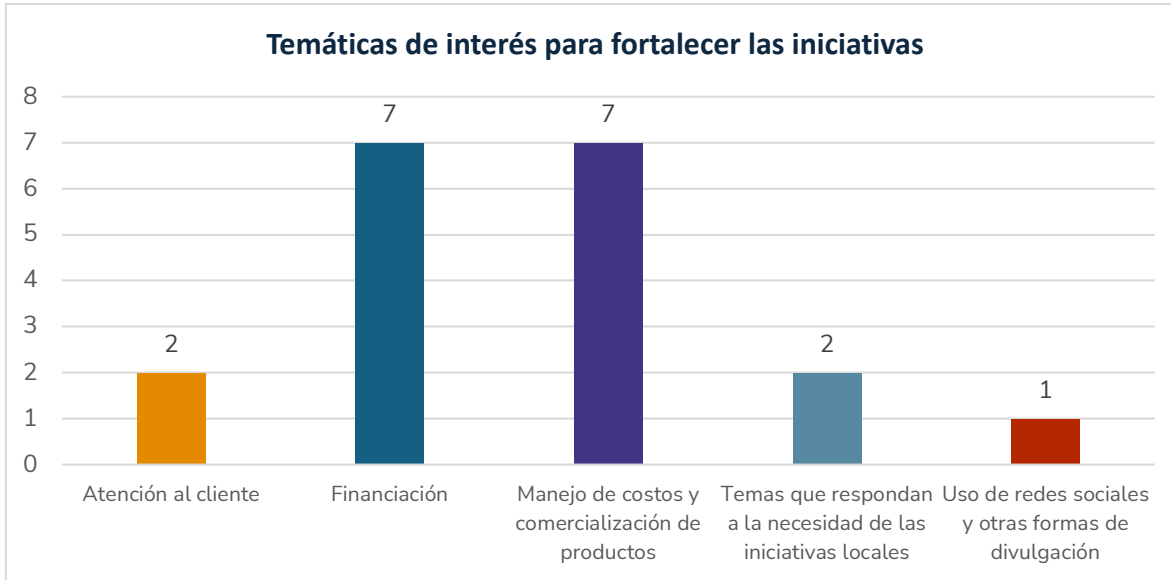
COCINAS PARA LA PAZ





capacidades con la sostenibilidad cultural, económica y comunicativa de las propuestas comunitarias

Gráfico 10. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

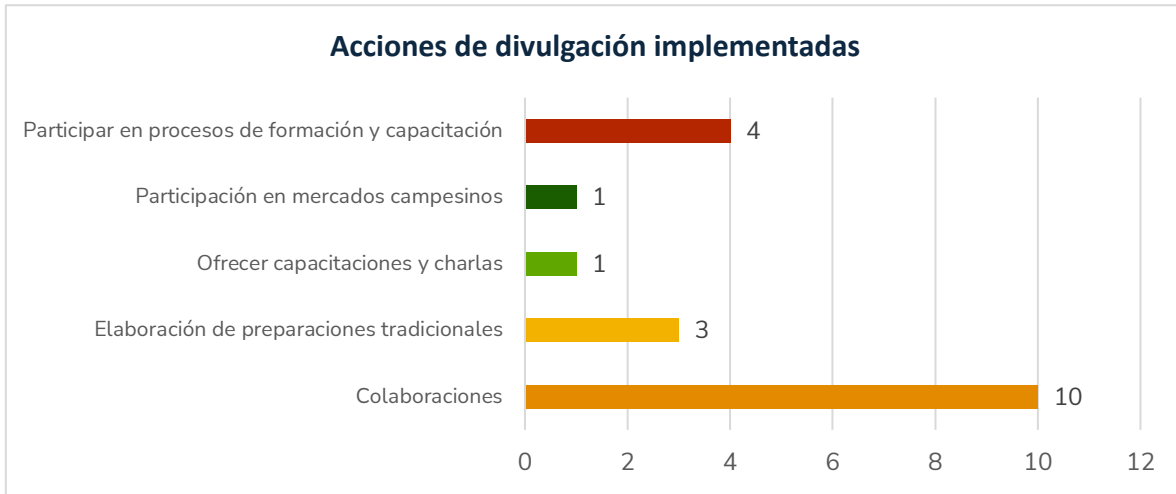
### Acciones de divulgación de las iniciativas

Dentro del proceso se identificaron diversas acciones de divulgación implementadas por los portadores de conocimiento para dar a conocer sus iniciativas en el territorio, las cuales se presentan en el Gráfico 14. Entre estas, sobresalen las colaboraciones, mencionadas por diez (10) participantes, lo que evidencia la importancia del trabajo articulado como estrategia para ampliar el alcance y fortalecer redes de apoyo entre iniciativas locales. También se reporta la elaboración de preparaciones tradicionales como forma de visibilización en eventos y espacios comunitarios, con tres (3) menciones, lo que reafirma el valor de la cocina como herramienta cultural de difusión. A su vez, cuatro (4) personas manifestaron haber participado en procesos de formación y capacitación, lo cual no solo contribuye a su fortalecimiento individual, sino que también les permite posicionar sus iniciativas dentro de redes de aprendizaje colectivo. Finalmente, se identificaron experiencias de ofrecimiento de capacitaciones y charlas y participación en mercados campesinos, con una (1) mención cada una, como mecanismos adicionales de divulgación que conectan los saberes tradicionales con espacios de intercambio económico y cultural. (Ver Gráfico 14).





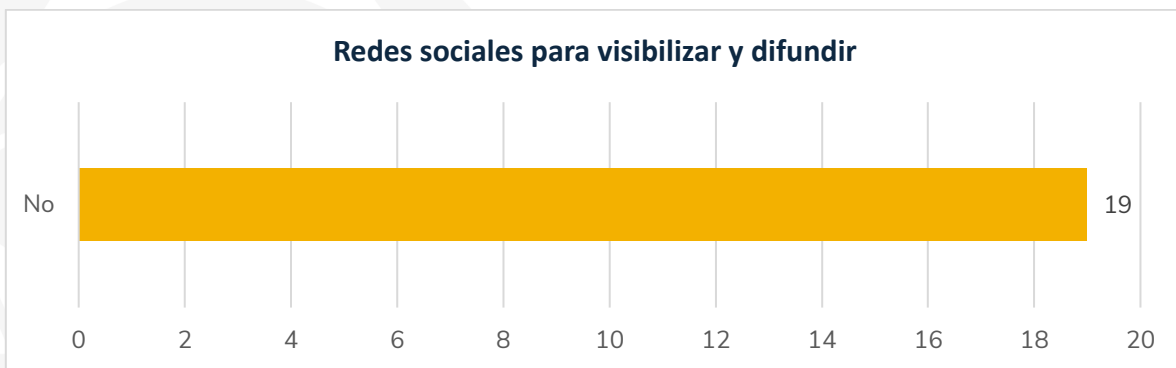
Gráfico 11. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En este mismo sentido, se profundizó en el uso de redes sociales como herramientas para visibilizar y difundir las iniciativas. Al respecto, se identificó que ninguna de las personas participantes manifestó contar con redes sociales activas asociadas a sus proyectos, lo cual evidencia una brecha en el aprovechamiento de plataformas digitales para la promoción de saberes y productos locales. Esta ausencia limita el alcance comunicativo de las iniciativas, particularmente en un contexto donde las redes sociales se han consolidado como canales clave para la circulación de información, el posicionamiento de propuestas comunitarias y el fortalecimiento de procesos económicos y culturales en el ámbito local, regional y nacional.

Gráfico 12. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

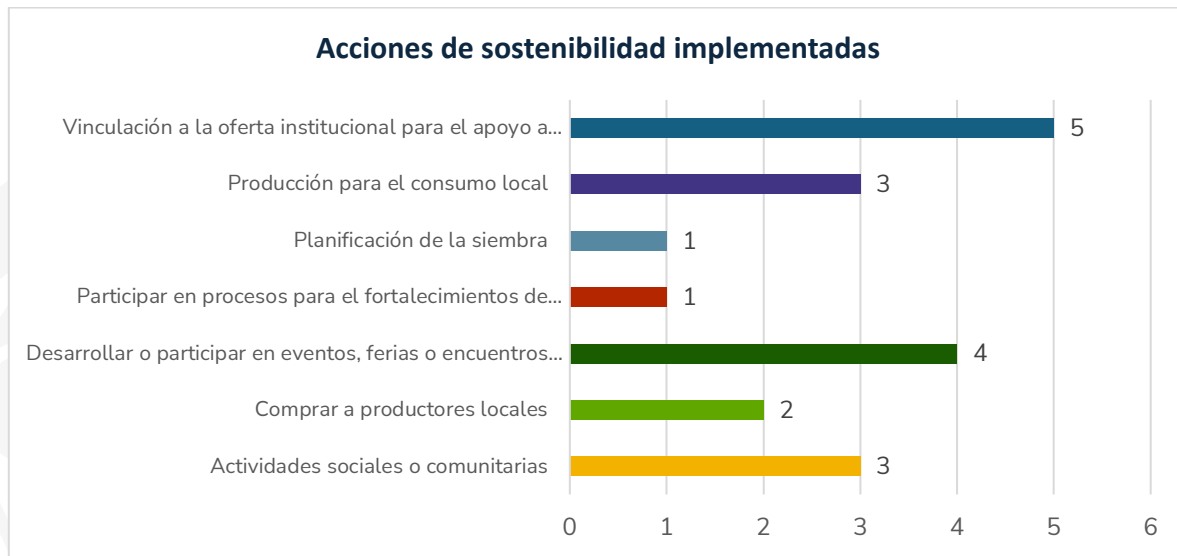


Las acciones orientadas a la sostenibilidad son un componente clave en el fortalecimiento de las iniciativas vinculadas a las cocinas tradicionales en Puerto Nariño. La información correspondiente se presenta en el Gráfico 17. Entre las estrategias más recurrentes se

destaca la vinculación a la oferta institucional para el apoyo a proyectos productivos, con cinco (5) menciones, lo cual evidencia el interés y la disposición de las y los portadores de conocimiento por articularse con programas públicos que permitan consolidar sus procesos. Le sigue la participación en eventos, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales, reportada por cuatro (4) personas, lo que refleja el papel fundamental de estos espacios como escenarios de visibilización, intercambio cultural y fortalecimiento económico.

