



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Culturas



Caracterización de las cocinas tradicionales de Riohacha, La Guajira

Informe municipal





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

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

Informe de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Riohacha, La Guajira

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


COCINAS
PARA LA PAZ

Bogotá, junio 2025





Tabla de contenido

Presentación	8
Agradecimientos	10
1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales	11
1.1. Alcance de la propuesta	12
1.2. Aspectos metodológicos	12
1.2.1. Fuentes de información utilizadas	12
1.2.2. Categorías de análisis	13
2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación	16
2.1. Aspectos generales del municipio	17
2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones	20
3. Resultados del proceso de caracterización	27
3.1. Mapeo de actores	28
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
3.1.1. Consumo de alimentos, hábitos y reglas	53
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales	58
3.4. Género y cocinas tradicionales	60
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas	64
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	75
3.6.1. Preparación tradicional del Arroz de Camarón	77
3.6.2. Preparación tradicional de Salpicón de Cazón	82
3.6.3. Preparación tradicional de Chivo guisado con coco	87
3.6.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	91
4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados	93
4.1. Dotación física	94
4.2. Fortalecimiento de capacidades	95
4.3. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales	98
5. Recomendaciones Generales	100
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	101





5.2	Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales.....	103
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.....	105
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.....	106
6	Documentos consultados.....	108
7	Anexos.....	110





Tabla de gráficos

Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Riohacha, La Guajira	18
Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de Riohacha, La Guajira	18
Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA	19
Gráfico 4 Sisbén Riohacha	23
Gráfico 5 Tasa de Prevalencia desnutrición aguda 2023 Riohacha, La Guajira	¡Error! Marcador no definido.
Gráfico 6. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Riohacha	35
Gráfico 7. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos	45
Gráfico 8. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	65
Gráfico 9. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	66
Gráfico 10. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento	66
Gráfico 11. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales	67
Gráfico 12. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	67
Gráfico 13. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Riohacha, La Guajira	68
Gráfico 14. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Riohacha, La Guajira	69
Gráfico 15. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Riohacha, La Guajira	69
Gráfico 16. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Riohacha, La Guajira	70
Gráfico 17. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Riohacha, La Guajira	71
Gráfico 18. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Riohacha, La Guajira	71
Gráfico 19. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Riohacha, La Guajira	72
Gráfico 20. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso	73
Gráfico 21. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Riohacha, La Guajira	74

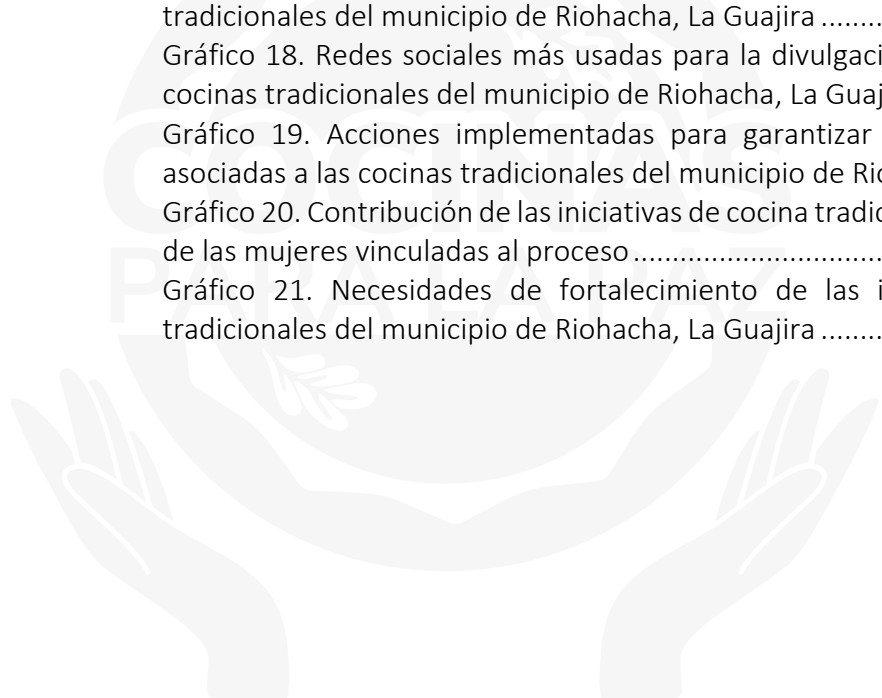




Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Riohacha frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local	35
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Riohacha frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales	37
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Riohacha en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos	40
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Riohacha respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias	45
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Riohacha asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias	47
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Riohacha relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....	49
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Riohacha frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo	54
Tabla 8. Información general de la preparación Arroz con camarones	78
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del arroz de camarón	80
Tabla 10. Información general de la preparación del Salpicón de Cazón	83
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Salpicón de Cazón	85
Tabla 12. Información general de la preparación de Chivo guisado con coco y arroz de frijol guajiro	88
Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta Chivo guisado con coco y arroz de frijol guajiro.....	90

Tabla de esquemas

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.....	13
Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....	13
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Riohacha, La Guajira	29

Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Riohacha, La Guajira	17
Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Riohacha, La Guajira	21
Imagen 3. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Riohacha, La Guajira.....	39
Imagen 4. Mesa de Utensilios Tradicionales.....	49





Imagen 5 Piedra para pangar Tacama.....51
Imagen 6 Niños durante el taller de Herencia a la Mesa.....59
Imagen 7. Recorrido cartográfico en el municipio de Riohacha.....61





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 Riohacha. 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 Riohacha, 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, Riohacha, Guaranda, Barrancabermeja, San Pablo, Leticia, Puerto Nariño, San Martín de Amacayacu, Riohacha, Dibulla, Uribia, Maicao, Manaure.





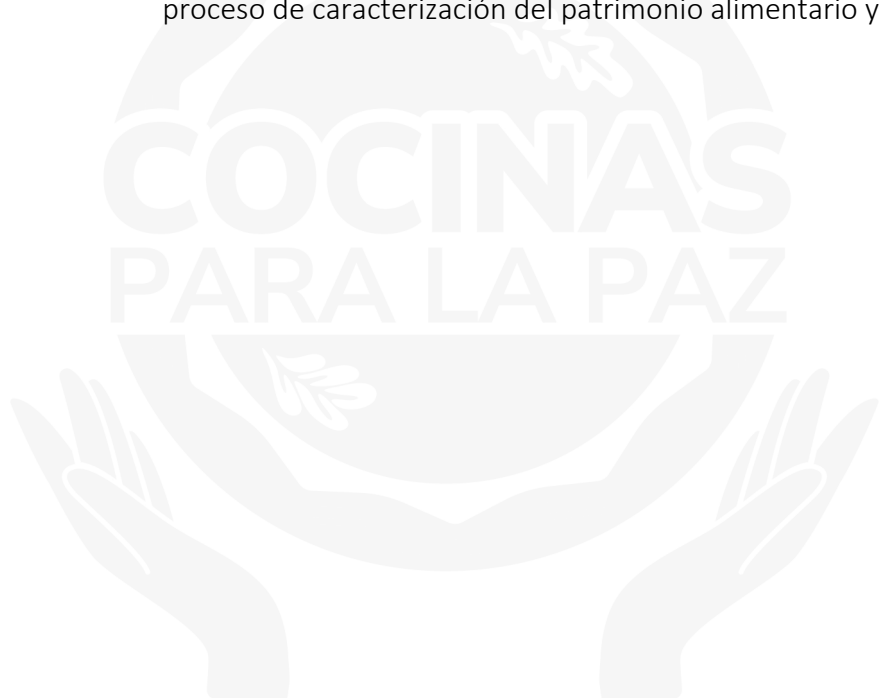
caracterización, puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local, las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de los resultados.

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.



Agradecimientos



Foto de Carolina Romero

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

Así pues, este reconocimiento es para:

Participantes del municipio de Riohacha

Sol Mindiola, Yasmin Ayala, Ana Larrada Pinedo, Tony Pinto, Francia Castilla, Uvida Blanco, Duván Martínez, Yenifer Alarcón, Neris Terán, Maryoris Camargo Suarez, Xiomara Romero, Yorkelys Rojas, Lilibeth Quintero, Isidora Esther Ibarra Guerra, Consuelo Ojeda, Edwin Torres, Leonardo Mendoza, Haimeth Quintero, Violeth Ramírez, Annelis Amaya, Mairin Loreana Gómez Radillo, Erika Mejía, Isis Pinto





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 Riohacha. 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 Riohacha.

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

1.2.1. Fuentes de información utilizadas

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





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

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

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

1.2.2. Categorías de análisis

Como parte del diseño metodológico para el desarrollo del proceso de caracterización se identificaron tres campos de interés: las cocinas locales tradicionales, las iniciativas de los participantes 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 Riohacha que son destinados para la obtención de alimentos, tanto de aquellos cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas, los espacios de uso naturales terrestres, como las montañas y el bosque de donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza, y los espacios de uso acuáticos, es decir que provienen de los ríos, las ciénagas y quebradas.

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

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

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

Preparaciones tradicionales

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

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

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





Consumo de alimentos

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

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





2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación adecuada





2.1. Aspectos generales del municipio

El Distrito Especial, Turístico y Cultural de Riohacha, también llamado "suchimma" en wayuunaiki que se entiende como "tierra del Río", es la capital del departamento de La Guajira. Geográficamente se encuentra delimitado por el norte, el mar Caribe; por el oriente con el municipio de Albania y el río Ranchería que lo separa del Municipio de Maicao y del Municipio de Manaure; al sur, los Municipios de Hatonuevo, Barrancas, Fonseca, Distracción, San Juan del Cesar; y al occidente el Municipio de Dibulla (Alcaldía Riohacha, 2024).

Riohacha cuenta con su zona urbana compuesta por 10 comunas, mientras que la zona rural se divide en 14 corregimientos (ver imagen 1). En los diferentes corregimientos hay presencia de diversas comunidades; existen 9 resguardos indígenas, territorios indígenas no resguardados, territorios afrodescendientes y una extensa zona campesina. De esa forma, Riohacha cuenta con una extensión de 491.383 hectáreas, de las cuales 133.980 (27%) pertenecen a zonas de resguardos indígenas, 134.444 (27%) al Parque Nacional Natural Sierra de Santa Marta y 4.784 (0,9%) al Santuario de Flora y Fauna de los Flamencos (Alcaldía Riohacha, 2024).

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Riohacha, La Guajira



Fuente: POT 2002-2015 en (Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres - Gestión del Riesgo, 2019)

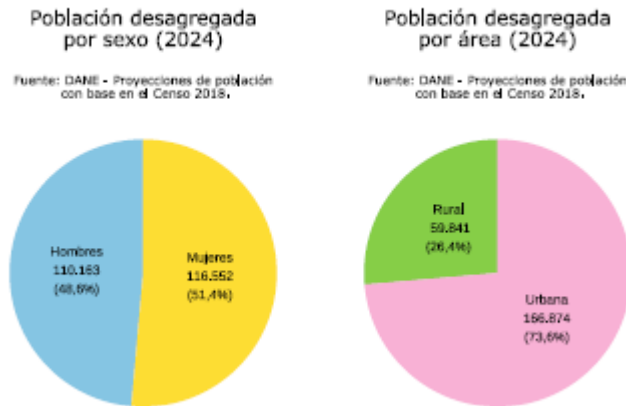
Según el (Departamento Nacional de Planeación (DNP), 2025), el municipio de Riohacha tiene una población de 226.715 habitantes, los cuales se encuentran desagregados por sexo y por ubicación en el territorio, tal como se precisa en el siguiente gráfico 1. Allí se observa una ligera mayoría de mujeres siendo el 51,4% sobre los hombres que representan el 49.6%.





Con respecto a la distribución entre las zonas rural y urbana, se observa que el 26.4% viven en áreas rurales sobre el 73.6%.

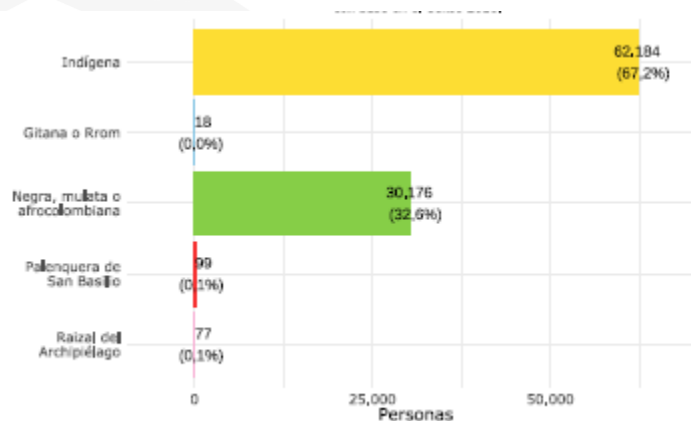
Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Riohacha, La Guajira



Fuente: tomado de DNP, Terridata, Riohacha, La Guajira.

Según datos del DANE, consignados en la plataforma TerriData, el municipio de Riohacha presenta una alta proporción de población indígena, que representa el 67,2% del total de habitantes. Esta diversidad étnica es reconocida en el Plan de Desarrollo Municipal (Alcaldía Riohacha, 2024) y se expone en la imagen 2, se destaca la presencia predominante del pueblo Wayúu, ubicado principalmente en la zona norte y oriental del territorio.

Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de Riohacha, La Guajira



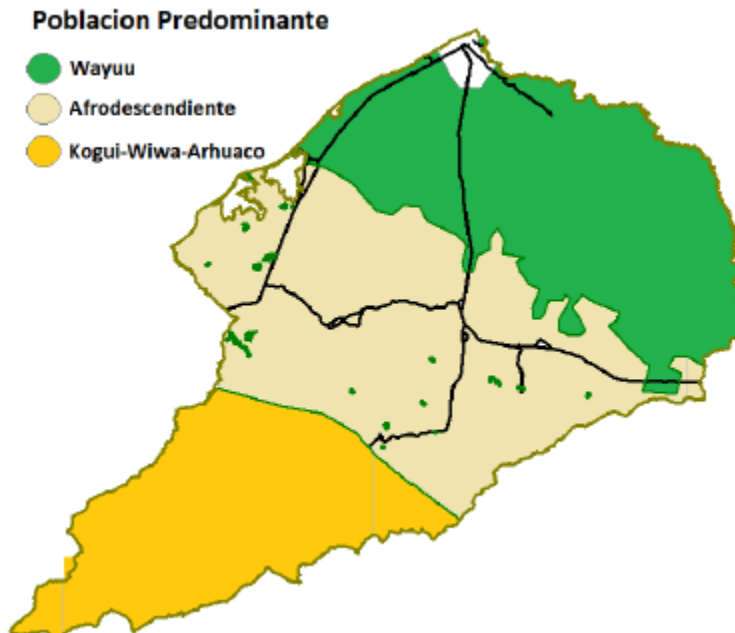
Fuente: Tomado de Proyección DANE para año 2025 según censo 2018

Adicionalmente, en la zona sur del municipio se identifica la presencia de otros pueblos indígenas pertenecientes a la Sierra Nevada de Santa Marta como los Kogui, Wiwa y Arhuaco.





Por otro lado, la población que se autoidentifica como negra, afrodescendiente o raizal representa el 32,6%, concentrándose mayoritariamente en la zona central del municipio.



Fuente: Alcaldía Local, Plan de Desarrollo 2024-2027 (Alcaldía Riohacha, 2024)

Por otra parte, en el año 2018 el municipio de Riohacha presentó un índice de incidencia del conflicto armado de nivel medio-bajo, con un valor de 0,050, siendo este el más alto registrado en los últimos años. No obstante, durante los años 2019 y 2020, dicho índice disminuyó de manera significativa, alcanzando en 2020 su nivel más bajo en el período analizado. Para el año 2021, se observó un ligero repunte sin superar los niveles críticos de años anteriores Gráfico 3.

Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA



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





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

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

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

Disponibilidad

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

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

Respecto a la distribución y acceso a la tierra, se identificó que el índice GINI de tenencia de tierra para el municipio de Riohacha se encuentra en 0,71 indicando que presenta una concentración muy desigual, lo indica que una pequeña parte de la población tiene una gran proporción de tierras, mientras que la mayoría de la población tiene un acceso mucho menor. Esto puede tener implicaciones negativas para la pobreza, la salud y la estabilidad social.

Según información de la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria (UPRA) en lo encontrado en territada (Departamento Nacional de Planeación (DNP), 2025) en el Distrito de Riohacha se identifican como principales cultivos transitorios de mayor producción la yuca, con un





volumen de 8.575 toneladas, seguida por la ahuyama, el maíz, la patilla y el frijol. En concordancia con lo establecido en el Plan de Desarrollo Distrital, y según lo ilustrado en la Imagen 1, se evidencia que diez de los catorce corregimientos del municipio participan activamente en actividades de producción agrícola, pecuaria y pesquera, lo que resalta el potencial agroproductivo del territorio y la importancia de fortalecer políticas de desarrollo rural sostenible.

Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Riohacha, La Guajira

Cultivos de mayor producción en la entidad

Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
1	Yuca	8.576	8
2	Ahuyama	8.100	10
3	Maíz	2.493	1
4	Patilla	2.180	10
5	Frijol	1.210	1

Fuente: UPRA

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

Al revisar el Plan de Desarrollo Municipal "Riohacha Socialmente Sana y Sostenible" (2024–2027) (Alcaldía Riohacha, 2024), se identifica el Derecho Humano a la Alimentación Adecuada como una de las líneas estratégicas prioritarias. En este marco, se reconoce la agricultura familiar, étnica y comunitaria como un medio fundamental para garantizar el acceso a los alimentos. No obstante, en el análisis detallado del documento, no se evidencia ninguna línea técnica específica ni productos programáticos claramente asociados al fortalecimiento de este tipo de agricultura. Pese a ello, el plan contempla algunas líneas estratégicas vinculadas a la producción de alimentos, el acceso a los mismos y la tenencia de la tierra, que podrían contribuir a la garantía del derecho humano a la alimentación. Estas líneas se detallan a continuación:

- Servicio de asistencia técnica para el autoconsumo de los hogares en situación de vulnerabilidad social.
- Servicio de asistencia técnica para el mejoramiento de hábitos alimentarios.
- Servicio de apoyo financiero para la formalización de la propiedad.
- Servicio de análisis de información para la planificación agropecuaria.
- Servicio de asistencia técnica agropecuaria dirigida a pequeños productores.
- Servicio de apoyo para el fomento de la formalidad.
- Servicio de apoyo financiero para el acceso a activos productivos y de comercialización.

De igual forma, el Plan Departamental de Desarrollo "Riohacha Socialmente Sana Y Sostenible" (2024 – 2027) (Alcaldía Riohacha, 2024), aborda la sentencia T-302 de 2017 de la Corte Constitucional que declaró un estado de cosas inconstitucionales en el





departamento de La Guajira. Esto como consecuencia de la vulneración masiva y generalizada de derechos fundamentales de un número significativo de niños y niñas del pueblo Wayuu. Esta situación obliga al Estado colombiano a formular e implementar una política pública integral, acompañada de planes que incluyen esfuerzos por parte de todas las instituciones a tomar acción de corto, mediano y largo plazo, orientados a superar dicha situación estructural. La Corte estableció ocho objetivos mínimos constitucionales como lineamientos fundamentales de intervención, entre los cuales se destacan: garantizar el acceso efectivo al agua potable, mejorar la atención alimentaria y de salud, fortalecer la movilidad en zonas rurales dispersas, disponer de información adecuada para la toma de decisiones, asegurar transparencia en la gestión pública, garantizar la sostenibilidad de las intervenciones y promover un diálogo genuino con las autoridades legítimas del pueblo Wayuu. Estas medidas buscan avanzar en la protección integral de los derechos fundamentales de esta población históricamente marginada (Alcaldía Riohacha, 2024).

Con relación a lo anterior, el Distrito de Riohacha en el documento se compromete a implementar estrategias y medidas orientadas al cumplimiento de las órdenes estructurales establecidas en la Sentencia T-302 de 2017. Según el documento, se impulsará la creación de unidades productivas sostenibles enfocadas en cultivos de pan coger, así como en la producción avícola, piscícola, ovino-caprina y bovina, fomentando la autonomía alimentaria y el fortalecimiento de capacidades locales (Alcaldía Riohacha, 2024). Sin embargo, no se evidencia con claridad cómo se operacionalizarán estas iniciativas dentro de las líneas estratégicas y sus productos asociados, ya que el documento no detalla de manera específica las actividades, metas ni responsables para su implementación efectiva.

Accesibilidad

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

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

La accesibilidad física implica que la alimentación adecuada debe ser accesible a todos, incluidos los individuos físicamente vulnerables, tales como los lactantes y los niños pequeños, población adulta mayor, personas con discapacidad o con problemas médicos persistentes. Será necesario prestar especial atención y, a veces, conceder prioridad con





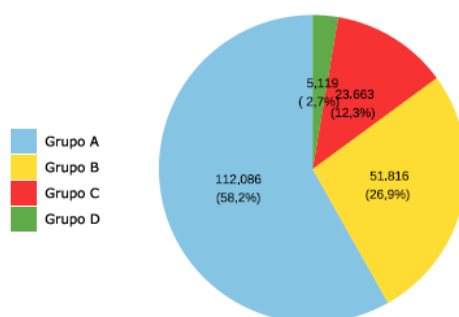
respecto a la accesibilidad de los alimentos a las personas que viven en zonas propensas a los desastres o aisladas geográficamente y grupos de pueblos indígenas cuyo acceso a las tierras ancestrales puede verse amenazado (FAO- Prosperidad Social, 2021).

Algunos de los determinantes de la accesibilidad económica tienen que ver con la situación de pobreza. A nivel municipal no se cuenta con información expresa de pobreza, no obstante, se cuenta con información de clasificación de la población por nivel de vulnerabilidad a través del SISBEN (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022). Con base en esto, se puede identificar que 58,2% de la población se encuentra ubicada en el grupo A del SISBEN, 26,9% se encuentra en el grupo B y 12,3% en el grupo C y finalmente en el grupo D el 2,7%. 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.

Gráfico 4 Sisbén Riohacha

Distribución de registros en SISBEN IV

Fuente: DNP (corte junio 2024)



Fuente: Tomado de Terridata, municipio Riohacha, La Guajira.

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, (Ministerio de Salud y Protección Social). Para el caso del departamento de La Guajira 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%. 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 La Guajira 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. Sub región de La Guajira, Cesar, Magdalena con un porcentaje 18,1%, superando el promedio nacional. Factores asociados: Mayor incidencia en zonas rurales (15,4%), hogares en situación de pobreza (14,2%) y niños indígenas (29,6%).





- Anemia: niños de 6 a 11 meses: 62,5% presentan anemia. Niños de 1 a 4 años: 26,1% con deficiencia de hierro. Mujeres en edad fértil (13 a 49 años): 15,5% con anemia, siendo más alta en mujeres indígenas (28,4%) y afrodescendientes (24,5%).
- Deficiencia de vitamina A: niños de 1 a 4 años: 27,3% a nivel nacional. Región Atlántica: 35,8%, indicando una situación crítica en departamentos como La Guajira.
- Deficiencia de Zinc: niños de 1 a 4 años: 36% a nivel nacional. Región Atlántica: 40,7%, reflejando una alta prevalencia en La Guajira.
- En los niños y niñas menores de 5 años, el sobrepeso y obesidad para la Subregión de La Guajira, Cesar, Magdalena con un porcentaje 1,3%.

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

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

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 21 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 salvaguarda, transmisión y sostenibilidad del Patrimonio Alimentario y Culinario.

Imagen 4. Mapeo de actores del municipio de Riohacha

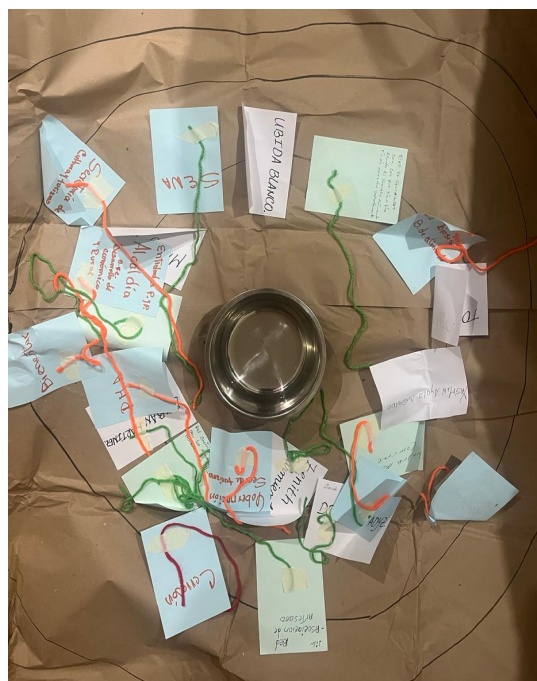


Foto de Carolina Romero

En el Esquema 3 se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos a partir de la identificación participativa de los actores claves para la salvaguarda del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio, este ejercicio se realizó en el marco del taller participativo donde se contó con 21 personas de la comunidad de Riohacha.

En el esquema analizado, se parte de la identificación de tres actores principales: los actores institucionales, las personas portadoras y los actores comunitarios. El análisis permitió clasificarlos en tres franjas de relación con respecto al Patrimonio Culinario y Alimentario: una relación positiva y de apoyo, una relación neutral o débil, y una relación conflictiva. A diferencia de los otros tipos de actores, las instituciones están presentes en los tres niveles, lo que permite identificar con mayor claridad cuáles pueden generar impactos positivos o negativos sobre la preservación y fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario.

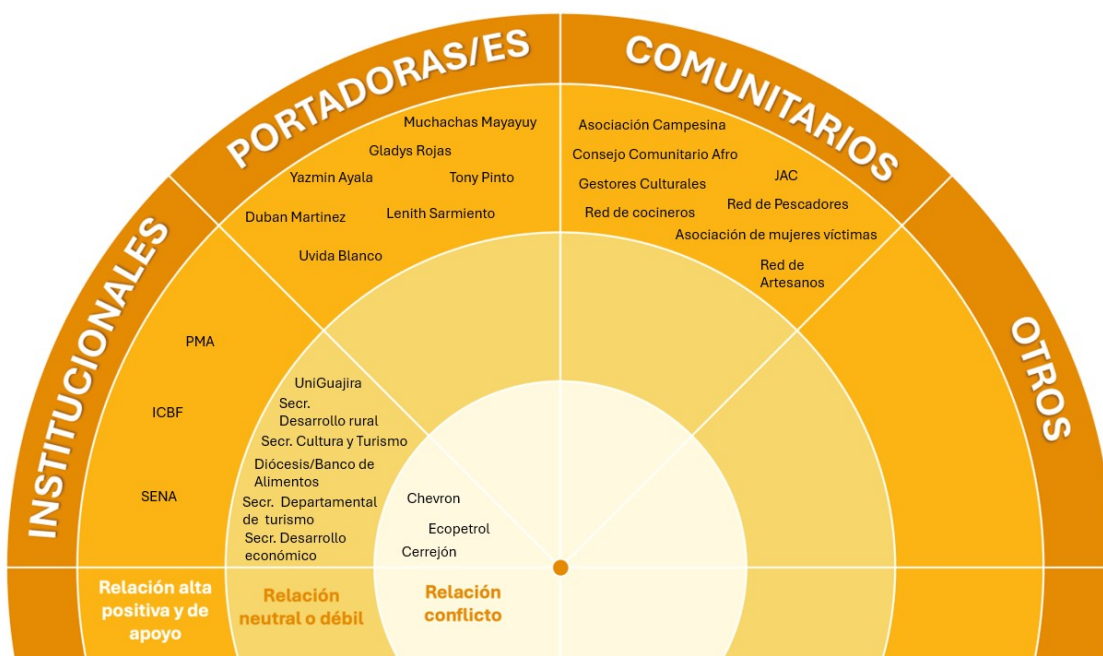
Entre las instituciones con una relación positiva se destacan el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA), el Programa Mundial de Alimentos (PMA) y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). En el caso del SENA, los participantes de Riohacha resaltaron su aporte a través de procesos de formación y capacitación, los cuales han fortalecido habilidades técnicas en producción y transformación de alimentos. Por su parte, el ICBF, en línea con su misionalidad de garantizar los derechos de la niñez, adolescencia y familias, ha desarrollado acciones que incorporan el componente alimentario como eje central. Un





aspecto especialmente valorado por una persona de la comunidad es el trabajo conjunto entre el ICBF y un Consejo Comunitario Afro, donde se han enfocado en el rescate y fortalecimiento de las tradiciones alimentarias y culinarias, abarcando tanto la producción como la transformación de los alimentos, con el fin de preservar los saberes ancestrales y la cultura propia.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto a los actores con una relación neutral o débil respecto al Patrimonio Culinario y Alimentario, se identificaron a la Secretaría Distrital de Desarrollo Económico, la Secretaría de Cultura y Turismo, la Secretaría Departamental de Turismo, la Universidad de La Guajira (UniGuajira) y la Diócesis – Banco de Alimentos. Si bien las tres primeras entidades hacen parte de los niveles distrital y departamental, la comunidad percibe que la relación con las cocineras y cocineros tradicionales es débil. En particular, se señaló que existe una tendencia a priorizar a ciertos actores sobre otros en la participación de programas institucionales, lo que limita la inclusión real y equitativa de los y las portadores de saberes culinarios tradicionales.

Por su parte, se reconoció el papel de UniGuajira como institución educativa con potencial para fortalecer procesos comunitarios a través de sus planes de extensión y programas académicos. Con relación a la Diócesis – Banco de Alimentos, la comunidad mencionó que es un espacio para acceder a alimentos a precios más económico y también hay una oferta de espacios formativos sobre hábitos alimentarios y buenas prácticas de manufactura, ya que hay una persona que se encarga de dar estas capacitaciones. Sin embargo, se pidió analizar y problematizar más a fondo el vínculo con este actor, ya que inicialmente la





comunidad había mencionado que tenía una relación positiva alrededor del patrimonio alimentario y culinario. No obstante, se llegó a la conclusión de que si bien es cierto que facilita el acceso a algunos alimentos, muchos de ellos provienen de grandes industrias alimentarias y pueden ser clasificados como productos comestibles ultraprocesados (PCU). Esto representa una posible contradicción con los objetivos de protección y promoción de una alimentación tradicional, saludable y culturalmente pertinente.

Con respecto a los actores identificados como generadores de posibles conflictos, se destacan tres empresas: Chevron, Ecopetrol y Cerrejón. Estas compañías, dedicadas a la explotación de recursos naturales, si bien generan importantes ingresos económicos para el municipio, también han sido señaladas por ocasionar afectaciones ambientales significativas, las cuales impactan negativamente en la producción local de alimentos. La comunidad reconoce el papel económico que estas empresas desempeñan en la región; sin embargo, no percibe que existan contribuciones directas o sostenidas por parte de estas organizaciones hacia la protección, fortalecimiento o promoción del Patrimonio Alimentario y Culinario.

En cuanto a las personas portadoras del Patrimonio Alimentario y Culinario (PAC), aunque no se logró identificar a la totalidad de quienes participan activamente en la transmisión, preservación y práctica de estos saberes, sí se posicionaron algunos nombres clave, en su mayoría definidos por quienes lideraron el proceso de identificación. De manera general, se evidenció que estas personas mantienen una vinculación alta con el Patrimonio Alimentario y Culinario, desempeñando un papel fundamental en la preservación de las prácticas culinarias tradicionales. Sin embargo, de forma paradójica, muchas de ellas carecen de poder de decisión, representación formal y acceso a proyectos o recursos institucionales que les permitan movilizar o gestionar iniciativas propias en torno al patrimonio alimentario. Esta situación refleja una brecha entre el reconocimiento simbólico de su rol y el apoyo real y estructural para su fortalecimiento y sostenibilidad.

Finalmente, en lo que respecta a los actores comunitarios, se identificó que todos mantienen una relación positiva y activa con el Patrimonio Alimentario y Culinario. Entre estos actores se encuentran las asociaciones campesinas, el Consejo Comunitario Afro, la red de pescadores, las Juntas de Acción Comunal (JAC), la red de artesanos, los gestores culturales y la red de cocineros. Cabe destacar que varios de estos actores, como la red de pescadores, las asociaciones campesinas, algunas JAC y los Consejos Comunitarios, están ubicados en zonas rurales, lo que los convierte en productores directos de alimentos. Esto les otorga un papel clave en la preservación del Patrimonio Alimentario y Culinario, ya que su labor está directamente vinculada a los ciclos productivos tradicionales y a los saberes ancestrales asociados a la alimentación.

Por su parte, la red de artesanos cumple una función en doble vía: por un lado, promueve la visibilización de las expresiones artesanales locales, y por otro, actúa como canal de difusión de la gastronomía tradicional, especialmente en eventos comunitarios. En cuanto a los gestores culturales, se resalta el trabajo de uno de los participantes, quien ha propuesto la





creación de una ruta gastronómica afro en Riohacha, como mecanismo para valorar y visibilizar la diversidad alimentaria del territorio. Finalmente, la red de cocineros se activa principalmente durante eventos organizados en el municipio, sirviendo como un espacio de encuentro y representación de las prácticas culinarias locales.





3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas

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

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

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

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





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



Foto de Carolina Romero

“

Nuestro emprendimiento se basa en el maíz, que nosotros y mi familia producimos, por eso nuestras semillas son importantes

Maryoris Camargo

”





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

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

Relación entre biodiversidad y producción alimentaria local

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

En el Gráfico 5 se presentan los alimentos que están vinculados a las cocinas locales del territorio, clasificados de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen. La información presentada permite identificar que los espacios de uso predominantes para la obtención de alimentos corresponden a aquellos que son cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas (representados por las palabras en color verde); seguido de los espacios de uso naturales terrestres, como las montañas y serranías de donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza (representados por las palabras en color café); en menor proporción, se encuentran los alimentos que provienen de los espacios de uso acuáticos (representados por las palabras en color azul), es decir que provienen de espacios como los ríos, las ciénagas y mar.