Otras estrategias destacadas incluyen la producción para el consumo local y la realización de actividades sociales o comunitarias, cada una con tres (3) menciones. Estas acciones contribuyen al sostenimiento cotidiano de las iniciativas, al tiempo que promueven vínculos solidarios y el arraigo territorial. También se identificaron prácticas como comprar a productores locales, con dos (2) menciones, lo cual reafirma el compromiso con el impulso de circuitos económicos locales y el fortalecimiento de redes de apoyo entre productores del territorio. Finalmente, con una (1) mención cada una, se encuentran la planificación de la siembra y la participación en procesos para el fortalecimiento de capacidades, lo que muestra una incipiente incorporación de acciones organizativas y formativas en algunos de los procesos. Este conjunto de prácticas revela una comprensión integral de la sostenibilidad, donde lo cultural, lo comunitario y lo económico se articulan en favor de la permanencia, proyección y vitalidad de las cocinas tradicionales del municipio. (Ver Gráfico 17).

Gráfico 13. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

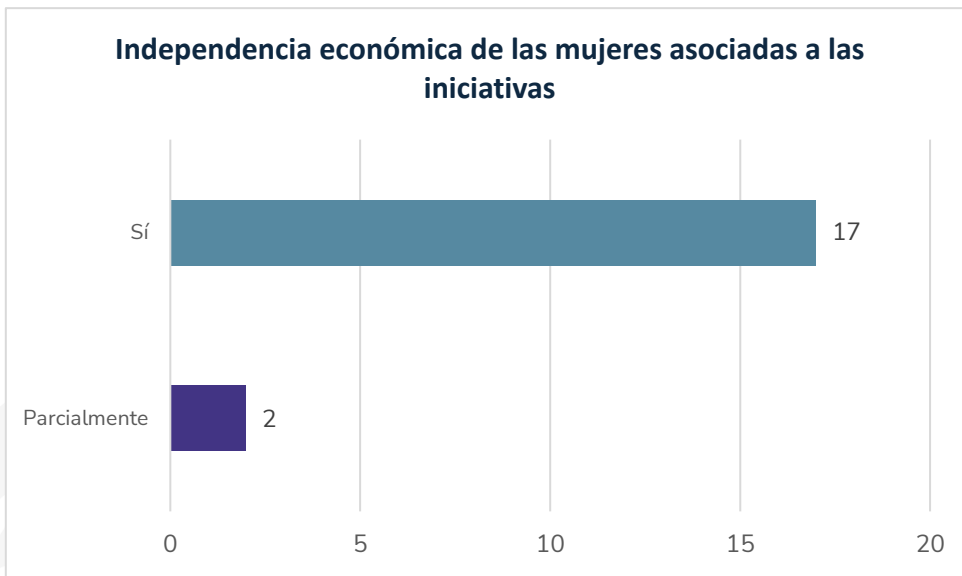




### Iniciativas como fuente de generación de ingresos

Otro de los aspectos relevantes identificados en el proceso de caracterización fue el rol de las mujeres en la toma de decisiones dentro de las iniciativas. De las personas participantes, diecisiete (17) afirmaron que las mujeres tienen un rol activo en la toma de decisiones, mientras que dos (2) señalaron que dicha participación ocurre de forma parcial. Estos datos reflejan avances importantes hacia la autonomía y liderazgo femenino en el marco de las cocinas tradicionales, y evidencian que muchas de estas iniciativas no solo son espacios de resguardo cultural, sino también escenarios de participación efectiva. El protagonismo de las mujeres en la gestión de sus proyectos permite fortalecer su capacidad de agencia, legitimar sus voces dentro del ámbito comunitario y promover relaciones más equitativas en torno al trabajo, el conocimiento y el cuidado de los bienes comunes. En este sentido, las cocinas tradicionales emergen también como territorios de decisión, donde el saber femenino se traduce en acción, organización y transformación.

Gráfico 14. 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

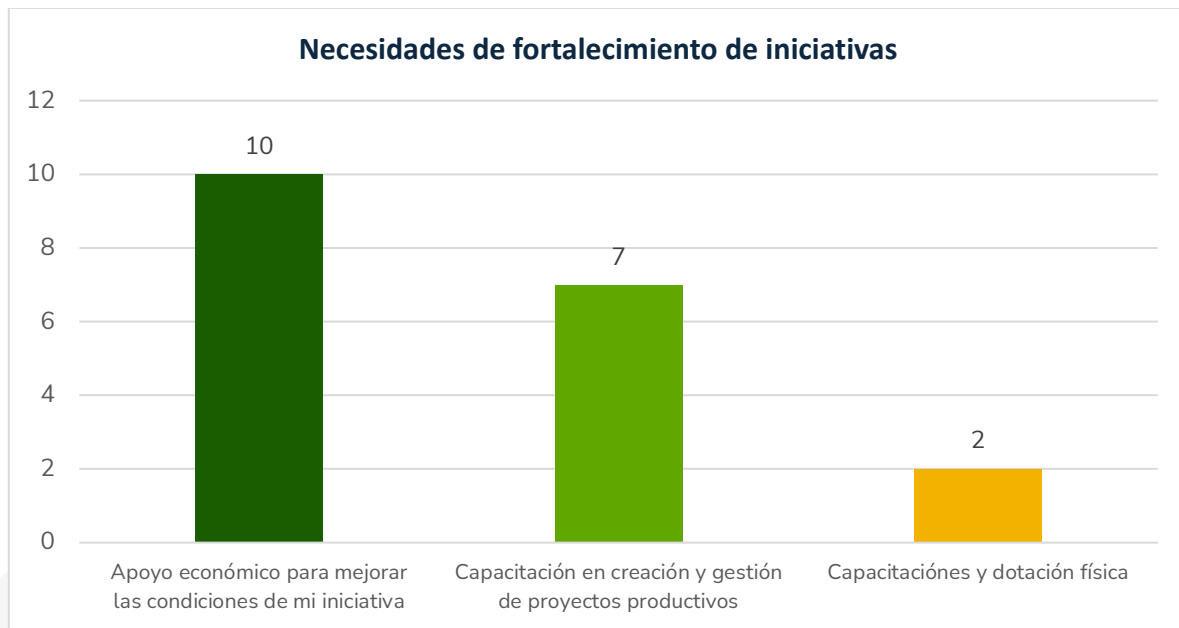
Durante el proceso de caracterización, se indagó sobre las preferencias de apoyo para el fortalecimiento de las iniciativas, identificándose como principal necesidad el apoyo económico para mejorar las condiciones de la iniciativa, con diez (10) menciones. Esta solicitud se relaciona con el interés de las y los portadores de conocimiento por fortalecer la infraestructura, adquirir insumos y asegurar la continuidad operativa de sus procesos. En segundo lugar, se destaca la capacitación en creación y gestión de proyectos productivos, con siete (7) respuestas, lo cual evidencia una alta disposición para profesionalizar y



estructurar sus iniciativas, accediendo a herramientas que les permitan proyectarlas de manera sostenible.

Finalmente, dos (2) personas manifestaron la necesidad de contar con capacitaciones acompañadas de dotación física, integrando el componente formativo con los medios materiales necesarios para su aplicación. Estas prioridades dan cuenta de una visión integral por parte de los actores locales, en la que el fortalecimiento de las cocinas tradicionales no se reduce a la dimensión cultural, sino que incluye también aspectos organizativos, económicos y técnicos que les permitan consolidarse como proyectos sostenibles y generadores de bienestar comunitario.

Gráfico 15. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Puerto Nariño, Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

COCINAS PARA LA PAZ



## 3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas

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

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

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



COCINAS PARA LA PAZ

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

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

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

 COCINAS  
PARA LA PAZ



### 3.6.1 Preparación tradicional de Juane



Foto de Rocío Perdomo



## Información general de la preparación Juane

Este apartado presenta información general acerca de la receta del Juane, 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 ancestrales y del acervo cultural del pueblo Tikuna, profundamente ligado al Patrimonio Alimentario y Culinario del Amazonas colombiano.

Tabla 8. Información general de la preparación del Juane

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>La preparación corresponde a un tipo de envuelto tradicional elaborado a base de yuca blanca rallada y exprimida, que se mezcla con guisador y cilantro, y se rellena con pescado, comúnmente palometa o pirarucú. Esta masa se envuelve cuidadosamente en hojas de plátano soasadas y se cocina en agua hirviendo, al vapor, por aproximadamente 20 minutos. Es una preparación versátil que puede formar parte del desayuno, el almuerzo o la cena, y suele compartirse en reuniones familiares o comunitarias. Puede consumirse recién hecha, aunque también se conserva bien por uno o dos días, manteniendo su sabor al recalentarse o calentarse nuevamente al vapor.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>La preparación y consumo del Juane se encuentra estrechamente ligada a celebraciones tradicionales del pueblo Tikuna, y, especialmente, las conmemoraciones relacionadas con el duelo y la memoria de los difuntos. Durante estas ocasiones, la elaboración del Juane cobra un carácter ritual y comunitario, al ser compartido entre familiares y vecinos como parte de las ofrendas, encuentros y vigilias que honran a los ancestros y refuerzan la identidad cultural colectiva.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Existen relatos y enseñanzas orales transmitidas por las abuelas que acompañan la preparación del Juane. Durante su elaboración, especialmente en la infancia, era común escuchar historias sobre el origen de la receta y su vínculo con celebraciones y rituales del pueblo Tikuna. Estas narraciones no solo transmitían el conocimiento culinario, sino también valores, creencias y prácticas propias del territorio, como el respeto por los difuntos, la importancia de la unidad familiar y el uso de la lengua materna en contextos cotidianos.</p>

COCINAS PARA LA PAZ



Amelia Coello Guerrero, portadora de la tradición asociada a la preparación del Juane

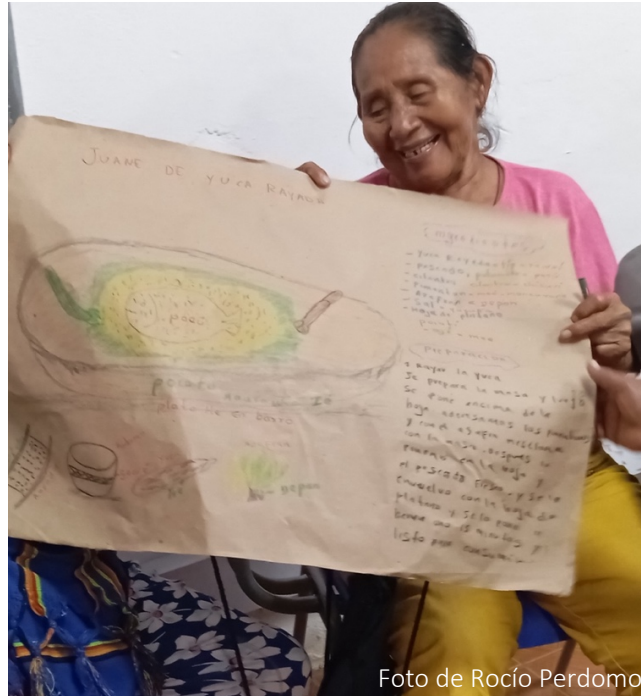


Foto de Rocío Perdomo

### Relato de vida

La historia de Amelia Coello Guerrero es un testimonio de memoria viva y amor por la tradición. Desde su infancia en Puerto Nariño, Amazonas, aprendió los saberes culinarios de su madre y su abuela, quienes le enseñaron a preparar platos ancestrales como el juane, la patarasca, la mazamorra y el pan de yuca. Desde muy joven, acompañaba a su madre en la cocina, observando cómo se preparaban estas comidas con ingredientes del territorio, envueltas en hojas de plátano y llenas de historia.

A lo largo de su vida, Amelia ha cultivado y preservado estos conocimientos, no solo como parte de su cotidianidad familiar, sino también como un legado que transmite con cariño a sus hijas y nietas. Aunque no cuenta con un restaurante ni vende de forma regular, prepara estas recetas en su hogar y las comparte en encuentros comunitarios, manteniendo viva la memoria de sus ancestros.

Para ella, enseñar a las nuevas generaciones es fundamental: conversa con su familia, les explica la lengua materna tikuna, y defiende con firmeza el valor de su cultura frente a las transformaciones del presente.

### Sabías que...

Su primera experiencia culinaria fue la preparación de la patarasca de pescado, que elaboró en su infancia bajo la guía de su madre, y hoy este conocimiento sigue vivo: continúa cocinándola para su esposo, sus hijos y sus nietas, quienes aprenden de su ejemplo y su palabra.





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

En la siguiente tabla se presenta información relacionada con las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta tradicional de Juane de Yuca, resaltando los espacios y utensilios empleados durante su preparación. Asimismo, se detallan las acciones que ha llevado a cabo Amelia Coello Guerrero para la salvaguardia y el fomento de esta práctica culinaria priorizada dentro de su comunidad.

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Juane de Yuca

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

Para la elaboración del Juane se emplean técnicas tradicionales como el rallado, exprimido, condimentado, envoltura y cocción en agua hirviendo.

El primer paso consiste en rallar la yuca blanca dulce y exprimirla manualmente para extraer el exceso de líquido. Una vez obtenida la masa, se mezcla con guisador y cilantro para formar una base aromática y sabrosa. Paralelamente, se condimenta el pescado (palometa o pirarucú) de forma natural.

La receta incluye la técnica del envuelto, utilizando hojas de plátano previamente soasadas al fuego, las cuales permiten envolver la mezcla de yuca con el pescado en el centro. Finalmente, los envueltos se introducen en una olla con agua hirviendo, donde se cuecen durante aproximadamente 40 minutos. Para evitar que se deshagan, se puede colocar una hoja adicional sobre la superficie o amarrar el envuelto como un tamal, según las prácticas familiares.

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

Los utensilios básicos que se utilizan:

- **Rallador manual**, para rayar la yuca blanca que se utiliza como base de la masa.
- **Bandejas** donde se exprime y extiende la yuca rallada.
- **Cucharas grandes** para mezclar los ingredientes con los condimentos.
- **Olla grande de aluminio o barro**, para cocinar la preparación en agua hirviendo.
- **Hojas de plátano soasadas**, que sirven como envoltorio natural y aportan un sabor particular.
- **Cuchillo tradicional**, utilizado para abrir y porcionar el pescado.

En cuanto a los espacios utilizados para la preparación del juane de yuca, se destaca el uso de la cocina ubicada en el patio o espacio abierto, donde se puede disponer de un fogón tradicional o una estufa de leña. Esta elección no solo responde a la costumbre heredada de las abuelas, sino que también permite mantener el sabor original del plato y facilita la cocción al vapor en un entorno más amplio. La preparación suele hacerse de forma comunitaria o familiar, lo que refuerza la transmisión intergeneracional del conocimiento y la práctica culinaria ancestral.



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

La señora Amelia señala que las acciones que ha emprendido para salvaguardar y fomentar los conocimientos de la cocina tradicional han estado centradas principalmente en la transmisión intergeneracional dentro de su familia. Ha enseñado a sus hijas y nietas a preparar platos como la patarasca, el juane y la mazamorra, compartiéndoles no solo las recetas, sino también los saberes y valores culturales que las acompañan. Además, destaca la importancia de rescatar estas tradiciones mediante charlas espontáneas con niños y jóvenes en su comunidad, donde aprovecha cualquier oportunidad para motivarlos a conservar la lengua materna y los conocimientos ancestrales. Aunque actualmente no cuenta con un restaurante o punto de venta, ha manifestado su deseo de participar en iniciativas comunitarias que promuevan la preparación y valoración de estas comidas típicas, como ferias locales o encuentros culturales, con el fin de que no se pierdan las prácticas culinarias heredadas de sus mayores.

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

Actualmente, la preparación no se encuentra disponible de forma constante en puntos de venta locales; sin embargo, la señora Amelia ha manifestado su interés en reactivar esta práctica a través de encuentros comunitarios o ventas ocasionales, especialmente los fines de semana. En conversaciones con otras mujeres del municipio, han considerado organizarse para ofrecer estas comidas tradicionales cuando el río baje y se facilite el acceso. Aunque no existe un lugar fijo que funcione como referente local para la venta de Juane, la preparación en casas de familia, como la de doña Amelia en el barrio Progreso de Puerto Nariño, conserva su valor como espacio de referencia viva y punto de transmisión cultural en el territorio.



### 3.6.2. Preparación tradicional del Araru



Foto de Rocío Perdomo



## Información general de la preparación Araru

Este apartado presenta información general acerca de la receta tradicional del **Araru**, así como de la persona que la resguarda y reproduce, reconociendo en ella no solo su rol técnico como cocinera tradicional, sino también su papel como transmisora de conocimientos ancestrales y guardiana del patrimonio alimentario del pueblo Magütá (Tikuna), en el municipio de Puerto Nariño, Amazonas.

Tabla 10. Información general de la preparación del Araru

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>La receta del Araru consiste en una preparación a base de pídoro maduro o plátano, que se asa sobre brasas y luego se macera y mezcla con faraña hasta obtener una masa que se moldea en forma de bolitas. Estas bolitas pueden consumirse directamente como alimento tradicional de uso cotidiano o en eventos familiares.</p> <p>En su versión ancestral, también se utilizaban huevos de tortuga, recolectados durante la temporada seca cuando las tortugas de río suben a las playas del Amazonas a desovar. Estos huevos se mezclaban con faraña, dando origen a una variación especial del Araru que hoy en día casi no se prepara, pero permanece en la memoria culinaria de las mujeres mayores.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>El Araru forma parte del saber culinario ancestral del pueblo Magütá y representa una práctica de transformación alimentaria basada en los recursos del territorio. Su preparación está relacionada con momentos específicos del calendario ecológico amazónico, como el verano, cuando descienden las aguas del río y es posible recolectar huevos de tortuga.</p> <p>Este alimento encarna la relación sostenible entre comunidad y naturaleza, así como el respeto por los ciclos de la vida y los saberes heredados. Aunque la versión con huevos de tortuga ha caído en desuso por razones de conservación, sigue siendo un símbolo de conexión espiritual y ecológica con el entorno amazónico.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Si bien no se registran cantos, poemas o relatos específicos asociados al Araru, su preparación está profundamente enraizada en las dinámicas familiares y comunitarias. Es en la cocina del hogar donde se aprenden las técnicas, se transmiten los saberes y se conserva la memoria de cómo se hacía antes.</p> <p>Lucy Ahué Coello aprendió a preparar el Araru en su niñez, junto a su madre, y hoy lo transmite a sus hijos y nietos como parte de un compromiso con su cultura. La práctica se vincula a las actividades cotidianas de la chagra, la recolección, el uso de leña y la tradición de preparar alimentos de forma colectiva.</p>



*Lucy Ahué Coello, portadora de la tradición asociada a la preparación del Araru*



### *Relato de vida*

La historia de Lucy Ahué Coello es un reflejo del arraigo, la transmisión oral y la continuidad de los saberes tradicionales. Desde pequeña, en Puerto Nariño, aprendió observando a su madre no solo las recetas tradicionales como el Araru, el juane o el caldo de pescado, sino también la elaboración de utensilios artesanales con materiales como la chambira.