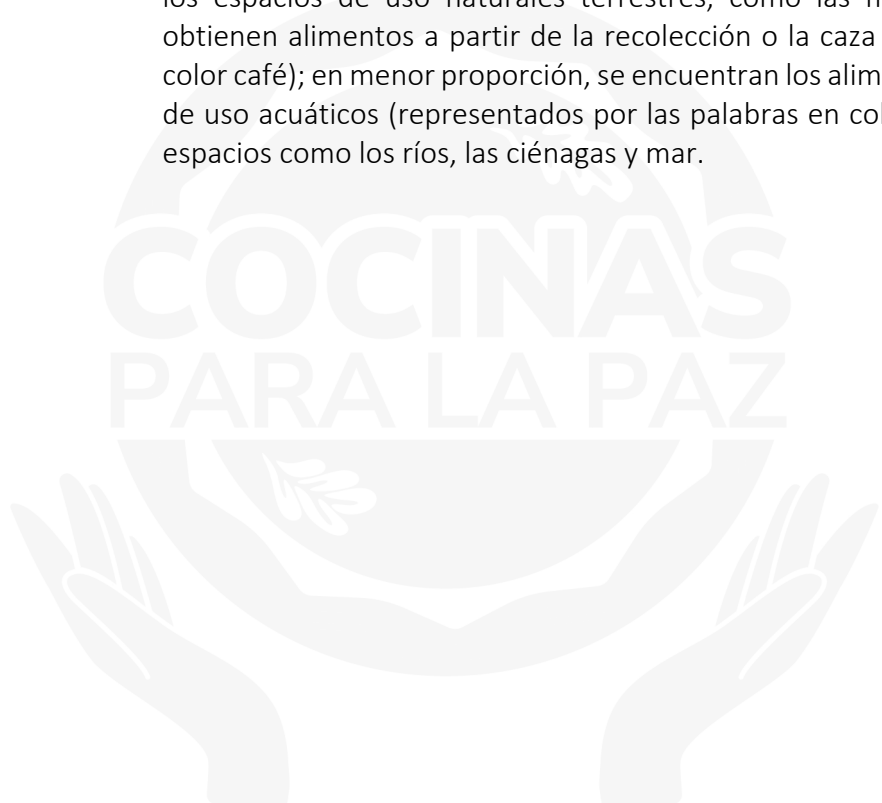




Gráfico 5. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Riohacha

conejo; iguana; venado; manchangara; guada berenjena; limón; ají, tomate; melón. Gallinas; ovejo trupillo; iguaraya; ahuyama; pichiguel; dividivi Chivo
 jengibre; tacama, cereza; maíz; frijol guajiro; papaya; sabila
 pez conejo; pez globo. Bocachico; guacarote; icotea; cachapa
 Achiote; caña; maíz, cacao; café; papaya; guineo; marañon; plátano
ajonjolí; toronjil; limocillo; cilantro; tomate; orégano; cebolla en rama
 batata; zanahoria; remolacha; cebolla; maíz; frijoles; arracacha
patilla; malaga; ñame; Batata; jengibre; aguacate; torombolo; coco; corocito
 guaimaro; ciruela; guyaba; frijol; Col; Orégano; ahuyama; cebollin; cilantro
granadilla; lulo; pomelo; mamey; ñame; malanga; plátano; guineo
jovo; mojarra; caroncara; pato; cachirra; camarón; lebranche; lisa; soco
pargo rojo; Panchita; caballo; lechero; bagre; tortuga; raya; chuco
mandarina; aguacate; piña; torombolo; maracuyá; ciruela
sierra; macá; correa; camarrón; chipi-chipi; caracol; almeja
pargo, Carita; cazón; cachira; cojinua; caracol; bocacolora
Tomate de árbol; naranja; toronja; guanabana; mango
ostra; pulpo; calamar; pargo paloma; rubia; bonito
vacas; conejo; saino; venao; cerdo.

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

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

	<p>¿Principalmente de dónde provienen los alimentos usados para la elaboración de las preparaciones culinarias locales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De la producción local y regional principalmente - El municipio de Riohacha cuenta con una gran diversidad de ecosistemas, lo que permite el cultivo de una amplia variedad de productos agrícolas. Esta riqueza natural se ve fortalecida por el aporte de municipios aledaños como Fonseca y Dibulla, ubicados en zonas de mayor altitud y con temperaturas más bajas, lo que amplía la disponibilidad de alimentos en el territorio. - Asimismo, varios corregimientos de Riohacha presentan vocación agropecuaria, lo cual contribuye significativamente a la producción local y garantiza un cierto nivel de disponibilidad alimentaria en el ámbito rural y urbano del distrito. - Por otra parte, hay productos que llegan de otras zonas del país
--	--	--





		<p>Paralelamente, parte de la oferta alimentaria en Riohacha proviene de otras regiones de Colombia. Por ejemplo, productos como la papa son transportados desde el interior del país. A esto se suman productos industrializados, que complementan la dieta local, aunque en algunos casos pueden desplazar los alimentos tradicionales y tener implicaciones en la alimentación.</p>
	<p>¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Periódicamente de acuerdo con los ciclos de producción: En el municipio, hay dos épocas de lluvia que determinan la producción de alimentos como la yuca, el ñame y el plátano. - Estacional, en temporadas específicas (dos siembras al año, con relación a las lluvias): Maíz, frijol, frutas como mango, mamey, entre otros. - Semanal, de acuerdo con la frecuencia del mercado: Estos están asociados principalmente a los productos que provienen del mar y las ciénagas, pues se encuentran de manera permanente variando algunas clases de pescado.
	<p>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La comunidad indica que la siembra se realiza de acuerdo con el calendario agroecológico que está determinado por las temporadas de lluvia. - Indican que este calendario no se asocia con celebraciones.
	<p>¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Afectación de la temperatura, sequías y/o cambio en los patrones de lluvia asociados al cambio climático: Se ha evidenciado un incremento en las alteraciones climáticas en el municipio de Riohacha, particularmente en los últimos años. Esto se manifiesta en el cambio de los patrones de lluvia y una mayor frecuencia de sequías prolongadas, lo que afecta directamente la producción agropecuaria y la disponibilidad de agua para el consumo humano y agrícola. - Presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan negativamente la producción de alimentos: Estos contaminantes provienen, en muchos casos, del uso excesivo de productos agroindustriales como fertilizantes y pesticidas, así como de actividades extractivas que alteran la calidad del agua y deterioran los suelos cultivables - Incremento de prácticas de agrícolas extensivas, tipo monocultivo o ganadería, especialmente de palma de aceite y banano. Estas prácticas, al no tener una adecuada planificación ambiental, generan impactos negativos en los suelos, provocan su degradación y reducen la biodiversidad del territorio. - Realizar procesos como quemas que afectan los suelos, a pesar de ser una técnica común en algunas comunidades rurales, el uso del fuego para preparar terrenos agrícolas (quemadas) genera consecuencias negativas. Esta práctica deteriora progresivamente la capa vegetal del suelo, reduce su fertilidad y contribuye a la emisión de gases contaminantes, agravando los efectos del cambio climático.





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 Riohacha frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales

	<p>¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos tradicionales de pesca y caza: La caza es una práctica ancestral especialmente asociada a las comunidades Wayúu, como parte de sus formas tradicionales de subsistencia. Por su parte, la pesca mantiene diversas técnicas tradicionales como el uso de redes, arpones y anzuelos. Aunque en algunas zonas del municipio se ha dado un proceso de industrialización de la pesca, aún persiste y se valora la pesca artesanal en varias comunidades costeras y rurales. - Agricultura tradicional y familiar: Este tipo de agricultura se desarrolla principalmente en las zonas rurales del municipio y se basa en el trabajo en pequeñas parcelas, utilizando herramientas manuales básicas como la azada y el arado. Los cultivos más comunes en este sistema son los maíces tradicionales, la yuca y los frutales, prácticas que reflejan el conocimiento ancestral y la adaptación a las condiciones agroecológicas del territorio. - Producción mixta con insumos agroindustriales: En algunas áreas del municipio se ha adoptado una producción mixta que combina prácticas tradicionales con el uso de agroquímicos y semillas mejoradas. Esta transición ha sido en parte promovida por instituciones que fomentan el uso de tecnologías agrícolas, especialmente a través de programas de asistencia técnica.
	<p>Indique cuáles son las prácticas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres. Cuáles son las razones que generan que haya esta división del trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los hombres suelen realizar tareas que requieren más fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructuras. - Las mujeres se encargan de actividades relacionadas con el cuidado de las plantas, la recolección y la preparación de alimentos y agua (división del trabajo basada en género) - La distribución de labores varía según la zona. En áreas como las serranías y fincas, los hombres suelen realizar tareas que requieren mayor esfuerzo físico, como el arado del terreno. Las mujeres, por su parte, participan en labores agropecuarias principalmente en funciones de limpieza del terreno, recolección de cultivos y apoyo general. Sin embargo, en varios casos, especialmente en zonas rurales organizadas,





		<p>hay mujeres que asumen de manera integral el cuidado de las fincas, realizando desde la limpieza, el arado y la siembra. Existen incluso asociaciones de mujeres en el territorio que lideran todas las actividades productivas, lo que refleja un avance importante en el empoderamiento femenino en el ámbito rural.</p>
	<p>Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Las mujeres desempeñan un rol central en las prácticas de cuidado, asumiendo en la mayoría de los casos las labores del hogar, la preparación de los alimentos y el cuidado tanto de los niños como de los adultos mayores. En las actividades productivas, también participan activamente en la siembra y la recolección de productos, aunque estas tareas suelen ser compartidas con los hombres. En zonas urbanas, se evidencian dinámicas familiares más equitativas, donde los negocios son manejados de forma conjunta y las responsabilidades se distribuyen de manera similar entre hombres y mujeres. - En cuanto a la pesca, esta actividad es realizada mayoritariamente por hombres, mientras que la comercialización del pescado tiende a realizarse de forma equitativa entre ambos géneros, reflejando un reparto más balanceado en esta etapa de la cadena productiva.

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 3Imagen 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.

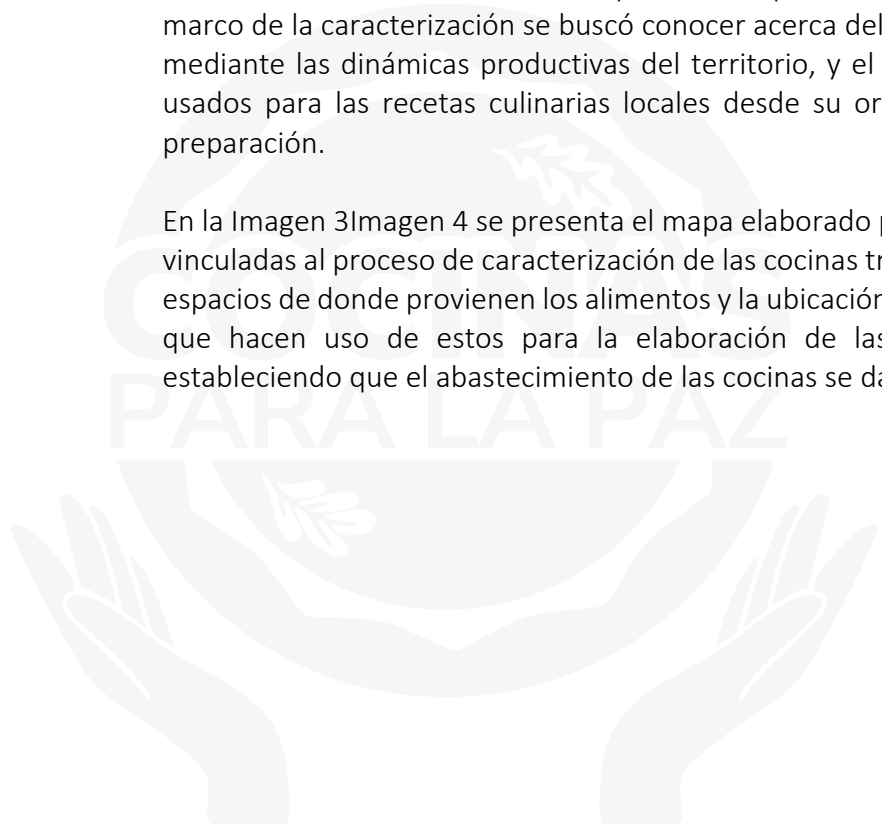




Imagen 3. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Riohacha, La Guajira.

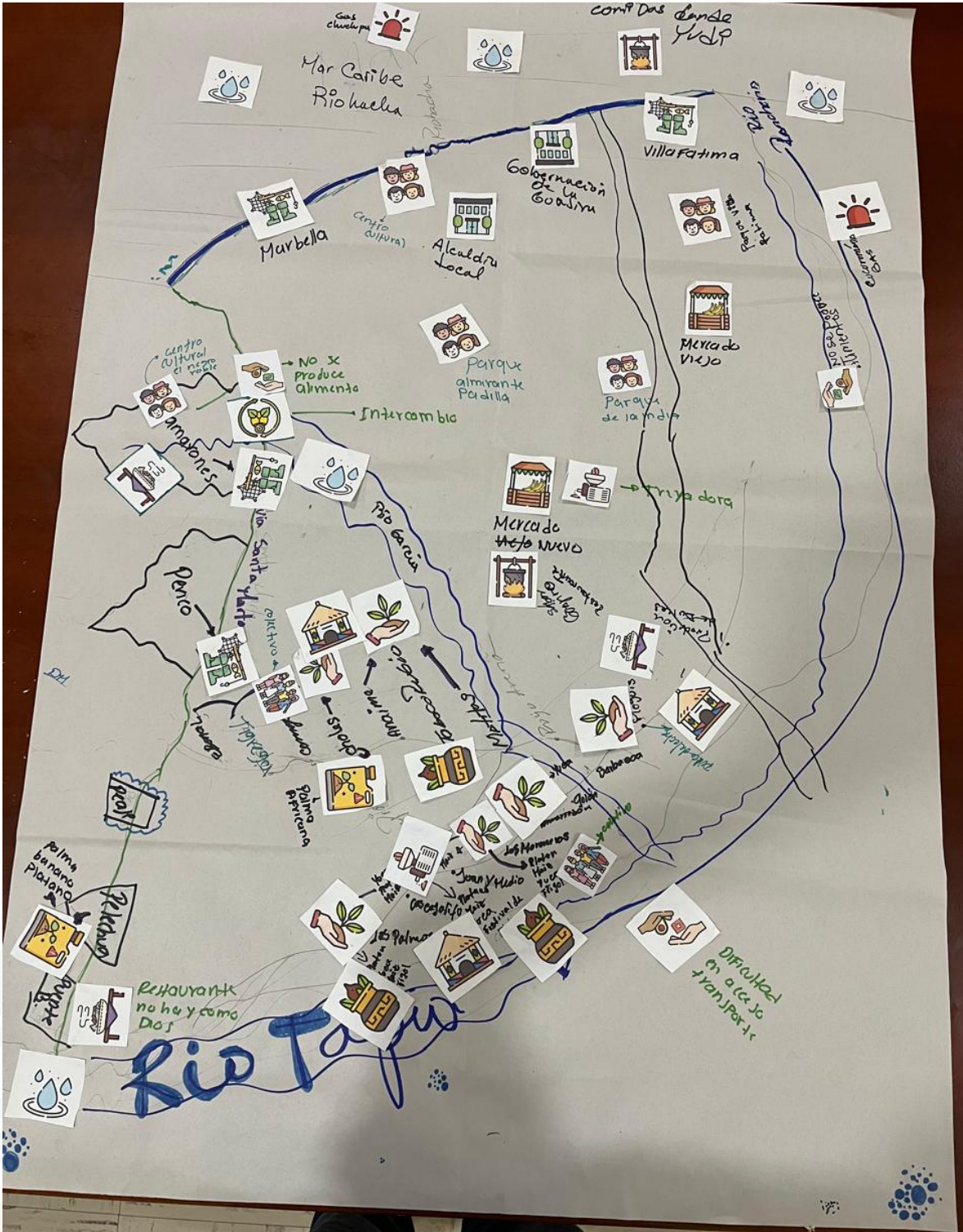


Foto de Carolina Romero

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

	<p>¿Qué hacen con los alimentos que producen?</p> <p>(Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).</p>	<p>Al indagar sobre el destino que se le da a la producción de alimentos locales, se encontró que la producción local del municipio de Riohacha tiene tres fines principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se venden localmente principalmente en la plaza como es el caso de la señora Ana que vende pescado y algunas comidas en fines de semana. Algunas personas producen yuca y frutas que también se comercializan en el mercado local. - Se transforma en subproductos, principalmente en dulces destacándose la elaboración de dulces tradicionales como el de papaya o el de leche con coco. También se procesan productos a base de maíz como arepas y bollos, que son comercializados. En el caso de la leche, se produce queso artesanal y, en algunas ocasiones, bebidas como yogurt. - Se destina para el autoconsumo de las familias que los producen. - En algunas comunidades rurales de Riohacha también se intercambia o se donan para personas de la comunidad que necesiten alimentos.
	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En el caso de la pesca, los productos se obtienen y se comercializan principalmente en zonas como Camarones y en sectores de la zona urbana de Riohacha. Estos se comercializan con mayor frecuencia en el mercado nuevo y en el mercado viejo del municipio, siendo puntos clave de distribución local. • Con respecto al chivo, su cría se concentra en zonas rurales del municipio, aunque también proviene de otros municipios de La Guajira, especialmente de la Alta Guajira. Este producto tiene una alta demanda y se comercializa en los diferentes mercados locales. • El corregimiento de Tigreras se destaca por su alta producción agrícola y por la elaboración de productos transformados, como el queso costeño bajo en sal, el cual es ampliamente comercializado, junto con productos como plátano y yuca. • Por su parte, el corregimiento de Tomarrazón cuenta con varias asociaciones campesinas, entre las que se destaca una asociación de mujeres productoras de yuca. Estas mujeres no solo comercializan su producción en centros de acopio locales, sino que también realizan procesos de transformación, agregando valor a sus productos. • Finalmente, en el municipio de Monguí se produce una variedad de lácteos y frutas locales, las cuales son transformadas en dulces tradicionales. Monguí es reconocido por su diversidad de dulces, que incluyen panelitas, dulces de leche, de coco y de frutas típicas de la región. Además de ser vendidos a lo largo de la carretera, muchos de estos productos llegan directamente a tiendas y puntos de venta en la ciudad de Riohacha.