A los 15 años ya dominaba varias técnicas culinarias y artesanales. Hoy, a sus 62 años, enseña a sus hijos y nietos desde la cocina familiar, pero también ha extendido su conocimiento a un pequeño emprendimiento local llamado *Sazón Naiyú*, donde ofrece comidas regionales.

Sueña con revitalizar la receta del Araru desde su punto de venta y en espacios de formación para que este conocimiento no se pierda.

### *Sabías que...*

El Araru, una receta típica del pueblo Magütá, ha dejado de prepararse, y por eso Lucy Ahué Coello busca enseñarla a nuevas generaciones como acto de memoria y resistencia cultural.





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

En la siguiente tabla se presenta información relacionada con las técnicas utilizadas para la elaboración del Araru, resaltando los espacios y utensilios empleados durante su preparación. También se detallan las acciones que ha implementado Lucy Ahué Coello para la salvaguardia y transmisión de este conocimiento culinario tradicional.

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

<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<p>La preparación del Araru parte del uso de ingredientes locales como el plátano maduro (variedad de plátano) o el plátano común, que se asan sobre brasas de leña hasta alcanzar una cocción óptima. Una vez asados, se maceran manualmente y se mezclan con fariña (harina de yuca tostada) hasta obtener una masa suave y homogénea. Esta masa se moldea en forma de bolitas, listas para el consumo.</p> <p>En su versión ancestral, también se incorporaban huevos de tortuga, recolectados durante la época seca, cuando estos animales desovan en las playas del río Amazonas. Los huevos se mezclaban con fariña, formando igualmente pequeñas bolitas, que constituían un alimento especial.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>La receta se elabora en el contexto del hogar, especialmente en cocinas tradicionales que cuentan con fogones de leña o brasas abiertas. Los utensilios son mayormente manuales y de origen natural o artesanal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fogón o brasero de leña</li> <li>• Superficies de madera o piedra para macerar</li> <li>• Recipientes artesanales para mezclar (totumas, bateas, canastos)</li> <li>• Manos como herramienta principal para formar las bolitas</li> </ul> <p>Todo el proceso es realizado sin maquinaria, manteniendo el carácter manual y tradicional de la práctica.</p>
<p><b>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</b></p>	<p>Lucy Ahué Coello ha asumido un compromiso con la transmisión oral del conocimiento, enseñando la preparación del Araru a sus hijos y nietos. Ella expresa el deseo de ampliar esta enseñanza a otras personas interesadas, para evitar que la receta desaparezca por completo, como ha venido ocurriendo en la comunidad.</p> <p>Además, manifiesta interés en retomar esta preparación en su punto de venta local (Sazón Naiyú), para que la comunidad reconozca nuevamente este alimento como parte de su identidad culinaria. Señala que aunque los insumos están disponibles, la receta se ha dejado de preparar por desconocimiento o desuso, por lo que insiste en la necesidad de crear espacios formativos comunitarios.</p>
<p><b>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la</b></p>	<p>Para rescatar los saberes y prácticas asociados a la preparación del Araru, Lucy Ahué Coello propone fortalecer los espacios de enseñanza comunitaria e intergeneracional, tanto dentro de las familias como en escenarios más amplios, donde los jóvenes y niños puedan aprender directamente de los sabedores y sabedoras tradicionales.</p>



**preparación y alimento locales?**

Una de las acciones prioritarias identificadas es incluir nuevamente esta preparación en su punto de venta local, Sazón Naiyú, ubicado en el puerto de Puerto Nariño. De este modo, se busca visibilizar la receta en la vida cotidiana del territorio, generar interés en la comunidad y recuperar su valor gastronómico y cultural.

Además, considera importante el diseño de talleres, trueques de saberes y ferias culinarias donde el Araru y otras recetas tradicionales sean enseñadas, elaboradas y compartidas. Esto permitiría reactivar su práctica, evitar su pérdida y promover su reconocimiento como parte del patrimonio alimentario del pueblo Magütá.

Finalmente, destaca que estas acciones deben ir acompañadas del reconocimiento y apoyo institucional (local o cultural) para crear condiciones sostenibles que permitan no solo enseñar, sino también producir y comercializar estas recetas de manera digna, fortaleciendo los medios de vida de las cocineras tradicionales.

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

Actualmente, no existen puntos de venta que ofrezcan el Araru de manera continua, lo cual evidencia el riesgo de pérdida de esta práctica. No obstante, Lucy cuenta con un punto de venta estacionario llamado Sazón Naiyú, ubicado en la calle principal del puerto de Puerto Nariño, donde comercializa otros platos regionales. Este espacio se perfila como una potencial plataforma de revitalización del Araru, si se implementan acciones de promoción, recuperación de la receta y formación gastronómica basada en cocinas tradicionales.





### 3.6.3. Preparación tradicional del Coé



Foto suministrada por Rocío Perdomo



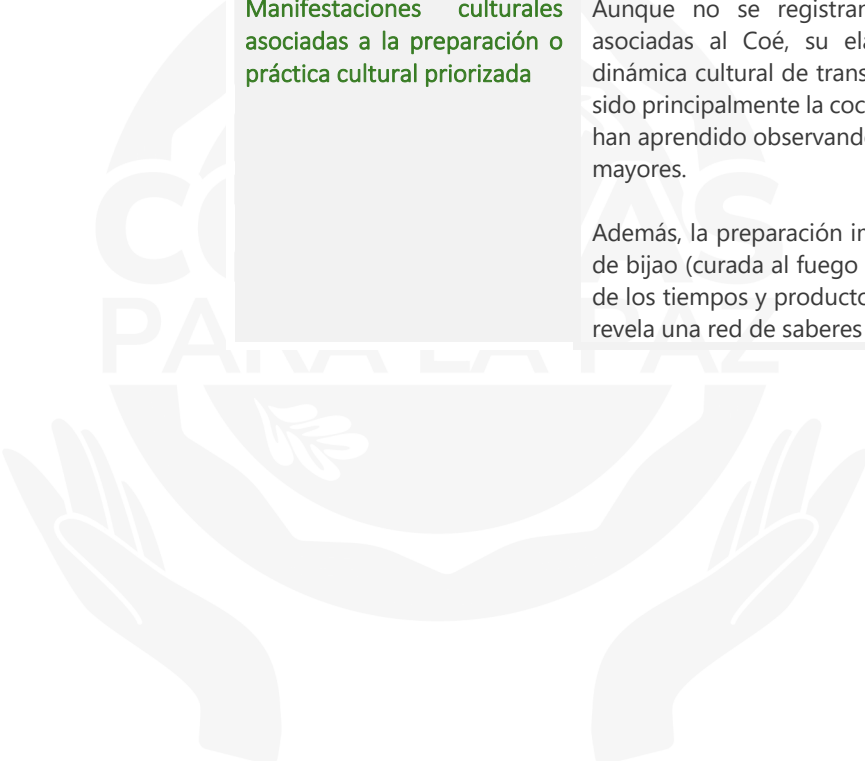


## Información general de la preparación del Coé

Este apartado presenta información general acerca de la receta tradicional del Coé, así como de la persona que la resguarda y reproduce, reconociendo en ella no solo su rol técnico como cocinera tradicional, sino también su papel como portadora de saberes y defensora activa del patrimonio alimentario del pueblo Magütá (Tikuna), en el municipio de Puerto Nariño, Amazonas.

Tabla 12. Información general de la preparación de Coé

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>El Coé es una receta tradicional que consiste en un envuelto a base de maíz rallado y plátano pintón o píldoro, cocinado en hojas de bijao. El proceso inicia con el rallado del maíz, que se mezcla con el plátano hasta obtener una masa espesa. Esta mezcla se envuelve cuidadosamente en hojas de bijao previamente pasadas por el fuego para volverlas maleables, y luego se cuece en agua hirviendo durante aproximadamente 40 minutos.</p> <p>El resultado es un envuelto de sabor suave, propio de los hogares tradicionales del Amazonas, que en otros tiempos formaba parte del consumo cotidiano, compartido entre familiares y vecinos.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>La preparación del Coé representa una conexión viva con los saberes ancestrales del pueblo Magütá. Es una receta asociada al consumo diario de las familias indígenas, y su transmisión ha sido principalmente oral y práctica, dentro del espacio doméstico.</p> <p>María Helena destaca que el Coé era preparado y compartido regularmente en su juventud, lo que reforzaba los lazos familiares y la conexión con la tierra a través del uso de productos locales como el maíz, cultivado en la chagra. Aunque actualmente su preparación ha disminuido, sigue siendo símbolo de identidad cultural y resiliencia alimentaria.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Aunque no se registran prácticas narrativas o musicales específicas asociadas al Coé, su elaboración está profundamente arraigada a la dinámica cultural de transmisión oral y familiar. El lugar de aprendizaje ha sido principalmente la cocina del hogar, donde mujeres como María Helena han aprendido observando, ayudando y repitiendo las prácticas junto a sus mayores.</p> <p>Además, la preparación implica conocimientos sobre el manejo de la hoja de bijao (curada al fuego para evitar que se rompa) y el aprovechamiento de los tiempos y productos de la chagra, como el maíz y el plátano, lo que revela una red de saberes técnicos, ecológicos y simbólicos.</p>



*María Helena Cuellar Santamaría, Sabedora del municipio de Puerto Nariño, Amazonas*



Foto de Rocío Perdomo

### *Relato de vida*

La historia de María Helena Cuéllar Santamaría es una historia de memoria viva, guiada por el amor y la sabiduría de su abuela. A los cinco años, en su territorio de origen (Tarapacá), aprendió a preparar el Coé, siendo esta la primera receta que elaboró con sus propias manos, siguiendo las instrucciones y observando cada detalle. Desde entonces, ha sostenido este conocimiento a lo largo de su vida, sin olvidar lo aprendido.

Aunque no cuenta con un emprendimiento formal centrado en esta receta, tiene un punto de venta móvil donde ofrece comidas típicas como empanadas y papa rellena. Sin embargo, expresa su deseo de retomar y enseñar la receta del Coé, ya que observa cómo ha sido desplazada por alimentos industrializados. Enseña a sus hijas y nietos, y sueña con abrir espacios para adultos entre los 40 y 50 años, donde pueda compartir sus saberes y ayudar a rescatar esta tradición.

### *Sabías que...*

*Para María Helena, preparar el Coé es mucho más que cocinar: es una forma de revivir los momentos con su abuela y mantener vivo el legado cultural.*





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

En la siguiente tabla se presenta información relacionada con las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta del Coé, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado María Helena Cuéllar Santamaría para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Coé

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>La preparación del Coé sigue una secuencia de pasos tradicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rallado del maíz.</li> <li>• Mezcla del maíz rallado con plátano pintón o píldoro hasta formar una masa homogénea.</li> <li>• Preparación de la hoja de bijao, que se pasa por el fuego para curarla y facilitar el envoltorio sin que se rompa.</li> <li>• Formación del envuelto, cerrándolo cuidadosamente.</li> <li>• Cocción en agua hirviendo durante aproximadamente 40 minutos, hasta que la masa esté completamente cocida.</li> </ul> <p>Estas técnicas reflejan la precisión de una práctica alimentaria ancestral, que aún se conserva en la memoria viva de María Helena.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>Los utensilios empleados para la elaboración del Coé son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rallador manual para procesar el maíz</li> <li>• Recipientes (totumas o bateas) para mezclar el maíz y el plátano</li> <li>• Hojas de bijao para envolver la mezcla</li> <li>• Olla grande para la cocción del envuelto</li> </ul> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación, esta se realiza principalmente en la cocina del hogar. María Helena aprendió a preparar el Coé en este espacio desde muy pequeña, observando y siguiendo las indicaciones de su abuela. La preparación tradicionalmente se hace en fogón de leña, lo que permite curar las hojas de bijao directamente al fuego antes de envolver la mezcla, una práctica fundamental para evitar que las hojas se rompan y para lograr una cocción adecuada.</p> <p>Este entorno doméstico y familiar es clave en la conservación de la receta, ya que ha sido el lugar natural de transmisión de saberes a sus hijas y nietos. Aunque actualmente no prepara el Coé para la venta, el espacio de la cocina sigue siendo su lugar de resguardo y enseñanza.</p>
<p>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</p>	<p>María Helena ha realizado acciones informales pero constantes para la salvaguardia del Coé, principalmente a través de la transmisión oral a sus hijas y nietos. Además, expresa su intención de enseñar la receta a otras personas interesadas, y valora la importancia de rescatar este conocimiento que ha empezado a perderse en su comunidad.</p> <p>A pesar de que hoy no la comercializa, María Helena reconoce que estas recetas tradicionales están siendo desplazadas por opciones</p>





	más rápidas como las empanadas, lo que refuerza su compromiso de compartirlas.
¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?	<p>María Helena considera fundamental mantener el intercambio de saberes entre generaciones, mediante espacios que propicien el aprendizaje vivencial. Propone, por ejemplo, crear talleres dirigidos a personas adultas (entre 40 y 50 años), que aún podrían recuperar estas recetas para enseñarlas a su vez.</p> <p>También sugiere dar continuidad a estos procesos a través de encuentros comunitarios, ferias o escuelas de saberes que permitan visibilizar y revitalizar la práctica del Coé, integrándola nuevamente a la vida diaria del territorio.</p>
Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local	<p>Actualmente, el Coé no se encuentra disponible en puntos de venta locales y su preparación se ha vuelto poco frecuente, lo que lo pone en riesgo de desaparecer. María Helena no ofrece Coé en su punto de venta móvil ubicado frente al polideportivo de Puerto Nariño, donde comercializa empanadas, papa rellena y churritos.</p> <p>Sin embargo, su experiencia y disposición para enseñar la convierten en un referente vivo para reactivar esta preparación. Con el apoyo adecuado, su punto de venta podría convertirse en un espacio clave para la recuperación y circulación del Coé como alimento identitario del pueblo Magütá.</p>

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

La transmisión de recetas tradicionales como el Juane, el Araru y el Coé enfrenta riesgos crecientes en el municipio de Puerto Nariño. Estas preparaciones, que históricamente han encarnado relaciones sostenibles con el entorno natural y vínculos familiares profundos, se encuentran hoy en una situación de fragilidad frente al avance de prácticas alimentarias externas. Uno de los factores que más preocupa a las sabedoras del territorio es el desplazamiento de los ingredientes y preparaciones tradicionales por productos industrializados, como empanadas, harinas refinadas o comidas empacadas, que se han vuelto más accesibles y populares, especialmente entre la población joven. Esta transformación del gusto alimentario no solo amenaza la continuidad de recetas emblemáticas, sino que también debilita los mecanismos de transmisión oral que han sustentado su enseñanza en espacios como la cocina del hogar o la chagra familiar.

Por otro lado, las tres portadoras: Amelia Coello, Lucy Ahué y María Helena Cuéllar, coinciden en señalar el desinterés o desconocimiento de las nuevas generaciones, quienes priorizan el consumo rápido y se alejan de las prácticas de siembra, recolección y preparación que requieren tiempo, paciencia y conocimiento ancestral. Este desinterés no ocurre de forma aislada, sino en un contexto donde muchas mujeres adultas enfrentan limitaciones materiales, como la falta de utensilios, fogones adecuados o condiciones para comercializar





que impiden que las recetas sigan vivas en el día a día, más allá de ocasiones especiales. La falta de espacios comunitarios donde compartir estos saberes también agrava el riesgo de pérdida, ya que las sabedoras transmiten principalmente en el ámbito familiar, sin apoyos institucionales o educativos.

En este panorama, los riesgos identificados por las participantes no se reducen únicamente al olvido de una receta, sino a la erosión de un sistema de conocimientos que vincula salud, cultura y sostenibilidad territorial. La pérdida progresiva de preparaciones tradicionales implica también la pérdida de formas de cuidado colectivo, de relaciones con la tierra y el río, y de expresiones simbólicas que han dado sentido a la vida comunitaria por generaciones.



## 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 Puerto Nariño, el análisis de las entrevistas realizadas a las mujeres sabedoras Amelia Coello Guerrero, Lucy Ahué Coello y María Helena Cuéllar Santamaría permitió identificar una preocupación compartida por la pérdida de recetas tradicionales como el Coé, el Ararú y el Juane, preparaciones que han sido desplazadas por comidas rápidas e industrializadas, incluso en contextos donde los ingredientes locales aún están disponibles. Las tres participantes coincidieron en que estas recetas, aunque sencillas y significativas, han dejado de prepararse con regularidad, lo que compromete su transmisión intergeneracional y su reconocimiento como parte del patrimonio alimentario local.

El 100% de las sabedoras señaló que la cocina del hogar sigue siendo el espacio principal para la enseñanza de estas prácticas, pero también reconocieron que dichos espacios no cuentan con las condiciones necesarias para facilitar procesos de formación, venta o visibilización de sus saberes. Amelia, por ejemplo, prepara el Juane solo para su familia, mientras que Lucy y María Helena cuentan con puntos de venta informales donde ofrecen otros platos típicos, pero no han podido incorporar recetas tradicionales como el Coé o el Ararú por falta de infraestructura básica, como fogones, utensilios adecuados o espacios apropiados para el almacenamiento y la preparación en volumen. Asimismo, las tres entrevistadas manifestaron interés en compartir sus conocimientos con otras mujeres de la comunidad, especialmente con adultas mayores de 40 años, pero expresaron la necesidad de contar con espacios seguros, valoración cultural y acompañamiento técnico. Las tres consideran fundamental la creación de escenarios comunitarios donde puedan enseñar, cocinar en colectivo y fortalecer la memoria de los saberes ancestrales. Aunque ninguna ha sido reconocida oficialmente como portadora patrimonial, han asumido de forma activa el rol de transmitir estos conocimientos en el entorno familiar y comunitario, reafirmando que la continuidad de las cocinas tradicionales depende del fortalecimiento material y simbólico de las mujeres que las resguardan.



## 4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en Puerto Nariño, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comunicativas de las mujeres sabedoras, necesarias para la sostenibilidad del patrimonio alimentario local. Aunque cuentan con conocimientos tradicionales, enfrentan limitaciones en gestión, emprendimiento y visibilización de sus saberes. Las participantes expresaron interés en fortalecer sus cocinas como espacios pedagógicos y productivos, y destacaron la necesidad de apoyo institucional para consolidar su rol en la transmisión cultural y su autonomía económica.