- La producción de maíz también se da en el municipio, aunque está sujeta a la temporada de lluvias. Las variedades más comunes son el maíz blanco y el amarillo, sin embargo, el maíz cariaco (de color morado) tiene un valor especial por su importancia cultural y representatividad en la región. La señora Maryoris, quien lidera un emprendimiento basado en productos derivados del maíz, señala que tanto ella como su familia cultivan distintas variedades de maíz. No obstante, cuando necesita aumentar la cantidad disponible, acude al mercado viejo, donde no solo puede adquirir maíz cariaco, sino también acceder al servicio de trillado, que le permite procesar el grano para sus preparaciones.

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

Las personas participantes en el proceso de caracterización señalaron varias problemáticas relacionadas con la adquisición de alimentos tradicionales. La principal preocupación fue la disminución de especies vegetales y animales, lo que ha limitado el acceso a ingredientes típicos de la región. Por ejemplo, el mamey ha dejado de producirse y ha sido reemplazado por otras frutas. Asimismo, frutas como el corozo y la tacama han reducido significativamente su presencia tanto en la producción como en los procesos de transformación. En el caso de la tacama, además de su valor nutricional para el consumo animal, también se utiliza en la elaboración de arepas y aceites tradicionales. Sin embargo, su disminución se debe, en gran parte, al desconocimiento generalizado sobre la planta, lo que ha llevado a una menor siembra y uso.

Otra situación preocupante es la reducción en la producción de maíz tradicional, el cual ha sido desplazado por productos industrializados como la harina precocida (harina PAN) o por variedades de maíz traídas de otras regiones del país. De manera similar sucede con la yuca amarilla, que tradicionalmente ha sido parte de la alimentación local, ha sido reemplazada por yuca blanca y, en algunos casos, por una variedad de yuca venenosa introducida al territorio. Esta última presenta una textura y un sabor distintos, lo que también afecta las preparaciones y sabores tradicionales. Por otra parte, la comunidad también señaló que una de las problemáticas más relevantes está relacionada con las alteraciones en los patrones climáticos, los cuales afectan directamente la producción de cultivos y la disponibilidad de ciertos ingredientes tradicionales. Este fenómeno ha sido especialmente crítico en La Guajira, donde los cambios en las temporadas de lluvia y las sequías prolongadas han tenido un impacto negativo en la producción agrícola local, reduciendo la oferta de alimentos y encareciendo los productos lo que hace que su acceso sea más limitado

Adicionalmente, se identificó como problemática el desincentivo a la producción de alimentos vinculados a las recetas y prácticas tradicionales, en favor de cultivos agrícolas de carácter más comercial. Un ejemplo claro de esto es la sustitución del maíz tradicional por variedades híbridas o semillas modificadas, las cuales alteran no solo la textura y el sabor de las preparaciones locales, sino que también generan una desventaja para los pequeños





productores. Estos agricultores no pueden competir en precio con los maíces importados o comerciales, lo que pone en riesgo tanto su economía como la preservación del patrimonio culinario del territorio.





3.2.2. Preparación de recetas locales



Foto de Carolina Romero





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 los resultados identificados en el municipio:

A continuación, se presentan las preparaciones culinarias del municipio de Riohacha clasificadas de acuerdo al espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En el Gráfico 6, se observa que las preparaciones asociadas a los espacios de uso acuáticos fueron las más referidas por los participantes (palabras en color azul); seguidas de las recetas culinarias asociadas a los espacios de uso cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas (color verde); y en menor proporción las preparaciones asociadas a los espacios de uso naturales.






Gráfico 6. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos

Cerdo en sopa; pastel de cerdo; chicharrón chicha; almojábana; bocadillo; pan de bono; aceite de coco
 Arroz de cecina; sopa de cecina; sopa de calabaza con chivo
 sopa de ahuyama; arroz de frijol; dulce de frijol; mazamorra
 conejo guisado; saino guisado; saino en coco; hamchangala guisada
 Sadura guisada; yajauechi; Poi; Jugo de cereza; gauarapo; ensalada
 jaiba y salpicón de cangrejo; bocachico frito; bocachico sudado; pato guisado;
 dulce de ñame; puré de ñame; dulce de ahuyama; puré de ahuyama
 morrocon guisado en coco; gallina guisada; gallina sopa; gallina asada
 igauaraya en jugo; chicha de maíz; jugo de tomate de árbol
 jugo de guababano; helado de banano; bollo de yuca; carimañola; dulce de yuca
 Chivo; friche; Chivo guisado; chivo guisado en coco; conejo en coco
 Arroz de camarón; salpicón; camarones al ajillo; coctel de camarón
 guara ahumada; guarra asada; guara guisada; morocon arroz
 lebranchel asado; lisa frita; lisa guisada; pechito a la viuda
 pastel de gallina; Cerdo asado; cerdo guisado; cerdo frito

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 Riohacha respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

 <p>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</p> <p>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</p>	<p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plazas de mercado del municipio: Riohacha cuenta con dos mercados principales, el mercado viejo y el mercado nuevo, cada uno con una oferta distinta de productos. En el mercado viejo, por ejemplo, se encuentra una trilladora de maíz. Aunque no es de uso comunitario, es un recurso importante donde los productores pueden procesar el maíz según sus necesidades. En ambos mercados es posible encontrar ingredientes clave para las recetas tradicionales, variando según la temporada y la ubicación. - Tiendas locales: Son otro punto habitual de adquisición, donde las personas compran desde frutas, verduras y aliños, hasta granos, aceites, especias y sal. Sin embargo, también se ha observado el consumo de
---	--





		<p>productos industrializados como caldos en cubo, que han empezado a reemplazar algunos condimentos naturales en ciertas preparaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Huertas familiares: Especialmente en las zonas rurales, muchas familias producen sus propios alimentos a través de huertas, lo que garantiza el acceso a productos frescos. En algunos casos, los productores venden directamente a pequeños negocios o promocionan sus cosechas por medio de redes sociales, como grupos o estados de WhatsApp. En la zona urbana también hay personas que mantienen pequeñas huertas, principalmente con hierbas aromáticas y algunos frutales, que aportan ingredientes frescos para el consumo diario.
	<p>Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué</p>	<p>Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron tres recetas, fueron las tres recetas que más representación tienen en el municipio y hace parte del arraigo cultural riohachero.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con camarones. - Salpicón de cazón. - Chivo guisado con coco, arroz de frijol guajiro y ensalada. <p>En el proceso de caracterización se encontró que estas preparaciones son un referente de identidad y cultura alimentaria a nivel territorial, debido a que expresan la historia y las tradiciones de los Riohacheros, así como la estrecha relación con el territorio a través de los alimentos que de él son obtenidos.</p>
	<p>Indique cómo se ha dado la transmisión de saberes y prácticas asociadas a las preparaciones culinarias tradicionales de su municipio</p>	<p>Al indagar sobre la transmisión de saberes asociados a las preparaciones tradicionales, se encontró que la enseñanza de recetas y técnicas culinarias a hijos y nietos es la principal vía utilizada, permitiendo así que estos conocimientos se preserven y se transmitan de generación en generación. Además, la mayoría manifestó haber enseñado a sus familiares, especialmente a niñas y niños, la preparación de las recetas tradicionales, reafirmando la importancia del entorno doméstico como espacio de aprendizaje. De hecho, muchas personas sabedoras señalaron que sus negocios o emprendimientos son de carácter familiar, y que tanto hijos como sobrinos participan activamente en diversas tareas, lo que fortalece los lazos intergeneracionales y garantiza la continuidad de las tradiciones culinarias.</p> <p>Por otro lado, también se mencionó que en algunas comunidades se desarrollan actividades específicas para promover el conocimiento de la cocina y la agricultura tradicional entre los jóvenes, en articulación con personas mayores. Un ejemplo de ello es un consejo comunitario que ha habilitado espacios con pilones y otros utensilios</p>





		<p>tradicionales, donde se propicia el acercamiento de los jóvenes a los saberes ancestrales vinculados a las cocinas locales.</p>
	<p>Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio</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"> - Raquel Moreno, preparación Arroz con camarones. - Edwin Torres, preparación Salpicón de cazón. - Yorkelys Rojas, preparación chivo guisado en coco y arroz con frijol guajiro.

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 Riohacha asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias

	<p>¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas?</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 Riohacha se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldero. - Cucharas de palo. - Cuchillo. - Achiotera. - Saco para pangar el camarón. - Colador. - Rallador. - Colador. - Batea. <p>Algunos utensilios tradicionales continúan fabricándose a partir de materiales naturales o reutilizados. Por ejemplo, el árbol de totumo se utiliza para elaborar instrumentos como la achiotera y las totumas, que tradicionalmente se emplean para servir o consumir alimentos.</p> <p>Asimismo, los coladores y ralladores se elaboran artesanalmente reutilizando latas de galletas, lo que refleja prácticas de aprovechamiento de materiales y saberes de fabricación manual transmitidos de generación en generación.</p> <p>En cuanto a los calderos de barro, todavía se fabrican de manera artesanal en algunas zonas como Camarones. No</p>
--	---	---





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

obstante, su uso en la cocina ha disminuido con el tiempo; actualmente, muchos se destinan principalmente a fines decorativos o para la presentación de alimentos, manteniendo su valor cultural, aunque en contextos distintos al uso cotidiano.

Por su parte para pangar es muy utilizada tanto las piedras como el lienzo o su saco especial, que permite pangar los alimentos y retirar la cáscara.

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

- Cucharas de palo y totumo reemplazadas por cucharas de acero inoxidable.
- Ollas de barro sustituidas por ollas de presión y de acero inoxidable.
- Los ralladores y coladores se han reemplazado por coladores de modernos en malla y metálicos, esto por el tema de la practicidad y también por el acceso a estos utensilios.
- Las achioterías son utilizadas con menos frecuencia ya que a veces se cambia el uso del achito reemplazando su uso, pero también hay otros utensilios modernos donde se puede extraer el aceite achiotado.

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

- La pérdida de conocimientos y prácticas asociadas a las técnicas tradicionales para la elaboración de utensilios artesanales, principalmente en las totumas y en las ollas de barro.

Además, las personas participantes mencionaron que, los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones de alimentos y en muchas ocasiones tienen mayor durabilidad.

COCINAS PARA LA PAZ





Imagen 4. Mesa de Utensilios Tradicionales



Foto de Carolina Romero

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 Riohacha relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias



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

Dentro de los principales espacios característicos donde se elaboran las recetas culinarias tradicionales del municipio, se identificaron tres tipos: cocinas a gas, patios, y espacios abiertos con fogón de leña o carbón. Las cocinas de leña o carbón siguen siendo ampliamente utilizadas, especialmente en restaurantes, ya que aportan un sabor particular a las preparaciones y resultan más





		<p>económicas frente al uso continuo del gas, cuyo costo es más elevado.</p> <p>Un ejemplo representativo es el restaurante de la señora Yorkelis Rojas llamado Donde Gladis, quien cuenta con tres tipos de cocinas según el uso. Posee una cocina a carbón, ubicada en un área ventilada de la casa, donde se elaboran las preparaciones de cocción larga. También tiene una estufa industrial a gas en un espacio cerrado, utilizada principalmente para calentar y disponer los alimentos para el servicio. Además, para las preparaciones domésticas o en menor escala, cuenta con una cocina familiar independiente, adecuada para el uso cotidiano en el hogar. Por otra parte, en las cocinas de los patios estas responden también a las cocinas rurales, donde hay división entre la casa y la cocina fuera que permite realizar preparaciones más largas.</p>
	<p>¿Los espacios tradicionales en los que se acostumbra a desarrollar las prácticas de cocinas tradicionales y preparaciones han presentado transformaciones?</p> <p>Indique cuáles son las transformaciones, por qué se han presentado esos cambios, y si han afectado las características esperadas de las preparaciones</p>	<p>Al indagar sobre las transformaciones que se han presentado en los espacios tradicionales destinados para la elaboración de recetas, se encontró que estos están asociados al reemplazo de los fogones de leña por estufas a gas. Sin embargo, esto está estrechamente relacionado al acceso económico que tengan las familias, principalmente en zonas rurales.</p>
	<p>¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?</p>	<p>Otros recursos naturales del territorio que refieren las personas participantes son fundamentales para la preparación de las recetas tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La madera para la elaboración de pilones, para pilar, aunque ya no se usan tanto en el territorio. - La madera para hacer cucharas de palo. - Piedras para pangar y macerar. - Hojas de plátano para pasteles, hojas de almendro para asar arepas. - Costales para filtrar los alimentos pangados - Las piedras para montar los fogones.

COCINAS PARA LA PAZ





Imagen 5 Piedra para pangar Tacama



Foto de Carolina Romero

Técnicas tradicionales de preparación

Los métodos y técnicas culinarias transmitidos de generación en generación dan origen a las preparaciones tradicionales que reflejan la cultura e identidad de las comunidades. Por esta razón, se buscó identificar las principales técnicas culinarias empleadas en las cocinas tradicionales del municipio de Riohacha. Entre ellas destacan: la salmuera, el secado al sol, el guisado, el asado, el frito, el amasado, y el envoltorio en hojas de bijao o plátano.

Una de las preparaciones más emblemáticas es el arroz con camarón, en la cual el camarón debe ser secado al sol y posteriormente pangado (golpeado para facilitar su apertura). Las conchas se cocinan para extraer todo su sabor, y el arroz se sofríe antes de ser cocido al vapor, tapado, para lograr la textura y el aroma característico.

En el caso del salpicón de cazón, una vez se limpia adecuadamente el tiburón, se cocina y se desmecha. Luego se prepara un guiso que potencia su sabor, y esta mezcla se acompaña comúnmente con arepas de maíz, yuca o patacón.

Para el chivo guisado con coco y arroz de frijol, una de las preparaciones más representativas del municipio, el chivo debe ser lavado con limón para eliminar el sabor fuerte o “marisco”. Luego se cocina junto con los aliños tradicionales. La leche de coco se extrae y se incorpora





al guiso para resaltar su sabor. Por su parte, el arroz de frijol requiere que el frijol sea hidratado previamente y cocido, preferiblemente en olla a presión, para optimizar el tiempo de cocción

Principales problemáticas y amenazas relacionadas con la preparación de alimentos

De manera complementaria, en el proceso de caracterización se buscó identificar las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el uso y preservación de las preparaciones y cocinas tradicionales del municipio. En este sentido, se evidenció que una de las amenazas más relevantes está asociada a la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados, que han desplazado progresivamente las recetas locales.

Aunque las recetas priorizadas continúan siendo de consumo frecuente y se encuentran presentes tanto en cartas de restaurantes como en distintos establecimientos de Riohacha, se ha observado un desplazamiento de la comida tradicional frente a las comidas industrializadas, especialmente por el crecimiento y alta demanda de productos de comida rápida como salchipapas, hamburguesas, pizzas y perros calientes, que hoy en día tienen una presencia significativa en la ciudad.

Adicionalmente, la comunidad manifestó que existen acciones nulas o muy limitadas a nivel institucional para promover la preservación y el fortalecimiento de las cocinas tradicionales. Si bien se reconocen esfuerzos puntuales, como el trabajo articulado entre un consejo comunitario y el ICBF, dichas iniciativas siguen siendo aisladas y dependen en gran medida de la voluntad política y el interés institucional. La comunidad resalta la necesidad de impulsar espacios de formación y fortalecimiento, dirigidos especialmente a niños y niñas, que aborden no solo la práctica del fogón, sino también el vínculo con la producción y transformación de los alimentos tradicionales.





3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas



Foto de Carolina Romero





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 Riohacha frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo

	<p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p>	<p>Con la caracterización local se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales se propicia en la comunidad en general, los turistas y en los hogares principalmente.</p> <p>Las tres preparaciones seleccionadas se pueden encontrar en diferentes restaurantes de la ciudad, pero también, se pueden realizar en los hogares siendo una de las formas más comunes en realizar estas preparaciones. Quizá la que menos se puede hacer es el salpicón de cazón, pero puede ser reemplazado por otro pescado y realizar la preparación del salpicón.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>Respecto a los momentos característicos del consumo de las preparaciones tradicionales, se identificó que algunas de ellas forman parte del consumo diario, ya que sus ingredientes están disponibles durante todo el año.</p> <p>Por ejemplo, el arroz de camarón y el salpicón de cazón son preparaciones que, además de consumirse con frecuencia, cobran especial relevancia durante la Semana Santa, época en la que aumenta significativamente el consumo de pescados y mariscos.</p> <p>En el caso del chivo guisado con coco, aunque se encuentra comúnmente en los menús de los restaurantes, en los hogares suele prepararse en fechas especiales como cumpleaños o celebraciones familiares. Asimismo, esta preparación puede complementarse con el friche, plato</p>





tradicional que también está presente durante festividades importantes.

Durante eventos culturales de gran relevancia como el Festival Francisco el Hombre, es común encontrar estas y otras preparaciones típicas a la venta, ya que hacen parte de la oferta gastronómica local que resalta y preserva la herencia cultural de Riohacha.

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 sobre los beneficios para la salud percibidos por los participantes en relación con el consumo de las preparaciones tradicionales del territorio. Se encontró que la mayoría considera que las comidas tradicionales son más saludables que los alimentos industrializados o la comida rápida. Durante el proceso, se resaltó que, por la forma artesanal de preparación y el uso de ingredientes naturales y frescos, estas comidas aportan mayores niveles de nutrientes y vitaminas, representando un valor significativo tanto desde lo nutricional como lo cultural. Asimismo, se destacó que el hecho de no utilizar sazónadores artificiales ni potenciadores de sabor como los caldos industrializados permite resaltar los sabores naturales de los alimentos y evita posibles riesgos para la salud, asociados al consumo excesivo de sodio, aditivos y conservantes.