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

### *Gestión de recursos y sostenibilidad económica*

En Puerto Nariño, se identificó que las personas participantes reconocen el valor económico de las prácticas culinarias tradicionales, pero enfrentan desafíos para convertirlas en iniciativas sostenibles. El uso del “canasto colectivo” emergió como una estrategia simbólica y práctica que permite visibilizar productos locales, promover la soberanía alimentaria e intercambiar saberes entre comunidades. Además, varias mujeres manifestaron interés en consolidar pequeños emprendimientos gastronómicos, particularmente en torno a la cocina típica, como una forma de fortalecer su autonomía económica y aportar al sustento familiar. Para fortalecer aún más sus iniciativas, los temas más mencionados por las y los participantes fueron la financiación y el manejo de costos y comercialización de productos, ambos con siete (7) registros, equivalentes al 53,8%, lo que evidencia una necesidad concreta de fortalecer las capacidades económicas y de sostenibilidad financiera de los emprendimientos relacionados con las cocinas tradicionales. También se señalaron como relevantes los temas relacionados con la atención al cliente y contenidos específicos para las necesidades locales, con dos (2) menciones cada uno, representando el 15,4%. Finalmente, se identificó una demanda puntual en torno al uso de redes sociales y otras formas de divulgación, con una (1) mención equivalente al 7,7%, lo que sugiere la importancia de ampliar las estrategias de



visibilización y posicionamiento de las iniciativas en contextos más amplios. Estos resultados, presentados en el Gráfico 13, permiten orientar futuras acciones de formación hacia aspectos clave que conectan el fortalecimiento de capacidades con la sostenibilidad cultural, económica y comunicativa de las propuestas comunitarias.

El fortalecimiento de estas capacidades requiere acompañamiento en la planificación y administración de recursos, diseño de presupuestos ajustados a contextos comunitarios, cálculo de costos reales y organización de ingresos y egresos para actividades productivas. También implica desarrollar habilidades para identificar y gestionar fuentes de financiamiento local, fondos solidarios o apoyos institucionales, de manera coherente con las dinámicas culturales y económicas del territorio. Desde un enfoque transformador de género, es fundamental apoyar la participación activa de mujeres en la toma de decisiones económicas y fomentar prácticas de transparencia y corresponsabilidad, reconociendo su rol histórico como cuidadoras, productoras y transmisoras del conocimiento culinario. De este modo, se podrán consolidar modelos de gestión más autónomos, resilientes y sostenibles, en armonía con el patrimonio alimentario y cultural del municipio.

### *Comunicación y mercadeo*

El análisis del proceso en Puerto Nariño evidenció que los portadores de conocimiento han implementado diversas acciones de divulgación para dar a conocer sus iniciativas culinarias en el territorio. Entre estas, destacan las colaboraciones con otros actores o iniciativas, mencionadas por el 52,6% de los participantes, lo que resalta la importancia del trabajo articulado como estrategia para ampliar el alcance y fortalecer redes de apoyo entre proyectos locales. Asimismo, el 15,8% reportó la elaboración de preparaciones tradicionales en eventos y espacios comunitarios como una vía efectiva de visibilización, reafirmando el valor de la cocina como herramienta cultural y pedagógica. El 21% señaló su participación en procesos de formación y capacitación, lo cual no solo refuerza sus habilidades individuales, sino que también favorece el posicionamiento de sus iniciativas dentro de redes de aprendizaje colectivo. Finalmente, un 5,3% mencionó el ofrecimiento de talleres o charlas, y otro 5,3% su participación en mercados campesinos, evidenciando el interés por conectar los saberes tradicionales con espacios de intercambio económico y cultural.

En este contexto, resulta clave desarrollar competencias en el manejo básico de redes sociales, la construcción de mensajes que expresen la diversidad cultural del territorio y la producción de contenidos accesibles que reconozcan las voces, memorias y prácticas de quienes sostienen estas cocinas. Incluir expresiones como la narración oral, el canto, las historias familiares o los saberes medicinales podría potenciar una narrativa territorial que conecte las preparaciones con su dimensión identitaria y espiritual.

En términos de mercadeo, se propone avanzar en la identificación de públicos objetivo, el diseño de propuestas de valor que vinculen los productos tradicionales con sus contextos culturales y la planificación de acciones comunicativas sensibles a los tiempos, lenguajes y modos de vida locales. También se sugiere fortalecer habilidades prácticas como la toma de



fotografías, la producción de videos cortos, la edición básica de contenidos y la gestión colaborativa de redes comunitarias como herramientas para ampliar las posibilidades de promoción. Complementariamente, es importante desarrollar capacidades para identificar y construir alianzas con medios locales, redes culturales y actores institucionales.

Finalmente, se plantea que los contenidos creados reconozcan el rol activo de las mujeres y de las diversidades de género en la protección y transmisión del Patrimonio Alimentario y Culinario, evitando representaciones estereotipadas. Promover capacidades para decidir de forma participativa qué y cómo se comunica contribuiría a consolidar las cocinas tradicionales como espacios vivos de conocimiento, cultura, identidad y resistencia territorial.

### *Fortalecimiento organizativo*

El fortalecimiento organizativo es un componente central para la sostenibilidad integral de las iniciativas comunitarias en Puerto Nariño, ya que permite construir estructuras sólidas, colaborativas y culturalmente situadas que proyecten a largo plazo la continuidad del patrimonio alimentario y culinario. A lo largo del proceso PAC se evidenció una participación constante y comprometida, reflejada en la consolidación de un grupo de 23 personas que asistieron de forma sostenida a los encuentros, lo cual demuestra la existencia de una base organizativa con potencial para el liderazgo comunitario. A su vez, el mapeo de actores y espacios activos permitió identificar consejos, redes culturales y estructuras comunales donde es posible anclar procesos de articulación con sectores institucionales, educativos y sociales del territorio.

En este marco, se propone el desarrollo de habilidades organizativas vinculadas a la planificación estratégica comunitaria, la construcción de acuerdos internos, la coordinación de actividades colectivas y el fortalecimiento del trabajo en equipo. Estas acciones permitirían dinamizar procesos intergeneracionales en torno a la cocina, reforzando su dimensión como espacio de aprendizaje, cuidado y soberanía. También se plantea promover capacidades en comunicación asertiva, pensamiento crítico, resolución de conflictos y toma de decisiones compartidas, competencias esenciales para generar organizaciones resilientes, adaptables y con capacidad de incidencia en lo público.

El cuidado alimentario y el autocuidado surgen como dimensiones fundamentales del fortalecimiento organizativo, especialmente cuando se reconoce el rol central que tienen las mujeres sabedoras en la sostenibilidad emocional y operativa de las iniciativas. Por ello, se plantea promover prácticas de autocuidado que fortalezcan el bienestar individual y colectivo, identificar necesidades de cuidado dentro de los espacios organizativos, y propiciar entornos seguros y libres de estereotipos de género. Asimismo, se recomienda valorar las formas de cuidado alimentario no remunerado, que muchas veces sostienen los procesos colectivos, como una expresión legítima de compromiso territorial y de reciprocidad, clave para la continuidad y apropiación social del patrimonio cultural en los territorios.



### 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 derivado del mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales en Puerto Nariño evidencia que, si bien existen conexiones entre instituciones, portadores/as del saber y organizaciones comunitarias, estas se caracterizan por ser mayoritariamente puntuales, fragmentadas o con niveles de articulación poco sostenibles. Esta situación refleja la necesidad de avanzar hacia una gestión más integral y estratégica, que permita consolidar alianzas duraderas y construir una visión compartida en torno al patrimonio alimentario y culinario. En este sentido, se sugiere priorizar el fortalecimiento de capacidades en tres líneas complementarias:

Primero, promover herramientas que permitan a las iniciativas locales analizar de forma crítica el ecosistema de actores, reconociendo roles, niveles de poder y oportunidades reales de articulación que favorezcan rutas de trabajo conjunto.

Segundo, consolidar habilidades para gestionar relaciones colaborativas, centradas en el diálogo horizontal, la definición de compromisos mutuos y la planificación participativa de acciones.

Tercero, fortalecer competencias en incidencia territorial, para que los portadores del saber y las organizaciones comunitarias logren posicionar sus prácticas, conocimientos y demandas en los escenarios de toma de decisiones, aportando activamente a la formulación de políticas públicas que reconozcan y protejan el patrimonio cultural alimentario del municipio.



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

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



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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



## 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.

 COCINAS PARA LA PAZ



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

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

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

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



COCINAS  
PARA LA PAZ

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

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

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

En el marco del proceso desarrollado en Puerto Nariño, se propone reconocer el rol central de las mujeres en la reproducción, enseñanza y defensa de la cocina tradicional como patrimonio vivo, entendiendo que sus saberes culinarios no deben limitarse a lo doméstico, sino valorarse como formas legítimas de liderazgo cultural, territorial y político. Las mujeres sabedoras han sostenido durante décadas una red de conocimientos que articula la producción, preparación, conservación y transmisión de alimentos con prácticas espirituales, relacionales y comunitarias, aun cuando su labor ha sido históricamente invisibilizada y desvalorizada. Este trabajo constante, no remunerado, es lo que hoy se reconoce como cuidado alimentario, una dimensión vital del sostenimiento del patrimonio cultural y de la vida misma en los territorios, que abarca desde la organización del consumo en el hogar hasta la transmisión oral de recetas, la conservación de semillas, la atención a otros cuerpos y la gestión de relaciones sociales en torno al alimento.

En este sentido, es urgente crear condiciones para fortalecer la autonomía de las mujeres, no solo en términos económicos, mediante el impulso a emprendimientos, ferias y circuitos locales de comercialización, sino también mediante la redistribución social de las responsabilidades del cuidado alimentario. La participación activa de las mujeres en eventos culturales y procesos comunitarios como se evidenció en el encuentro regional, donde una mayora compartió un canto tradicional, refleja que la cocina es también una herramienta





para fortalecer la memoria colectiva, recuperar la palabra femenina y transformar las formas en que se reconoce el liderazgo en los territorios. Promover su participación efectiva en espacios de toma de decisiones, como los consejos territoriales de cultura y alimentación, es un paso necesario para garantizar que sus voces incidan en las políticas públicas que afectan directamente sus vidas.

A la vez, es indispensable avanzar en una comprensión estructural del autocuidado, no como un asunto individual ni exclusivo de la salud física, sino como una estrategia colectiva que garantice condiciones reales para el descanso, el bienestar integral y el reconocimiento del cuidado como un bien común. Esto implica activar acciones comunitarias e institucionales que propicien espacios de encuentro entre cuidadoras, atención a su salud emocional y física, y el fortalecimiento de redes de apoyo que alivien la carga desigual que históricamente han sostenido. Las celebraciones comunitarias y fiestas tradicionales representan oportunidades clave para redistribuir simbólicamente las tareas del cuidado alimentario y fomentar la corresponsabilidad, promoviendo la participación de hombres, juventudes y otras identidades desde enfoques no hegemónicos de género. Hacer del cuidado una tarea compartida transforma no solo la vida cotidiana, sino también la manera en que se aprende se enseña y se habita la cocina como territorio político, cultural y espiritual.



## 6. Documentos consultados

- Alcaldía Puerto Nariño. (2024). *Plan de Desarrollo Municipal “Puerto Nariño: un gobierno de soluciones y oportunidades” (2024 – 2027)*. Puerto Nariño.
- Min Salud, DPS, ICBF, INS, UNAL. (s.f.). *Cambio alimentario en Colombia*. Obtenido de [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/infografia\\_cambio\\_alimentario.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/infografia_cambio_alimentario.pdf)
- Min Salud y protección social. (2018). *anorama de la salud de los escolares en Colombia*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx>
- Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Obtenido de <https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Public>
- DANE. (2023). *Escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES)*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-2022.pdf>
- Naciones Unidas. (1999). *Observación General No. 12. El derecho a una alimentación adecuada (art. 11)*. Ginebra. Recuperado el 05 de 08 de 2023, de <https://www.escri-net.org/es/recursos/observacion-general-no-12-derecho-una-alimentacion-adecuada-articulo-11>. Obtenido de <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1450.pdf>
- FAO- Prosperidad Social. (2021). *Recomendaciones técnicas departamentales, para la construcción del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional: hacia la garantía progresiva del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada*.
- ICBF. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>
- Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. (2017). *Lineamientos estratégicos de política pública para la Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria y se dictan otras disposiciones*. Obtenido de <https://agriculturafamiliar.co/resolucion-464-del-2017/>
- UIS. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. Obtenido de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10298>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2010). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Bas e%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>
- FIAN Colombia. (2015). *La exigibilidad del derecho humano a la alimentación. Qué es y cómo hacerla? Bogotá: Gente Nueva*. Obtenido de <https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/2.-Cartilla-La-Exigibilidad-del-Derecho-a-la-alimentacio%E2%95%A0un.-Que%E2%95%A0u-es-y-co%E2%95%A0umo-hacerla.pdf>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (s.f. ). *Proyecciones de población con base en el censo 2018*. Obtenido de



<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion>

Departamento Nacional de Planeación - DNP. (2022). *Ficha de caracterización municipal: Puerto Nariño*. Obtenido de Terridata: [https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha\\_13042.pdf](https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_13042.pdf)

Bonder, R. (2018). *Patterns of overeating that characterize addictive tendencies towards palatable foods. Thesis of Master of Science*. Obtenido de <https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/bitstream/handle/10315/>

World Health Organization. (2020). *World health statistics 2020. Monitoring health for SDG - the Sustainable Development Goals*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/9789240005105-eng.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Encuesta de Salud Escolar - ENSE*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/documento-metodologico-ense.pdf>



FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2020). *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>

 COCINAS  
PARA LA PAZ



## 7. Anexos

### Anexo 1. Receta priorizada 1. Juane de Yuca rayada

**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:		Amelia Coello Guerrero
Edad: 64 AÑOS	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: COLOMBIANA
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena <input checked="" type="checkbox"/> Magüitá – Clan Cascabel Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	AMAZONAS	
Municipio	PUERTO NARIÑO	
Corregimiento/ Vereda	N/A	
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3123948627	
Email:	NO TIENE	
Dirección de residencia:	BARRIO PROGRESO	
Redes sociales:	NO TIENE	
Instagram		
Facebook		
Linked.in		
YouTube		

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



1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input checked="" type="checkbox"/>	Agricultor
	<input type="checkbox"/>	Pescador
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina
	<input checked="" type="checkbox"/>	Productor de bebidas tradicionales
	<input type="checkbox"/>	Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/>	En la niñez
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia
	<input type="checkbox"/>	En la adultez
	<input type="checkbox"/>	Hogar-Familia
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad
	<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina
	<input type="checkbox"/>	Otra, ¿Cuál?
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez?	La primera receta que recuerda haber realizado fue la <u>Patarasca</u> .
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar?	Menciona que ninguna receta fue difícil de aprender.
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer?	"La mazamorra de pescado, puede ser de pintadillo u otros pescados"
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	<p>Todo inicia desde mi infancia, aprendí de mi madre a preparar <u>patarasca</u>, mazamorra, juane y pescado asado, hoy tengo 64 años y aún no he olvidado lo aprendido de mis padres y abuelos. El primer plato que aprendí a preparar fue la <u>patarasca</u> de pescado, me lo enseñó mi madre, seguía sus instrucciones y viéndola preparar. Soy hija de <u>Andrés Coello</u> (QEPD) y la señora Pastora Guerrero aún con vida, siendo ellos los primeros pobladores del casco urbano de Puerto Nariño, dedicados a la agricultura y la pesca, principalmente mi madre, es sabedora tradicional del pueblo <u>magutá</u>, dedicada a la artesanía y conocedora de los cantos ancestrales. Se desempeñó durante muchos años como madre comunitaria, transmitiendo la lengua nativa a través de rondas y cantos.</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	<p>Los platos tradicionales que más se consumen son la mazamorra de pescado y la <u>patarasca</u>. Las bebidas fermentadas se preparan especialmente para una celebración que se hace cuando la niña tiene su primera menstruación que es el paso de niña a mujer, ahí además de la comida que se ofrece producto de la cacería y la pesca son las bebidas como el masato elaborado a partir de la yuca y el vino de <u>payawaru</u> que se brinda a todos los invitados del ritual.</p>	



curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.	Este ritual se desarrolla durante dos o tres días donde se baila y se canta transmitiendo a través de los cantos los concejos y los cuidados para la mujer.
---	---

## 2. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

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

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

<p>Describa cómo es el proceso de elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas. Mencione cuanto tiempo necesita, si es necesario curar algunos de los elementos para para garantizar su durabilidad (por ejemplo, curar o secar madera)</p> <p>La elaboración del Juane es la siguiente: Se debe rayar la yuca dulce para posterior mesclar con guisante y cilantro, se prepara con pescado de talla pequeña, que previamente ha sido quisado para posterior realizar el</p>
--



envuelto en hoja de bijao, comenzando con una capa de masa de yuca, el pescado y otra capa de masa de yuca, se envuelve y cierra, para dar inicio a la cocción en una hoya de agua que ya está hirviendo durante 20 minutos.

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

Ella menciona que cuando era joven esta receta se compartía con los familiares y allegados cuando se guardaba luto, sin embargo, en la actualidad se perdieron esas costumbres siendo difícil encontrarlo hoy en día dicha receta. Debido a esto se propuso a dar a conocer y enseñar la preparación a sus familiares.

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

Los cuidados que se tienen para la elaboración es la siguiente: Se debe curar la hoja de bijao haciendo un procedimiento con el fuego, donde se pasa la hoja de bijao por el, para que se torne maleable y así lograr el envuelto sin que la hoja se rasgue y permita tener una cocción adecuada.

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

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

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

No hay.

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

No cuenta con emprendimiento.

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



					Hermanos/as
					Otros

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

Ha sido importante lo que mi madre me enseñó porque así es como enseñe a mis hijos y nietos. Es necesario seguir enseñando para que la cultura no se pierda.

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

Le enseñó a mis hijos y mis nietos y quisiera enseñar a otras personas.

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

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

La obtención del elemento principal que es el pescado ha disminuido, porque ha cambiado las técnicas de pesca reemplazando las artes tradicionales por mayas.

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

La receta del juane es de fácil preparación y sus insumos de fácil obtención sin embargo se evidencia que no se está preparando porque se están reemplazando las recetas tradicionales por comidas rápidas por ejemplo empanadas y otros.



COCINAS PARA LA PAZ

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

Es apropiado mantener el intercambio de saberes con las siguientes generaciones y dar continuidad con encuentros que permitan la transición de saberes, y estoy pensando en realizar clases los lunes de 2 horas junto con una compañera.

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	
		Lucy Ahue		Cocinera tradicional

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

**Observación:**

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

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

**4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.**

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	No aplica.
Teléfono	
Dirección	



Anexo 2. Receta priorizada 2. ARARU

[Ayuda](#)

### 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:		Lucy Ahué Coello
Edad: 62 AÑOS	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: COLOMBIANA
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero <del>Brom</del> Indígena <input checked="" type="checkbox"/> Magüta (Ticuna) – Clan Pauçara Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	AMAZONAS	
Municipio	PUERTO NARIÑO	
Corregimiento/ Vereda	N/A	
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3233794128	
Email:	NO TIENE	
Dirección de residencia:	BARRIO OCHO DE DICIEMBRE	
Redes sociales:	NO TIENE	
Instagram		
Facebook		
Linked.in		
YouTube		

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





1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input checked="" type="checkbox"/>	Agricultor
	<input type="checkbox"/>	Pescador
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional
	<input checked="" type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina
	<input type="checkbox"/>	Productor de bebidas tradicionales
	<input type="checkbox"/>	Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/>	En la niñez
	<input checked="" type="checkbox"/>	En la adolescencia
	<input type="checkbox"/>	En la adultez
	<input checked="" type="checkbox"/>	Hogar-Familia
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad
	<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez?	La primera receta que aprendió a preparar fue el caldo de pescado con el <u>tuco</u> y el juane de pescado.
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar?	Dice que se le dificulta preparar el ají de tigre, aunque le gusta mucho.
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer?	Lo que <u>mas</u> le gusta preparar es el caldo de pescado y la <u>patarasca</u> .
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	Ella aprendió de la cocina desde la <u>niñez</u> observando a su madre y a los 15 años ya <u>tenía</u> los conocimientos de las cocinas tradicionales, que se lo enseñó su mamá. Así como también aprendió las artesanías a tejer con fibra de chambira, a hacer canastos, cernidores, <u>tiñiti</u> , entre otros.	
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	Los platos tradicionales que <u>mas</u> se consumen son la mazamorra de pescado y la <u>patarasca</u> . Las bebidas fermentadas se preparan especialmente para una celebración que se hace cuando la niña tiene su primera menstruación y es el paso de niña a mujer, ahí además de la comida que se ofrece producto de la cacería y la pesca son las bebidas como el masato elaborado a partir de la yuca y el vino de <u>payawaru</u> , que se brinda a todos los invitados del ritual.	