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. En este sentido, los participantes refirieron que las enfermedades no transmisibles, como el sobrepeso, la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial, se presentan con mayor frecuencia y se asocian principalmente al consumo de alimentos procesados y refinados, en detrimento de las preparaciones tradicionales del territorio.





Asimismo, se mencionó el incremento en el consumo de bebidas azucaradas, el cual tiene un alto impacto en la salud de las personas. De igual manera, el consumo de productos comestibles y bebibles ultraprocesados (PCBU), como productos empacados o de preparación rápida, ha tenido efectos negativos sobre la salud, lo que ha llevado a muchas personas a requerir dietas especializadas y acompañamiento médico para mejorar su condición de vida. Esta situación es aún más compleja si se tiene en cuenta que, aunque muchos de los participantes son portadores de las cocinas tradicionales, también se desenvuelven en contextos donde predominan hábitos alimentarios poco saludables, caracterizados por un alto consumo de grasas saturadas, azúcares y sodio.

Adicionalmente, se abordó de manera general el tema de los sellos de advertencia nutricional, reconociéndolos como herramientas importantes para alertar sobre las consecuencias del consumo de productos comestibles y bebibles ultraprocesados (PCBU). Sin embargo, se enfatizó que estos productos están ampliamente disponibles en el entorno, a precios accesibles, lo que facilita su consumo, especialmente entre niños, niñas y la comunidad en general.

Adicionalmente, se mencionó la preocupación por el uso de pesticidas, agroquímicos y otros insumos tóxicos en la producción agrícola, lo cual no solo ha afectado la calidad de los productos alimenticios, sino que también representa un riesgo para la salud de quienes los consumen. Esta situación, según los participantes, ha generado limitaciones para la elaboración de ciertas preparaciones tradicionales, debido a que algunos ingredientes ya no conservan las propiedades necesarias para su adecuada transformación culinaria.

Un ejemplo fue el caso compartido por el señor Tony, quien mencionó que en ocasiones no se consigue leche de buena calidad, lo cual no solo afecta la posibilidad de preparar dulces tradicionales, sino que puede tener consecuencias negativas para la salud.

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

Para finalizar, se buscó identificar las prácticas locales de las cocinas tradicionales que contribuyen al aprovechamiento de los residuos generados en el proceso de elaboración de las preparaciones tradicionales, frente a lo cual indicaron que dentro de estas prácticas se encuentra el uso de los residuos para la alimentación de animales o compostaje, sin embargo, para realizar compostaje necesitan un espacio óptimo para realizarlo y no generar malos olores, de manera que la gran mayoría de las personas mencionaron que los residuos son desechados.

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

Durante el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales, las personas participantes identificaron diversas problemáticas que amenazan la permanencia y el consumo de las





recetas y alimentos locales. En primer lugar, se señaló la influencia creciente de dietas y productos alimenticios globalizados, los cuales han favorecido la homogeneización de la alimentación, desplazando progresivamente las recetas y preparaciones tradicionales del territorio.

En segundo lugar, se mencionó que las nuevas generaciones adoptan estilos de vida y preferencias alimentarias distintas, que contribuyen al abandono de las prácticas culinarias tradicionales, con una fuerte inclinación hacia el consumo de comidas rápidas.

Estas situaciones están estrechamente ligadas a una tercera causa: el aumento del consumo de productos comestibles y bebibles ultraprocesados, los cuales han alterado significativamente los hábitos alimentarios, reduciendo el espacio para la elaboración y el consumo de alimentos locales. Este fenómeno puede generar incluso un rechazo o desconocimiento hacia los sabores tradicionales.

Ahora bien, estas tres causas se encuentran estrechamente relacionadas y se puede generar un ciclo donde no hay un principio ni fin. De manera que, el llamado busca generar espacios donde las nuevas generaciones se puedan acercar a las preparaciones tradicionales.

En ese sentido, vale la pena mencionar el ejemplo de ello se evidenció durante los talleres realizados con niños, niñas y jóvenes. Al momento de escoger qué preparación elaborar, la mayoría votó por el chivo guisado con coco. Sin embargo, cuando se llevó a cabo la preparación, varios niños se ausentaron al no gustarles esa receta. Aun así, otros se animaron a probarla por primera vez y comentaron que su sabor era mejor de lo que esperaban. Al inicio de los talleres, muchos de ellos pensaban que se prepararían platos como alitas de pollo u otras comidas más comunes en su cotidianidad, sin embargo, los talleres permitieron acercarse a las preparaciones, pero también a otras formas de alimentación tradicionales más cercanos a ellos y ellas.





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.

Hablar de la cultura riohachera implica comprender el sincretismo que la define. En La Guajira, además de la presencia predominante del pueblo Wayúu, coexisten comunidades Arhuaca, Kankuamo y Kogui, así como población afrodescendiente y mestiza con un profundo legado campesino. Esta simbiosis cultural ha configurado una identidad propia en la que diversas expresiones artísticas, como las mantas y el tejido, se han convertido en símbolos de pertenencia y orgullo para quienes se reconocen como riohacheros.

El tejido, particularmente el tejido wayúu, representa no solo una de las manifestaciones más significativas del territorio, sino también un sustento económico fundamental para las comunidades indígenas. No obstante, el arte de tejer también ha sido un espacio de encuentro y diálogo intercultural entre los distintos grupos que habitan el territorio. Eso por lo que en los espacios donde hay ferias artesanales estás se acompañan de muestras culinarias, ya que productos como fritos, boli, arepas y salpicones son alimentos tradicionales que permiten mostrar el legado alimentario que se da en esa zona y la diversidad en términos de preparaciones.

Durante las festividades más representativas de la ciudad, como el Carnaval de Riohacha (celebrado cuatro días antes del Miércoles de Ceniza) y el Festival Francisco el Hombre, los alimentos tradicionales desempeñan un papel central. Las personas mencionan con frecuencia el consumo de ceviches frente al mar, bolis (helados artesanales) para mitigar el calor y fritos como alimentos esenciales durante las largas jornadas festivas.

Entre las preparaciones más destacadas se encuentra la arepa asada sobre hojas de almendro, que es comúnmente encontrada en puntos estratégicos de la ciudad. Estas arepas suelen acompañarse con agua de maíz o jugos elaborados con frutas de temporada, lo que refleja la conexión con los ciclos productivos locales.





De alguna forma, es posible denominar e identificar estas expresiones culinarias como comidas callejeras, aunque no se pueden clasificarse como “comida rápida”, ya que se diferencian notablemente por el uso de ingredientes locales, técnicas tradicionales y sabores auténticos. Preparaciones como el salpicón, arepas, fritos y otros platos típicos presentes en las calles de Riohacha son una manifestación viva de la identidad cultural y alimentaria del territorio. Reconocer y valorar estos alimentos es también una forma de honrar la memoria colectiva y la diversidad cultural de la región.

Imagen 6 Niños durante el taller de Herencia a la Mesa



Foto de Adriana Rueda Rozo





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 sistema culinario, en sus distintas etapas (obtención, preparación y distribución de alimentos) permite evidenciar las acciones concretas que se desarrollan alrededor de la alimentación, así como identificar las labores de cuidado y los roles que ejercen hombres y mujeres en relación con el patrimonio alimentario.

En el caso de Riohacha, ciudad con una amplia zona urbana y dinámicas similares a otras capitales del país, se reconoce que las mujeres asumen una doble carga laboral. Además de sus ocupaciones remuneradas, son ellas quienes, en su mayoría, asumen las responsabilidades del hogar, incluyendo el cuidado de niños, niñas, personas adultas mayores, la alimentación y el aseo de la vivienda. Esta situación refleja una distribución desigual de las tareas del cuidado, profundamente arraigada en las prácticas sociales y culturales del territorio.





Tanto en zonas urbanas como rurales, se identificó que las mujeres son las principales responsables de las labores relacionadas con la cocina. Si bien esta actividad ha representado una oportunidad para el desarrollo de pequeños emprendimientos y ha sido una vía para acceder a ingresos y alcanzar cierta autonomía económica, también se mantiene fuertemente vinculada a los roles tradicionales de género. Por su parte, los hombres también participan en el proceso culinario, principalmente en funciones como la compra de insumos, encender el fuego o preparar estructuras para la cocción, como se observó en la elaboración de dulces tradicionales. Las mujeres, en cambio, se encargan mayoritariamente de las labores más detalladas como cortar, rallar, mezclar y organizar los ingredientes.

Ahora bien, también se identificaron casos donde los hombres asumen de forma directa la preparación de los alimentos, como en el caso del señor Edwin, quien junto con su hermana lidera un restaurante familiar. En esta dinámica, ambos se encargan de sus propias recetas, realizan las compras necesarias y preparan de manera independiente los alimentos asignados. Este ejemplo demuestra que, si bien los hombres también cocinan y participan activamente en la cocina, las mujeres continúan desempeñando un papel protagónico y multifacético en el sistema culinario, sin que ello implique una redistribución equitativa de las cargas y funciones.

Adicionalmente, por las narrativas y los comentarios se identificó que 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

Imagen 7. Recorrido cartográfico en el municipio de Riohacha



Foto de Carolina Romero





social y afectiva donde la cocina funciona como espacio vivo de enseñanza, memoria alimentaria y cuidado.

Retomando los componentes del sistema culinario, y en particular el primer momento: la obtención de los alimentos se observa que en muchas zonas rurales las labores vinculadas a la producción agropecuaria suelen ser asumidas por hombres, dado que implican mayor esfuerzo físico o el uso de herramientas y técnicas pesadas. Sin embargo, durante el recorrido cartográfico realizado como parte del proceso, se tuvo la oportunidad de conversar con una asociación de mujeres productoras de yuca, donde se evidenció que su participación no se limita únicamente a tareas operativas. Estas mujeres también inciden en las decisiones clave sobre la producción, transformación y comercialización de los alimentos.

Este caso es especialmente relevante si se considera que, históricamente, las mujeres han enfrentado barreras estructurales para el acceso a recursos como la tierra, créditos o asistencia técnica. Por tanto, su rol en la producción agroalimentaria, más aún cuando se reconoce en su dimensión organizativa, económica y política, resulta fundamental no solo para garantizar el acceso a alimentos locales, sino también para fortalecer la soberanía alimentaria y el tejido comunitario.

Con relación al componente de consumo, se evidenció que las mujeres desempeñan un rol central en la organización de este momento dentro de los hogares. Son ellas quienes planifican, sirven, distribuyen las porciones, controlan los horarios y se aseguran de que todos los miembros del hogar hayan sido alimentados adecuadamente. Estas acciones, repetidas día tras día, conforman una forma de cuidado alimentario que, aunque esencial para la sostenibilidad de la vida cotidiana, con frecuencia no es reconocida como tal ni valorada socialmente.

Esta dinámica evidencia cómo la distribución de alimentos también está atravesada por una lógica de género que refuerza la división sexual del trabajo. Las normas culturales continúan asignando a las mujeres la responsabilidad del bienestar familiar, perpetuando una carga desigual en las tareas del cuidado. Esto se relaciona directamente con lo mencionado anteriormente sobre la doble carga laboral que enfrentan muchas mujeres: una jornada remunerada fuera del hogar, y una jornada no remunerada vinculada a la preparación y distribución de los alimentos dentro del mismo.

Desde un enfoque transformador de género, resulta fundamental visibilizar las prácticas alimentarias cotidianas, ya que estas configuran relaciones de poder que obstaculizan la redistribución equitativa de las responsabilidades del cuidado alimentario. En este sentido, una lectura del sistema culinario en Riohacha permite comprender que las cocinas tradicionales no son únicamente espacios de preparación de alimentos, sino formas complejas de organización social y de sostenimiento de la vida en el territorio.

Las cocinas se posicionan como núcleos donde se articula el cuidado, se resguarda la memoria alimentaria y se fortalecen los vínculos comunitarios. En ellas, las mujeres han





desempeñado un papel central, desarrollando y transmitiendo saberes que garantizan la continuidad de las prácticas alimentarias locales. Sin embargo, esta centralidad ha operado históricamente bajo condiciones de desigualdad: con cargas desproporcionadas, sin reconocimiento ni representación en los espacios de decisión relacionados con lo alimentario, lo cultural y lo económico.

Por ello, la salvaguardia del patrimonio alimentario y culinario no puede limitarse a la documentación o valorización de las recetas tradicionales. Requiere abrir posibilidades concretas para la redistribución de tareas, el cuestionamiento de estereotipos de género, la protección del tiempo de quienes cuidan, el reconocimiento de sus aportes y la garantía de su participación activa en las decisiones que afectan sus vidas.

En este marco, las cocinas pueden convertirse en verdaderos escenarios de transformación social si se reconoce el trabajo de quienes las sostienen. Es especialmente importante visibilizar y valorar la labor que realizan las comunidades y organizaciones de mujeres que cultivan, transforman y comercializan alimentos, ya que su acción constituye una base fundamental para la soberanía alimentaria, la economía local y la reproducción cultural del territorio. Finalmente, y entendiendo que las cocinas han sido un escenario femenino, es necesario generar proyectos con un enfoque de género que permita transformar las desigualdades y dar mayor acceso a programas y proyectos donde las mujeres puedan acceder a roles más allá de lo operativo.





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 respecto al cargo o rol de los actores vinculados a la iniciativa, con base en una muestra total de 24 personas, de las cuales veinte (20) son mujeres y cuatro (4) son hombres. Esta distribución ya indica una participación mayoritariamente femenina, lo cual es coherente con las dinámicas del sistema alimentario tradicional descritas anteriormente, en donde las mujeres sostienen en gran medida las labores asociadas al cuidado y la alimentación. Con base en esto y según la información suministrada se encontraron los siguientes roles: seis (6) personas se identificaron como cocineros o matronas, tres (3) como vendedores, sabedores y otros (donde se encuentran representantes de consejo comunitario y representante legal, y beneficiario de proyectos), con un número igual de una (1) persona se encontraron roles como asociado, director/a de proyectos, coordinador/a, gestor/a cultural, líder/esa social, emprendedor/a y agricultor/Productor/Labores del campo (ver Gráfico 78).

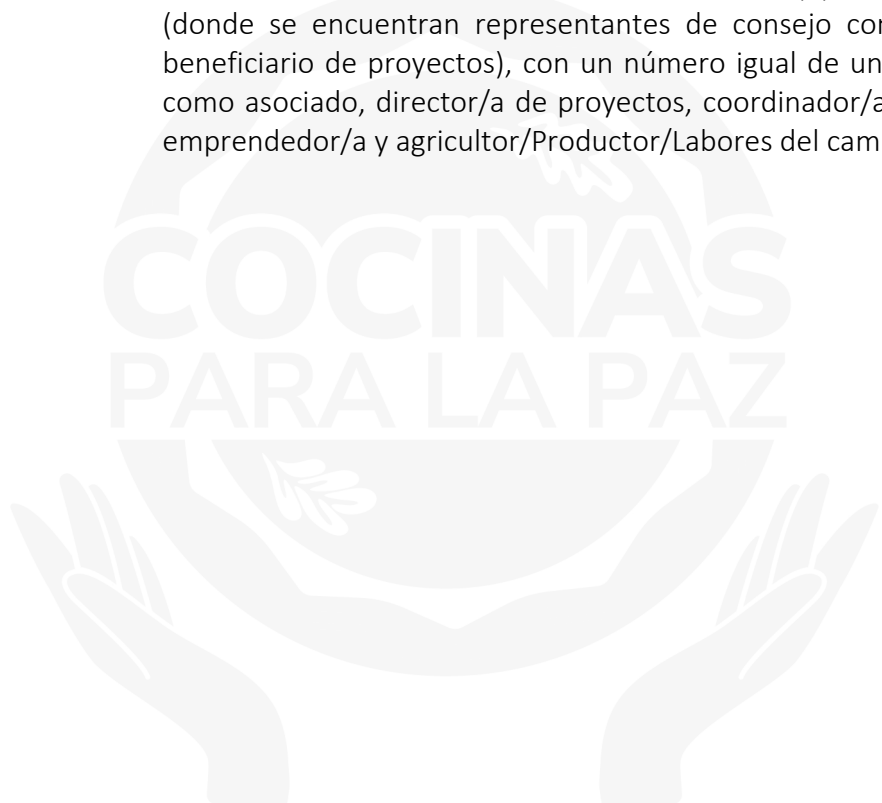




Gráfico 7. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

La nube de palabras, generada a partir de la información recolectada, resalta la significativa presencia de cocineros y cocineras tradicionales, así como líderes y lideresas sociales y gestores culturales, quienes representan la mayor participación con iniciativas asociadas a cocinas tradicionales en Riohacha. También, se evidencia la participación de consejos comunitarios y diversos miembros de las familias, mujeres cabeza de familia e iniciativas independientes, lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural. En una menor escala están las organizaciones sociales comunitarias y el cabildo indígena (ver Gráfico 89).

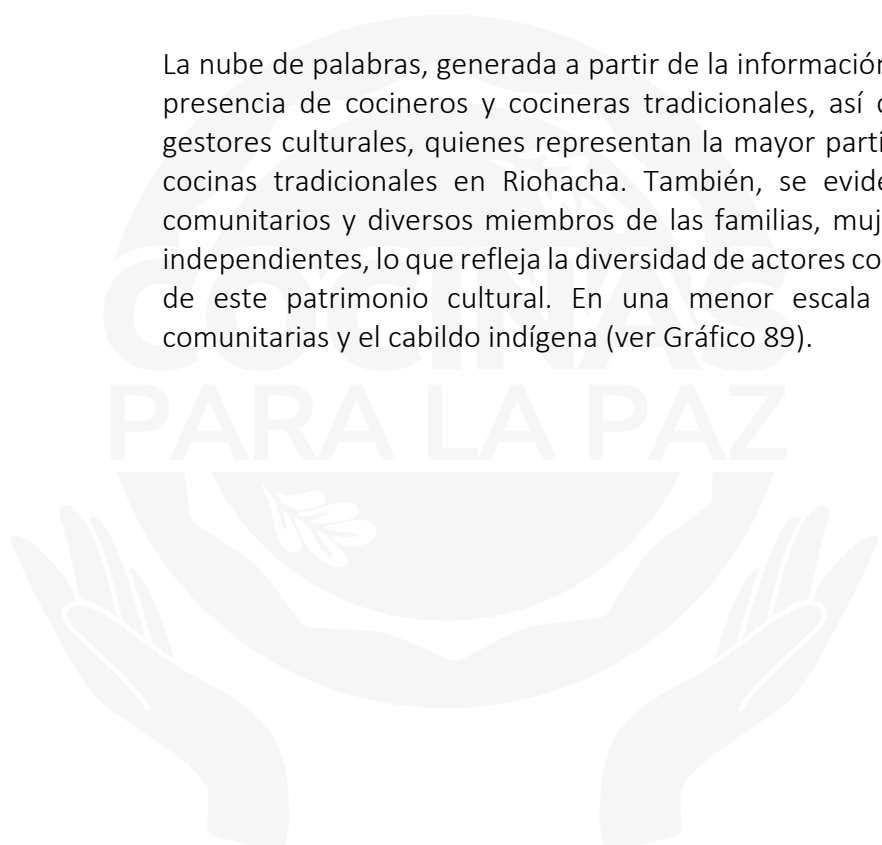




Gráfico 8. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales

Miembros de la familia **Artesanos/as**
Gestores culturales
Líderes/as sociales
Cocineros tradicionales
Consejo comunitario afrodescendiente
Iniciativa independiente/propia
Mujeres cabeza de hogar
 Cabildo indígena **Organizaciones sociales y comunitarias**

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto al tiempo de dedicación a sus iniciativas, en el Gráfico 9 se observa que ocho (8) de las 24 personas participantes indican que se han dedicado más de 10 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa, mientras que, seis (6) personas refieren llevar menos de un año, y entre 1 y 5 años de dedicación, y solo tres (3) personas tienen entre 5 y 10 años, y tres (3) iniciaron su labor hace menos de un año. Estos datos reflejan tanto la dedicación y consolidación de procesos de larga duración, como también la aparición de nuevas propuestas que buscan posicionarse en el ámbito de las cocinas tradicionales en el municipio.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

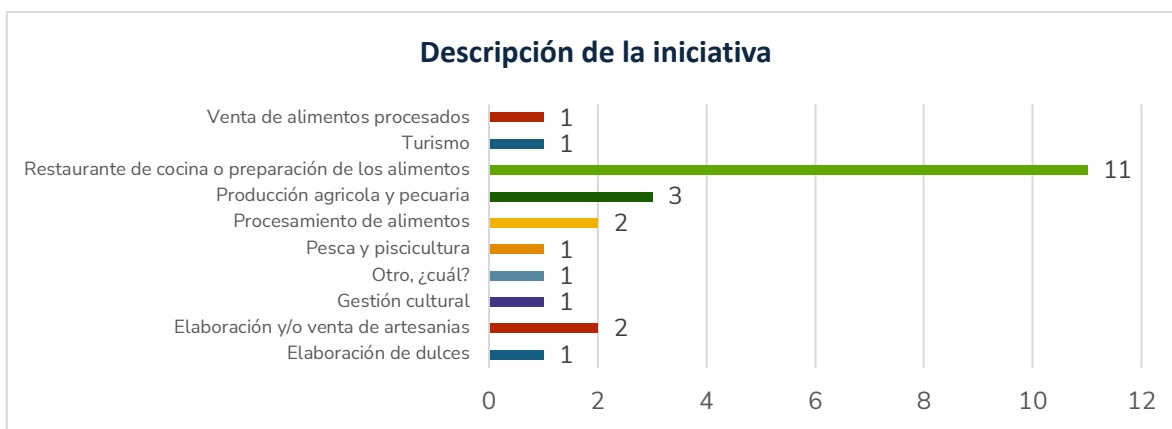




Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de Riohacha, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el Gráfico 1011, se indica que la mayor participación se concentró en personas que manifestaron tener un restaurante de cocina o dedicarse a la preparación de alimentos, con un total de 11 iniciativas. En una escala menor, tres personas nombraron la producción agrícola y pecuaria, de manera similar se encontraron dos personas que procesaban alimentos y otras que elabora o venden artesanías; y con un valor igual se encontraron actividades como turismo, pesca, gestión cultural y elaboración de artesanías.

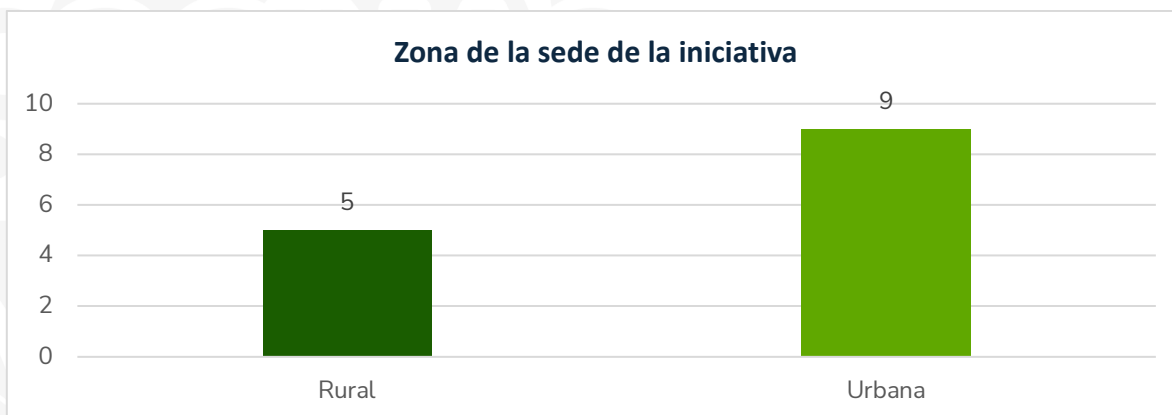
Gráfico 10. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De las 24 personas solo quince (15) personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, dentro de las cuales cinco (5) de estas se encuentran ubicadas en la zona rural y nueve (9) en la zona urbana, dejando en evidencia la significativa presencia tanto en el campo como en la parte más poblada del municipio (ver Gráfico 112).

Gráfico 11. Ubicación de la sede de las iniciativas

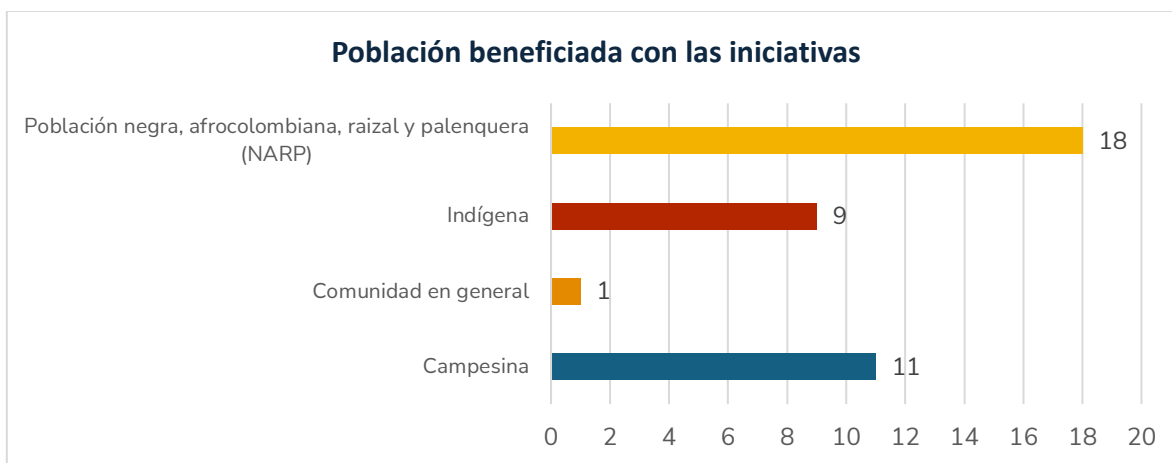




Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente la población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera con un auto reconocimiento de dieciocho personas (18), posteriormente se encontraron que once (11) personas se reconocen como campesinas, nueve (9) personas se reconocen como indígenas y solo 1 como comunidad, tal como se muestra en el Gráfico 123. Se puede decir las iniciativas representan distintas comunidades étnicas y culturales, lo que demuestra como la diversidad de población se beneficia de las cocinas tradicionales, lo que permite fortalecer el proceso de transmisión de conocimientos y saberes tradicionales del territorio.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

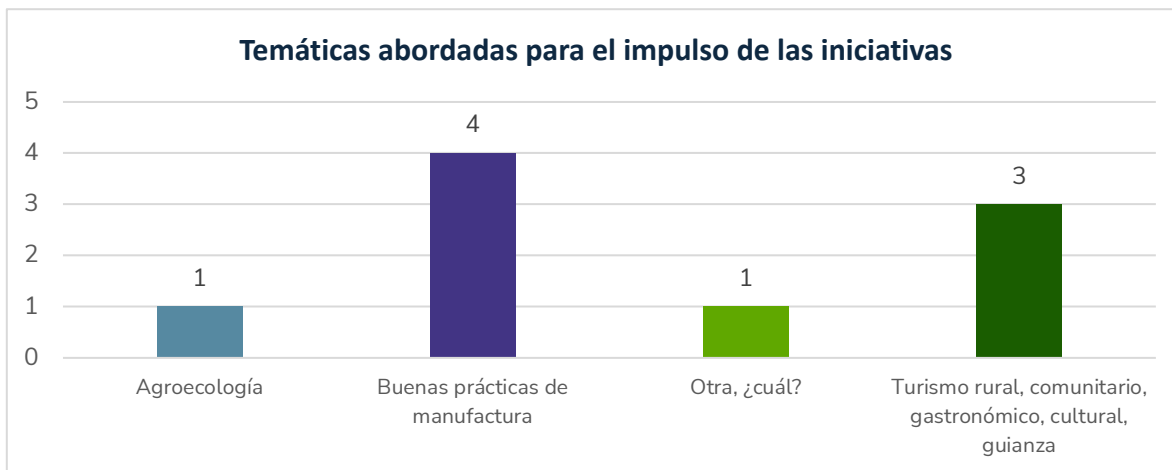
Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades en torno al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el municipio de Riohacha, se indagó sobre el acceso a procesos formativos por parte de los actores vinculados a las iniciativas locales. Los resultados evidencian una limitada participación en espacios de formación: solo nueve (9) personas manifestaron haber recibido algún tipo de capacitación, mientras que la mayoría indicó no haber accedido nunca a este tipo de oportunidades. En cuanto a las temáticas abordadas en las formaciones recibidas, se identificó que cuatro (4) personas participaron en capacitaciones relacionadas con buenas prácticas de manufactura, tres (3) en temas de turismo comunitario, una (1) en agroecología, y una (1) más en aspectos vinculados al fortalecimiento de prácticas agropecuarias. Estos datos reflejan tanto el interés como las brechas existentes en los procesos de formación técnica y cultural para el impulso de iniciativas locales.





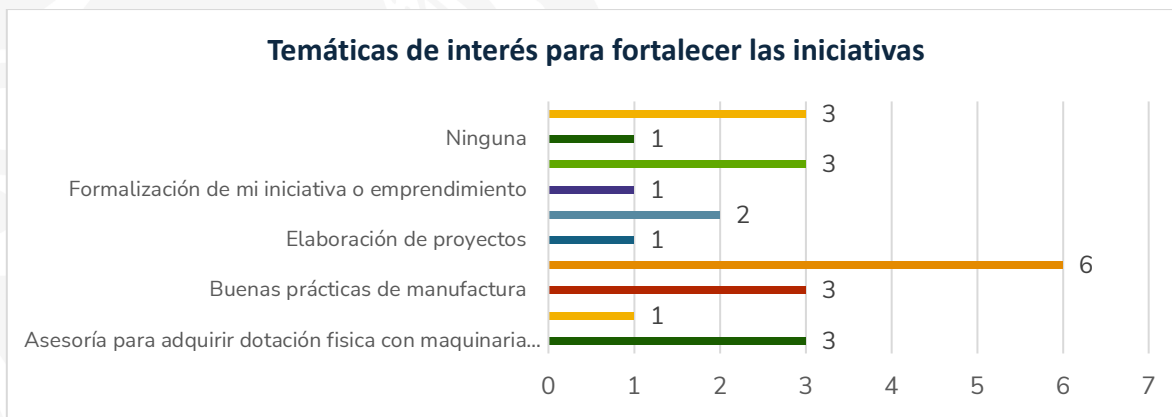
Gráfico 13. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Riohacha, La Guajira



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer sus iniciativas. En este sentido, la más mencionada fue la relacionada con saberes y conocimientos asociados a la cocina, señalada por seis (6) personas. De manera similar, tres (3) participantes indicaron como prioritarios temas como mercadeo, publicidad, buenas prácticas de manufactura y asesoría para la adquisición de dotación física, destacando la necesidad de contar con maquinaria, utensilios y enseres adecuados para el desarrollo de sus actividades. En menor medida, se identificaron temas como el acceso a financiación, la formalización de las iniciativas, la elaboración de proyectos y la atención al cliente, los cuales, aunque mencionados por menos personas, resultan igualmente relevantes para el fortalecimiento integral de los emprendimientos (ver Gráfico 145). Esas necesidades revelan un interés integral por consolidar sus iniciativas desde lo cultural, territorial, técnico, organizativo y comunicativo.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

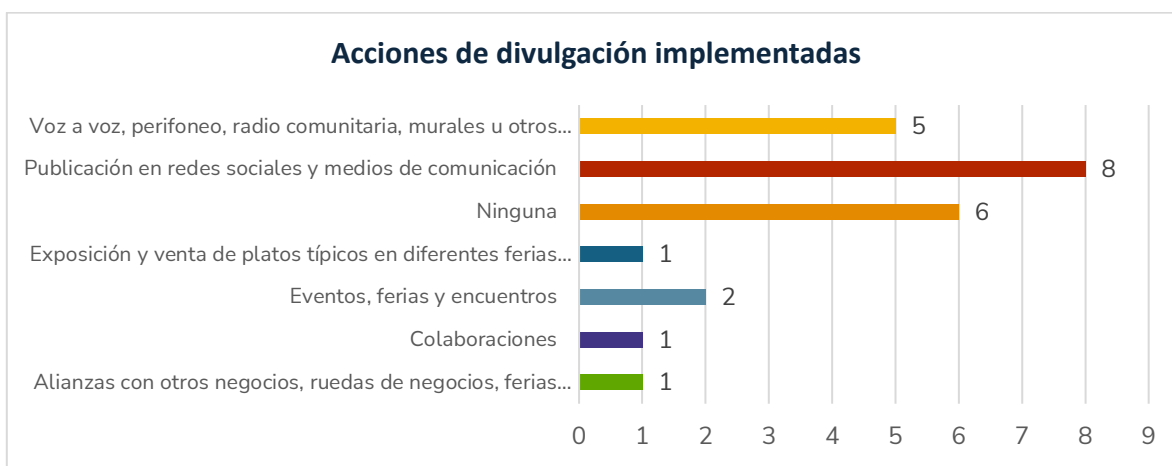




Acciones de divulgación de las iniciativas

Dentro del proceso de caracterización se identificaron acciones de divulgación empleadas por los portadores de conocimiento para visibilizar y posicionar sus proyectos a nivel local y regional, tal como se muestra en el Gráfico 16. Entre las estrategias más destacadas se encuentra el uso de redes sociales y medios de comunicación, una herramienta clave que ha permitido compartir productos y saberes con un público más amplio, contribuyendo al fortalecimiento del sentido de pertenencia cultural. De igual forma, se mencionaron otras estrategias como el voz a voz, la radio comunitaria y la pintura de murales, consideradas importantes para llegar a las comunidades de manera cercana y efectiva. Sin embargo, también se evidenció que algunas personas no implementan actualmente ninguna acción de divulgación. Finalmente, aunque en menor proporción, se mencionaron otras formas de promoción como la participación en ferias, así como la colaboración y alianzas con otros negocios, lo que demuestra una intención de construir redes para fortalecer sus iniciativas.

Gráfico 15. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Riohacha, La Guajira



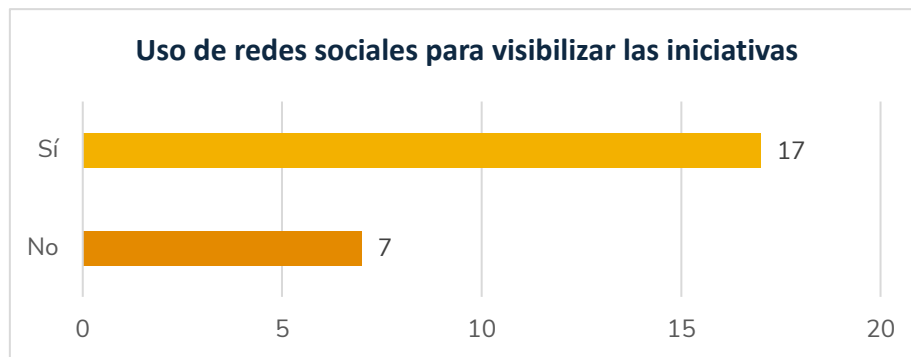
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En esta misma línea, se indagó sobre el uso de redes sociales como herramienta para visibilizar y difundir las iniciativas de los participantes. De los 24 encuestados, 17 manifestaron utilizarlas de forma activa, mientras que 7 indicaron no hacer uso de ellas. Estos resultados evidencian que, si bien una mayoría ya emplea estas plataformas como medio de promoción, aún persisten brechas que representan oportunidades clave de fortalecimiento en términos de formación digital y estrategias de comunicación.