COCINAS PARA LA PAZ

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.	Este ritual se desarrolla durante dos o tres días donde se baila y se canta transmitiendo a través de los cantos los consejos y los cuidados para la mujer.
---	---

## 2. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

Describe cómo y de dónde se obtienen las materias primeras para realizar sus artesanías/utensilios/prácticas

Los productos para la preparación de los alimentos se obtienen en la chagra y en los lagos especialmente, y para la elaboración de las artesanías se encuentran en la selva donde se sacan las fibras para los tejidos con chambira, las semillas, la vanchana y la arcilla para elaborar las tinajas.



Especifique cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación/producto/práctica que quiere referenciar en el inventario.

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>La siembra se hace a través de la práctica tradicional de la chagra, donde se siembran variedad de <u>productos como</u> yuca, plátano, banano, papaya, piña, entre otros. Cuando se inicia una chagra se hace a través de la minga.  Hay dos sitios donde se pueden sembrar los productos: una en la zona de altura y la otra en la selva baja inundable donde se pueden sembrar productos de rápido <u>crecimiento</u>, que es en la época de verano durante los meses de agosto a octubre.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>La cosecha se realiza de acuerdo a los tiempos de crecimiento de las plantas, teniendo en cuenta que en la chagra hay diversidad de productos.</p>

Página 3 de



COCINAS PARA LA PAZ

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

La receta a preparar es ARARU que se puede realizar de dos maneras

1. Se cosecha el plátano bien maduro o el plátano y se pone a asar, después de asado se macera y se combina con fariña y se hacen forma de bolitas y se consume.
2. Se hacía antes con huevos de tortuga que se mezclaban con fariña y se servía también en forma de bolitas

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

Para la segunda forma de preparar el Araru se hace con huevos de tortuga que se cogen en época de verano cuando el nivel del río amazonas baja y se forman playas de arena y en ese momento es cuando suben las tortugas de río a desovar.



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

Para la elaboración de artesanías de tejido con chambira solo se debe coger el cogollo de la palma, no se debe tumbar porque demora mucho tiempo en crecer. Para la elaboración de la receta ARARU se debe asar el plátano o el plátano sobre la braza de leña para que se ase bien y no se quemé.

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

Los lugares de aprendizaje se dan especialmente en la cocina.

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

No hay narraciones asociadas a esta preparación.



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)

Tiene una venta de productos que se llama Sazón **Najú**, y ofrece empanadas y sancocho de gallina regional que ofrece en el puerto principal. Es una iniciativa estacionaria.

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

¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej: Una de las matronas más importantes de la cocina es la señora Alejandrina **Perez** aprendió a hacer el masato de maíz de su mamá, 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)

Ha sido importante lo que mi madre me enseñó porque así es como enseñé a mis hijos y nietos. Es necesario seguir enseñando para que la cultura no se pierda.

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

Le enseñó a mis hijos y a mis nietos y quisiera enseñar a otras personas estas recetas para que no se pierdan.

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

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



Respecto a los insumos no están en riesgo porque se consiguen normalmente. Lo que se ha dejado es de preparar la receta.

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

La receta se ha dejado de preparar por las sabedoras tradicionales. No se conoce su motivo.



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

Me gustaría empezar a ofrecer estos productos en mi puesto de venta y también si hay la forma de poder enseñar a otras personas.

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	
		N/A		

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

**Observación:**

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

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

**4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.**



<p>¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)</p>	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Punto de venta móvil en la calle del Puerto principal
Teléfono	3233793001
Dirección	Barrio ocho de diciembre
<p>¿Cuenta con productos a la venta?</p>	
Nombre de productos que ofrece	Empanadas, sancocho de gallina regional
Presentación del producto	Plato servido
Dirección	Punto estacionario
Teléfono	3233793001
Cuenta con Registro INVIMA	Si: <input type="checkbox"/> No: <input checked="" type="checkbox"/> No me interesa: <input type="checkbox"/>
<p>Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.</p>	
Dirección	
Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	





**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:		María Helena Cuellar Santamaría
Edad: 49 AÑOS	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: COLOMBIANA
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero <del>Brom</del> Indígena <input checked="" type="checkbox"/> Magüta (Ticuna) Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	AMAZONAS	
Municipio	PUERTO NARIÑO	
Corregimiento/ Vereda	N/A	
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3228065735	
Email:	NO TIENE	
Dirección de residencia:	BARRIO 8 de Diciembre	
Redes sociales:	NO TIENE	
Instagram		
Facebook		
Linked.in		
YouTube		

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





1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input 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
	<input type="checkbox"/> Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/> En la niñez
	<input type="checkbox"/> En la adolescencia
	<input type="checkbox"/> En la adultez
	<input type="checkbox"/> Hogar-Familia
	<input type="checkbox"/> Con la comunidad
	<input type="checkbox"/> Escuela de cocina
	<input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez? La primera receta que recuerda haber realizado fue el Ararú.
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar? Menciona que ninguna receta fue difícil de aprender.
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer? "La preparación del Ararú, maíz tostado molido con plátano pintón machucado"
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	Todo inicia desde mi infancia, cuando tenía los cinco años aprendí de mi abuela a preparar el Coé y el Ararú, hoy tengo 49 años y aún no he olvidado lo aprendido de mi abuela. El primer plato que aprendí a preparar fue la coé, me lo enseñó mi abuela, seguía sus instrucciones y viéndola preparar. Soy del territorio indígena de Tarapacá.
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	Los platos tradicionales que más se consumen son la mazamorra de pescado y la patarasca. Las bebidas fermentadas se preparan especialmente para una celebración que se hace cuando la niña tiene su primera menstruación que es el paso de niña a mujer, ahí además de la comida que se ofrece producto de la cacería y la pesca son las bebidas como el masato elaborado a partir de la yuca y el vino de payawaru que se brinda a todos los invitados del ritual.



<p>curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	<p>Este ritual se desarrolla durante dos o tres días donde se baila y se canta transmitiendo a través de los cantos los concejos y los cuidados para la mujer.</p>
--	--

## 2. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

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

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

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





La elaboración del **Coé** es la siguiente: Se debe rayar el maíz para posterior mezclar con el plátano pintón o **pidoro**, para posterior realizar el envuelto en hoja de bijao, se envuelve y cierra, para dar inicio a la cocción en una olla de agua que ya está hirviendo y se deja cocinar durante 40 minutos.

La elaboración del Ararú es la siguiente: Se debe tostar el maíz para después molerlo hasta obtener la harina, que se mezcla con la masa del plátano pintón que previamente fue asado y se sirve en forma de bolitas.

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

Ella menciona que cuando era joven esta receta se compartía con los familiares y allegados para el consumo diario, sin embargo, en la actualidad se perdieron esas costumbres siendo difícil encontrarlo hoy en día dicha receta. Debido a esto se propuso a dar a conocer y enseñar la preparación a sus familiares.

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

Los cuidados que se tienen para la elaboración es la siguiente: Se debe curar la hoja de bijao haciendo un procedimiento con el fuego, donde se pasa la hoja de bijao por él, para que se torne maleable y así lograr el envuelto sin que la hoja se rasgue y permita tener una cocción adecuada.

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

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

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

No hay.

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

No cuenta con emprendimiento.

		Si		X	Hijas
--	--	----	--	---	-------



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

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

Ha sido importante lo que mi abuela me enseñó porque así es como enseñé a mis hijos y nietos. Es necesario seguir enseñando para que la cultura no se pierda.

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

Le enseñé a mis hijos y mis nietos y quisiera enseñar a otras personas.

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

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

La obtención del elemento principal que es el maíz ha disminuido, porque está directamente relacionada a la temporada de aguas bajas dado que se siembran en dichas épocas y no como se hacía antiguamente que se sembraba en terrenos de altura.

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



La receta del coé y él ararú es de fácil preparación y sus insumos de fácil obtención sin embargo se evidencia que no se está preparando porque se están reemplazando las recetas tradicionales por comidas rápidas por ejemplo empanadas y otros.

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

Es apropiado mantener el intercambio de saberes con las siguientes generaciones y dar continuidad con encuentros que permitan la transición de saberes, y estoy pensando en realizar clases para adultos entre 40 y 50 años.

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

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

**Observación:**

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

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

**4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.**





<p>¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)</p>	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Punto de venta <u>móvil</u>
Teléfono	3228065735
Dirección	Frente al polideportivo Puerto Nariño
<p>¿Cuenta con productos a la venta?</p>	
Nombre de productos que ofrece	Empanada, papa rellena y churritos
Presentación del producto	Plato servido
Dirección	Frente al polideportivo Puerto Nariño
Teléfono	3228065735
Cuenta con Registro INVIMA	Si: <input type="checkbox"/> No: <input checked="" type="checkbox"/> <u>No</u> me interesa: <input type="checkbox"/>
<p>Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.</p>	
Dirección	
Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	