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto a las redes sociales más utilizadas por los participantes, destacan WhatsApp, Facebook e Instagram, las cuales funcionan como medios directos para difundir información, promocionar productos y mantener contacto con clientes. También se mencionaron otras plataformas como YouTube y TikTok, aunque con menor frecuencia. No obstante, se evidenció que aún existe un amplio margen de crecimiento en la apropiación y uso estratégico de estas herramientas digitales. Cabe resaltar que durante el proceso de fortalecimiento del PAC se hizo una primera aproximación a estos contenidos, y aunque se identificó que muchos ya hacen uso de estas redes, se requiere continuar el trabajo para lograr un mayor aprovechamiento de su potencial comunicativo y comercial.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

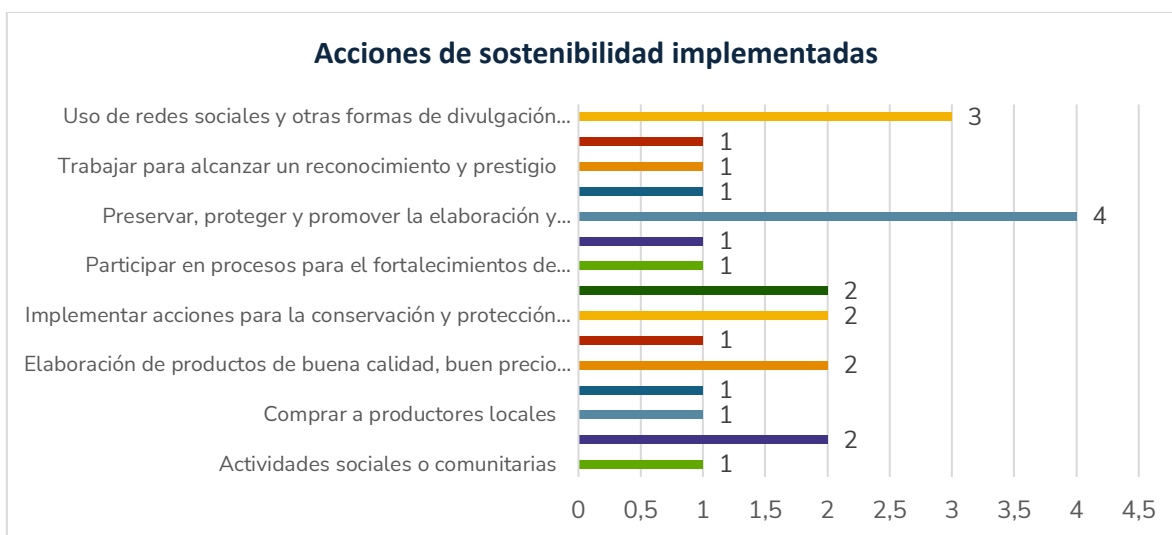
En el marco del proceso de caracterización, se indagó por las acciones de sostenibilidad implementadas por los portadores de conocimiento para fortalecer sus iniciativas. Como se observa en el gráfico 19, la acción más mencionada fue la preservación, protección y promoción de la elaboración y consumo de productos tradicionales, señalada por cuatro (4) participantes. Esta respuesta evidencia una fuerte conciencia sobre la importancia de mantener viva la identidad cultural a través de la alimentación.





En segundo lugar, se destaca el uso de redes sociales y otras formas de divulgación locales y regionales, reportada por tres (3) personas, lo que refuerza lo encontrado previamente sobre el papel clave de las herramientas digitales como mecanismo de visibilización y sostenibilidad. Otras acciones relevantes, mencionadas por dos (2) personas cada una, incluyen la implementación de estrategias de comercialización en espacios locales, la participación en procesos de fortalecimiento de capacidades, la elaboración de productos con buena calidad, precio y presentación, así como la implementación de acciones para la conservación del medio ambiente. Del mismo modo, se registraron múltiples acciones señaladas por una sola persona, entre ellas: uso de empaques sostenibles, diseño de planes de negocio, compra a productores locales, desarrollo de eventos, uso de estrategias de mercadeo, y actividades sociales o comunitarias. Cabe señalar que dos personas manifestaron no haber implementado ninguna acción de sostenibilidad hasta el momento.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Iniciativas como fuente de generación de ingresos

Dentro de los aspectos más significativos, indagados durante la caracterización de las iniciativas, se encuentra la identificación de aquellas asociadas a la generación de ingresos para las mujeres. Al evaluar el impacto económico, se encontró que 23 personas afirmaron que sus iniciativas han contribuido de manera directa a fortalecer la independencia económica de las mujeres involucradas. Este dato resalta que, más allá de ser experiencias de preservación de la cultura y la tradición, las iniciativas han sido motores de empoderamiento económico y social. Las cocinas tradicionales no son solo espacios de transmisión de saberes, sino estrategias efectivas para avanzar hacia la igualdad de género y la sostenibilidad económica desde una perspectiva cultural.





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

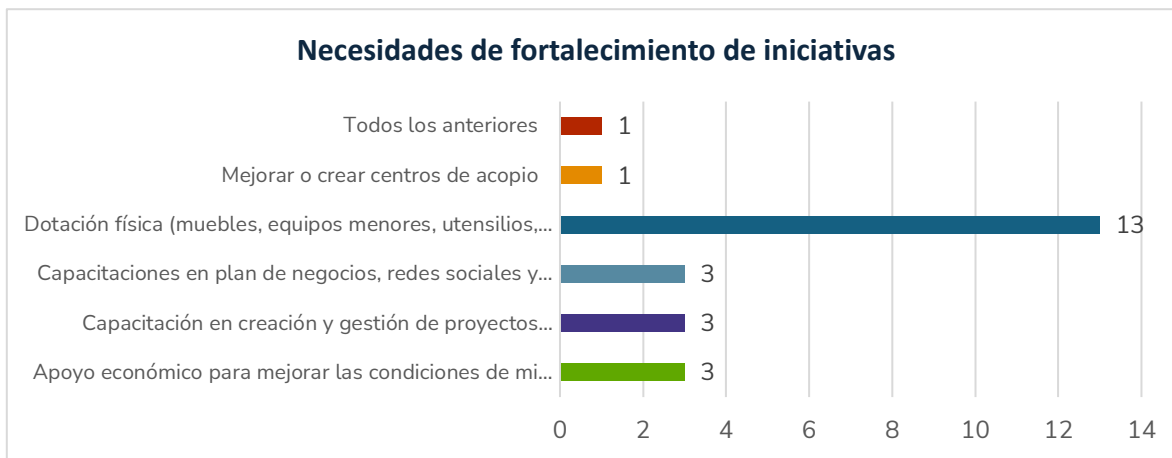
Aspectos por fortalecer de las iniciativas caracterizadas

Durante el proceso de caracterización, se identificaron diversos aspectos clave para el fortalecimiento, sostenibilidad y crecimiento de las iniciativas locales. El más mencionado fue la necesidad de dotación física, señalada por trece (13) personas. Esta necesidad incluye elementos fundamentales como muebles, equipos menores, utensilios, entre otros, considerados esenciales para mejorar la operatividad, la seguridad y la calidad en la preparación de los alimentos tradicionales. La falta de estos insumos no solo limita la eficiencia de los procesos, sino que también impacta en la posibilidad de escalar las iniciativas o cumplir con estándares sanitarios y comerciales. En segundo lugar, y con el mismo número de menciones tres (3), se destacó la importancia de acceder a procesos de capacitación, especialmente en temas como la formulación de planes de negocio, gestión administrativa y desarrollo de estrategias para la sostenibilidad económica, igualmente tres personas señalaron la necesidad de apoyo económico para mejorar las condiciones de sus emprendimientos, mientras que una (1) persona mencionó la urgencia de mejorar los centros de acopio, aspecto que tiene implicaciones tanto en la conservación de productos como en la logística de distribución





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas

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

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

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



COCINAS PARA LA PAZ

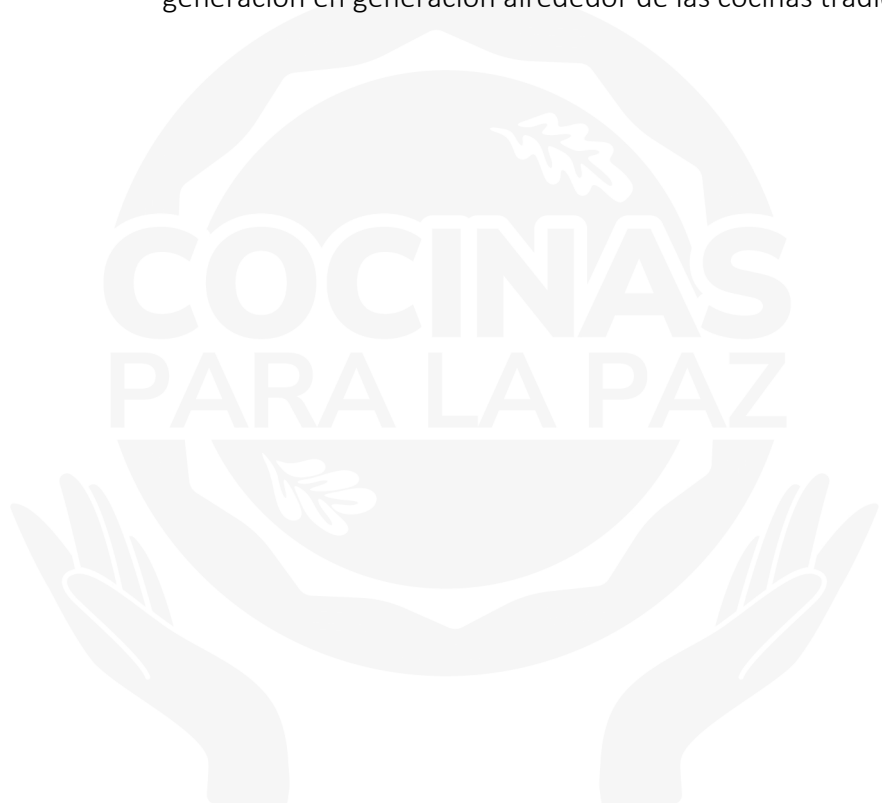




Gran parte de las personas portadoras de estos saberes son mujeres, quienes han aprendido en la intimidad del hogar, a través de la observación, la repetición y la transmisión oral entre generaciones. Para muchas de ellas, estas preparaciones han representado no solo un legado cultural, sino también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

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

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





3.6.1 Preparación tradicional del Arroz de Camarones



Foto de Carolina Romero





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

Tabla 8. Información general de la preparación Arroz con camarones

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>Esta preparación tiene como base el arroz con camarones, cocido con las conchas (cáscaras) del camarón, algunas verduras, lo que le aporta un sabor característico y profundo. Se trata de una receta que surge a partir de la innovación culinaria local, buscando aprovechar al máximo el camarón, más allá de los usos tradicionales que se le daban en su momento.</p> <p>Aunque actualmente se puede encontrar en todo el municipio, su presencia es más frecuente en el corregimiento de Camarones, donde se ha consolidado como una preparación emblemática. Es comúnmente ofrecida como almuerzo tanto para turistas como para residentes.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La preparación y el consumo del arroz de camarón se ha popularizado en todo el municipio, consolidándose como una de las recetas tradicionales más representativas de la región. Su presencia se debe, en parte, a la disponibilidad constante de camarones, que pueden encontrarse durante todo el año, ya sea en su versión fresca o seca. Además, el nombre de esta preparación guarda una estrecha relación con el corregimiento de Camarones, donde tiene un fuerte arraigo cultural.</p> <p>Este plato no solo forma parte de la oferta gastronómica destinada a los turistas, sino que también ha ganado relevancia y reconocimiento entre la población local, posicionándose como un símbolo del patrimonio culinario del municipio.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>No, no se refieren otras manifestaciones culturales asociadas a esta preparación.</p>





Raquel Evelina Moreno, portadora de la tradición asociada a la preparación arroz de camarón



Foto de Carolina Romero

Relato de vida

La historia de Raquel parte de la creatividad, conocer los productos y los sabores del territorio. Comenzó a cocinar tras la pérdida de su madre, cuando la cocina pasó de ser una necesidad cotidiana para convertirse en un espacio de aprendizaje autodidacta y de expresión personal.

Vivía con su padre, nadie le enseñó formalmente a cocinar; aprendió observando lo que hacían los demás en casa. Así fue como, un día, decidió preparar por su cuenta platos como arroz de camarón, arroz de pescado o arroz de pollo, descubriendo en el proceso una habilidad natural para transformar ingredientes sencillos en comidas memorables.

Uno de sus recuerdos más significativos es la primera vez que preparó arroz de camarón. En ese momento, en sus palabras “los indígenas solo comían camarón pelado”. Pero ella le dijo a su papá por qué no se podía hacer algo distinto con el camarón, y dijo “yo voy a hacer mi





propio arroz de camarón” con la certeza de que todo iba a salir bien preparó su primer arroz con ellos. El resultado fue tan sabroso que se volvió un plato estrella e insignia, logrando que quienes pasaban por su casa no dudaban en detenerse y probarlo. La preparación tuvo tal impacto que fue invitada a cocinar en Dibulla, a cocinarle a un alcalde.

Ese arroz de camarón, nacido de la observación, la experimentación y el deseo de innovar, no solo se convirtió en su sello, sino también en una forma de abrirse camino y ganar reconocimiento más allá de su comunidad. Hoy en el restaurante “No hay como Dios” se sigue preparando este arroz, que puso a tierra bomba y a una familia a degustar el sabor del camarón

Sabías que...

Su plato favorito cuando cocinaba era hacer arroz con camarón.

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

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

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

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para la elaboración del arroz de camarón se debe iniciar con camarones secos preferiblemente, estos son secados al sol y sal por las comunidades. Posteriormente se les quita la concha a partir de una técnica que se denomina “pangar” que significa golpear con una piedra. El arroz se cocina sumergido y luego a vapor, en agua donde se cocinen las conchas del camarón. Adicionalmente, se realiza un sofrito con verduras y esto se agrega al arroz. Se suele acompañar con plátano y ensalada de payaso.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>Los utensilios básicos que se utilizan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tabla y cuchillo. - Piedra para pangar. - Caldero. - Cuchara. - Achiotera esta ha entrado en desuso cada vez se usa menos. <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación del arroz con camarón, se puede realizar en estufa de gas, leña o carbón. Las hijas de la señora Raquel cocinan con carbón, esto disminuye costos y aporta sabor. También hace que quede de manera más frecuente el cucayo (pegado de arroz).</p>





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

Dentro de las acciones de salvaguardia del patrimonio culinario, la señora Raquel no solo ha transmitido sus conocimientos a sus hijas, enseñándoles a preparar sus recetas, sino que también ha compartido su saber con públicos más amplios. Ha aparecido en programas de televisión y sus preparaciones han sido documentadas en distintos recetarios, lo que contribuye a preservar su legado y la transmisión de los saberes. Además, ha participado activamente en festivales de comidas típicas, donde difunde las preparaciones que ha desarrollado y ha cocinado.

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

Esta preparación se ha popularizado con el tiempo y hoy puede encontrarse tanto en Riohacha como en corregimientos como Camarones. Sin embargo, en este emprendimiento es el plato principal, y su origen se remonta a muchos años atrás. El restaurante nació alrededor de 1952 o quizás 1962, cuando ella fue una de las primeras personas en llegar a la zona de Puente Bomba, justo cuando comenzaban a construir la carretera. En ese entonces, los paisanos traían camarón fresco, y fue allí, junto a la vía, donde ella tuvo la idea de crear esta receta. Empezó a prepararla en ese mismo lugar, dando origen a un plato que hoy es símbolo de tradición y sabor local.





3.6.2. Preparación tradicional de Salpicón de Cazón



Foto de Consuelo Ojeada





Información general de la preparación Salpicón de Cazón

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

Tabla 10. Información general de la preparación del Salpicón de Cazón

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>El salpicón es una preparación tradicional y versátil que puede disfrutarse en distintos momentos del día: como refrigerio o como parte principal de un almuerzo. Aunque puede elaborarse con diversos tipos de pescado, el salpicón de cazón (un tipo de tiburón pequeño)* es especialmente valorado por su sabor y textura, lo que lo hace muy adaptable a diferentes usos. Esta receta se caracteriza por el pescado desmechado, acompañado de un sofrito o guiso que le aporta sabor y color y profundidad. El salpicón puede servirse como relleno de arepas o como complemento de platos más elaborados (platos fuertes).</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>El salpicón de cazón se consume durante todo el año, aunque su demanda aumenta especialmente durante la Semana Santa, cuando es tradición evitar el consumo de carnes rojas. No obstante, su preparación también depende de la disponibilidad del cazón, que en ocasiones puede encontrarse en zonas más alejadas. Aun así, esta receta se mantiene como uno de los platos más representativos de la región, valorado tanto por su sabor como por su arraigo cultural.</p> <p>El salpicón también se solía preparar y ofrecer a la hora del almuerzo, pero no solo en contextos cotidianos. Era común hacerlo cuando se presentaba la oportunidad en velorios o en ceremonias especiales, como cuando se rescataban los restos de un familiar. En esos momentos, al sacar los restos del cementerio, se cocinaba y compartía este plato como parte del ritual y el homenaje.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>No aplica</p>

* 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.



COCINAS PARA LA PAZ



Edwin Torres, portador de la tradición asociada a la preparación del Salpicón de Cazón



Foto de Carolina Romero

Relato de vida

La historia de vida de esta Edwin está profundamente arraigada a la tradición familiar y al legado culinario transmitido de generación en generación. Comenzó a cocinar desde los 15 o 16 años, motivado por su madre, quien vio interés y el gusto por la cocina. Su madre no solo le enseñó a preparar alimentos, sino también a valerse por sí mismo, inculcándole que el conocimiento en el hogar es una forma de independencia.

Las primeras preparaciones fueron sencillas: arroz, patacones, huevos, carne frita. Sin embargo, con el tiempo, su vínculo con la cocina se hizo más profundo y profesional. Hace unos 15 años, decidió dedicarse por completo a este oficio, retomando una tradición familiar iniciada por su abuela Tomasa, una cocinera muy reconocida que trabajó en el internado del





Colegio de la Divina Pastora y luego desde su casa, vendiendo comidas tradicionales a grandes personalidades de la región.

Aprendió de su mamá observando en silencio, y más tarde se convirtió en una figura importante en la gastronomía local con su restaurante “La Estrella del Mar”, visitado por figuras como la Señorita Colombia, María Mónica Urbina. Cuando su madre enfermó y tuvo que dejar el restaurante. Mientras finalizaba sus estudios, tuvo un emprendimiento vendiendo chicha de maíz que al principio era pequeño, pero que luego se transformó en una microempresa que abastecía más de 45 negocios, sin embargo, tuvo que cerrarlo por un tema de seguridad.

Después de una breve etapa trabajando como administrador en el malecón, decidió retomar junto a su madre el negocio familiar desde cero. Iniciaron vendiendo friche, peto y arepas de queso, pero gracias al reconocimiento de los clientes y su fidelidad, el menú se amplió con platos como salpicón, chivo guisado y arroz típico. Lo que empezó con ocho sillas hoy se ha transformado en un negocio que crece.

Sabías que..

La primera preparación que ha sido más difícil de preparar es el salpicón de raya o de cazón pero también es una de su preparación favorita.

Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Salpicón de Cazón

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

Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Salpicón de Cazón

Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada

Para esta preparación se utilizan diferentes técnicas: La *cocción* del cazón se debe hacer en agua (*hervido*), posteriormente se debe realizar *la limpieza con limón y vinagre* para retirar el sabor a marisco, se *desemecha*, se realiza un *sofrito* y se termina de cocinar en los jugos.

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

Los utensilios empleados para la elaboración de la cubana son:

- Caldero
- Tabla
- Cuchillo
- Recipiente plástico o metal
- Cuchara

En el restaurante, la preparación de los platos se realiza principalmente en estufa de gas, adaptándose a las dinámicas del servicio diario. No obstante, en los hogares de la zona, es común el uso de estufa de gas, carbón y leña para cocinar, especialmente cuando se busca conservar los sabores





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

tradicionales. En el caso del restaurante, los platos se elaboran en la cocina establecida para tal fin y se sirven directamente a la mesa, ofreciendo al público una experiencia cálida.

Una de las principales acciones de salvaguardia que se realiza es, precisamente, cocinar estos platos tradicionales. Prepararlos no solo permite que se mantengan vivos, sino que también brinda a las personas la oportunidad de conocer, degustar y valorar las cocinas tradicionales. Además, en el restaurante se ha compartido este conocimiento con los más jóvenes, enseñándoles sobre las preparaciones y su importancia cultural. En una ocasión incluso propusieron la idea de enseñar formalmente estas recetas tradicionales, y si esa oportunidad se concreta, sería una excelente forma de transmitir estos saberes y contribuir a su preservación.

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

En cuanto a las acciones de salvaguardia, uno de los aspectos más relevantes es la necesidad de estimular y motivar a las nuevas generaciones a involucrarse en la cocina tradicional. Es fundamental promover un relevo generacional que garantice la continuidad de los saberes culinarios. Actualmente, muchas de las personas que dominaban las preparaciones típicas han fallecido o, por razones de salud, se han visto obligadas a abandonar la cocina. Esto pone en riesgo la transmisión de conocimientos. Por ello, es urgente fortalecer procesos que permitan preservar estas tradiciones, asegurando que no se pierdan y puedan seguir vivas a través de quienes vienen detrás.

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

El salpicón es una preparación que se puede encontrar en diversos restaurantes de la ciudad, especialmente en zonas cercanas al mercado, donde es común su consumo. También está disponible en nuestro restaurante, "Comidas Típicas donde Yudi", donde forma parte del menú como una de las opciones tradicionales más representativas.





3.6.3. Preparación tradicional del Chivo Guisado con coco, arroz con frijol guajiro y ensalada de payaso



Foto de Carolina Romero





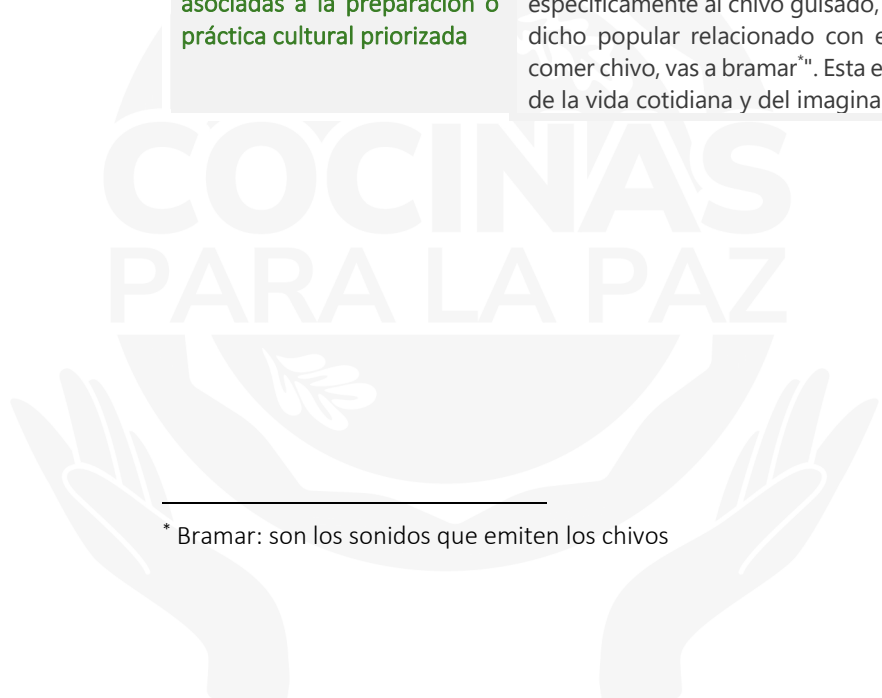
Información general de la preparación Chivo guisado con coco y arroz de frijol guajiro

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

Tabla 12. Información general de la preparación de Chivo guisado con coco y arroz de frijol guajiro

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>El chivo guisado con coco, acompañado de arroz de frijol guajiro y ensalada de payaso, es una preparación que refleja el sincretismo cultural presente en la región. Esta fusión culinaria combina saberes afro e indígenas: por un lado, el uso del coco en el guiso proviene de las tradiciones afrodescendientes, mientras que la preparación del chivo es un conocimiento ancestral wayúu.</p> <p>Lo mismo ocurre con el arroz de frijol guajiro. Aunque el arroz no era un alimento tradicionalmente wayúu, se ha integrado y adaptado, mezclándose con el frijol guajiro, una variedad endémica que solo crece en esta región, gracias a las condiciones únicas del clima y la tierra.</p> <p>Además, el chivo guajiro tiene un sabor particular debido a su alimentación natural. Se nutre de cactus, iguaraña (una planta de flor rosada) y trupillo, una planta amarilla típica del territorio. Esta dieta exclusiva le da una textura y sabor únicos, que hacen de esta preparación una muestra viva del territorio, la cultura y el conocimiento culinario local.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>En cuanto a su relevancia cultural, este plato refleja la diversidad del territorio y los saberes compartidos entre distintas comunidades. Es una preparación que se consume de manera cotidiana, pero también tiene un lugar especial en celebraciones y eventos significativos, como los velorios.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Aunque no existen manifestaciones culturales formales asociadas específicamente al chivo guisado, en la tradición oral local sí se conserva un dicho popular relacionado con el consumo de este alimento: "De tanto comer chivo, vas a bramar*". Esta expresión refleja cómo el chivo forma parte de la vida cotidiana y del imaginario colectivo de la región.</p>

* Bramar: son los sonidos que emiten los chivos





Yorkelis Rojas, Sabedora del municipio de Riohacha, La Guajira.



Foto de Carolina Romero

Relato de vida

Para Yorkelis la cocina ha sido, desde siempre, el corazón de su familia. Su mamá fue quien le enseñó a cocinar, y con esa enseñanza también heredó la fuerza y el amor por lo que hace. Para ella, la cocina no es solo una tarea del día a día, es el medio con el que sacó adelante a su familia. Como cabeza de hogar, su madre comenzó vendiendo fritos, y poco a poco, con esfuerzo y dedicación, los clientes empezaron a pedirle más: friche, chinchurri, asados... platos que hoy siguen siendo parte esencial del menú en su restaurante Donde Gladis.

Adicionalmente, Yorkelis tuvo la oportunidad de formarse en el SENA, y eso le ayudó a fortalecer los conocimientos y habilidades en la cocina, complementando todo lo que aprendió en casa.





Con el tiempo, los quebrantos de salud le impidieron a su madre seguir al frente del negocio, pero su hermana y ella se han hecho cargo. Ahora su hermana se encarga del restaurante en las noches y Yorkelis en el día. Han logrado mantener viva esta tradición, y gracias a ese esfuerzo compartido, ha podido darle estudios a su hijo y casi toda la familia se ve beneficiada.

Sabías que...

Yorkelis la primera preparación que aprendió a hacer fue arroz de palito, y ahora hace un sin fin de recetas

Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta Chivo guisado con coco y arroz de frijol guajiro

En la siguiente tabla se presenta información relacionada con las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de Chivo guisado con coco y arroz de frijol guajiro, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado Yorkelis para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta Chivo guisado con coco y arroz de frijol guajiro

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para preparar un buen chivo guisado en coco, se deben seguir varias técnicas tradicionales que garantizan su sabor característico. Primero, se selecciona un chivo tierno o medio, ya que un animal viejo puede tener una carne más dura y con sabor fuerte. Luego, se <i>limpia</i> cuidadosamente, <i>retirando</i> el pellejo, y se corta en presas o porciones dependiendo de la parte del cuerpo; en el caso de las costillas, estas se pueden deshuesar para evitar el exceso de hueso. Posteriormente, la carne se <i>lava con agua y limón</i>, lo cual ayuda a eliminar el olor y sabor fuerte natural del chivo.</p> <p>Se pone a "sudar", es decir, cocinar lentamente en su propio jugo y con los aliños, lo que permite concentrar sabores. El guiso se elabora con el coco <i>rallado</i>, <i>se cuele</i> y se saca la leche de coco.</p> <p>El plato se acompaña generalmente con arroz de frijol guajiro. Para su preparación, se lavar bien el frijol y se cocina en abundante agua hasta que ablande (<i>hervido</i>) y libere su color característico. Luego se añade arroz, sal, ajo y un poco de color, permitiendo que todo se cocine junto hasta que el arroz esté listo.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>Los utensilios empleados para la elaboración son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tabla. • Cuchillo. • Caldero. • Olla a presión. • Rallador o licuadora. <p>En cuanto a los espacios y medios utilizados para la preparación del chivo guisado y otros platos tradicionales, se emplean tanto fogones</p>





	de carbón como estufas de gas, dependiendo principalmente del volumen de producción y las condiciones del entorno. Cuando se preparan grandes cantidades, como en eventos especiales o celebraciones, se prefiere el fogón de carbón, no solo por su capacidad para soportar ollas más grandes, sino también porque aporta un sabor particular que enriquece la preparación. En el restaurante se cuenta con ambas opciones: fogón de carbón y estufa de gas. La elección entre uno u otro depende de los momentos y necesidades del servicio. Por ejemplo, es común cocinar el chivo en el fogón de carbón, y luego mantenerlo caliente o servirlo utilizando la estufa de gas. Además, la disposición física de los espacios también influye: el fogón de carbón se ubica en una zona abierta y ventilada, mientras que la estufa de gas se encuentra en un área cerrada.
¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?	Ha enseñado a su núcleo las sobrinas para que pueda continuar con el legado, también he enseñado en este taller de cocinas para la paz, con los niños y niñas.
¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?	Para salvaguardar y fomentar la cocina tradicional de mi región, he llevado a cabo acciones sencillas pero muy significativas. En mi familia, la enseñanza se da de manera informal, directamente en la cocina, en medio de la preparación de los alimentos. Siempre invito a los más jóvenes a que se acerquen mientras cocino, diciéndoles: "¡Vengan a ver cómo se hace!" o "¡Miren cómo se prepara!", para que aprendan observando y participando. A través de este acompañamiento, les muestro paso a paso cómo se elaboran nuestros platos tradicionales, con la esperanza de que sigan este legado y no se pierda con el paso del tiempo.
Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local	El chivo guisado con coco se puede encontrar en diferentes zonas de la ciudad. En el mercado nuevo, por ejemplo, hay personas que lo preparan y lo ofrecen como parte de su menú diario. También es uno de los platos que servimos en mi restaurante, "Donde Gladys", donde forma parte de la oferta.

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

Estas preparaciones tradicionales también reflejan procesos históricos de intercambio y sincretismo cultural, donde las comunidades han logrado preservar ingredientes, técnicas y formas propias de socialización. Un aspecto fundamental de estas cocinas es su capacidad para mantenerse vigentes dentro del tejido comunitario, adaptándose a los cambios sin perder su esencia. Si bien las recetas tradicionales en Riohacha no se encuentran en riesgo inminente de desaparecer, sí existen factores que afectan el patrimonio alimentario y culinario, lo que evidencia la necesidad urgente de tomar medidas para su salvaguardia.

Uno de los principales problemas identificados por la comunidad es la creciente influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que han comenzado a desplazar las recetas locales. Como se ha señalado a lo largo de este documento, la homogenización de los





modelos alimentarios ha generado que muchas personas adopten patrones de consumo basados en comida rápida y productos comestibles y bebidas ultraprocesados. Esto ha provocado que los platos tradicionales pierdan espacio en la mesa cotidiana, especialmente entre las generaciones más jóvenes.

A esto se suma la ausencia o escasez de acciones institucionales concretas para preservar y promover las cocinas tradicionales. Aunque la alimentación es un pilar clave para el desarrollo de las comunidades, lo cultural y lo propio se ha reducido muchas veces a expresiones folclóricas, dejando de lado su verdadera importancia como elemento cohesionador y portador de saberes. Es necesario promover una visión integral de la alimentación, que reconozca su dimensión cultural, social y económica. Solo así se podrá fortalecer a quienes preparan estas cocinas, así como a las comunidades que las viven, las transmiten y las conservan como parte de su identidad colectiva.





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 Riohacha, el análisis de las iniciativas permitió identificar diversas prioridades para el fortalecimiento de las cocinas tradicionales. El 54% de las personas participantes destacó como necesidad principal mejorar la dotación física de estos espacios, especialmente en lo relacionado con utensilios, mobiliario y equipos menores que faciliten tanto la preparación de alimentos como la transmisión de saberes culinarios locales.

Por otro lado, el 13% de los participantes priorizó la adecuación locativa, subrayando la importancia de contar con espacios físicos adecuados, seguros, funcionales y culturalmente pertinentes para el desarrollo de las prácticas tradicionales. Otro 13% manifestó interés en recibir capacitación en creación y gestión de proyectos productivos, mientras que un porcentaje igual señaló la necesidad de formación en temas relacionados con planes de negocio, redes sociales y estrategias de mercadeo, elementos clave para el fortalecimiento y sostenibilidad de sus emprendimientos. Finalmente, el 4% restante mencionó como prioridad la creación o el mejoramiento de centros de acopio, reconociendo su papel en el almacenamiento, el intercambio de productos locales y el fortalecimiento de redes comunitarias vinculadas a la alimentación tradicional.



PARA LA PAZ



4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en Riohacha, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. Más de la mitad (63%) manifestó no haber recibido formación previa en nada, a esto se le suma que no han tenido acercamiento a los aspectos como gestión, organización y proyección de sus procesos, lo que limita su autonomía, su continuidad a mediano y largo plazo, y su capacidad para consolidar la transmisión cultural y el sostenimiento de prácticas alimentarias tradicionales. Además, el 95% de las iniciativas caracterizadas reportaron contribuir de manera directa a la independencia económica de mujeres, subrayando la importancia de integrar un enfoque que reconozca y potencie este papel estratégico en el territorio.

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

Gestión de recursos y sostenibilidad económica

El análisis de los formularios de iniciativas evidenció que solo el 4% de las personas participantes ha desarrollado acciones relacionadas con la administración de los recursos económicos para el sostenimiento de sus prácticas. Este hallazgo pone de manifiesto la necesidad urgente de fortalecer capacidades que permitan una gestión eficiente, estratégica y sostenible de los recursos disponibles.

El fortalecimiento de estas competencias implica promover habilidades orientadas a la organización de ingresos y egresos, la elaboración de presupuestos y planes de negocio adaptados a las realidades locales, la estimación precisa de costos y la optimización del uso de los recursos. A su vez, se busca desarrollar herramientas para proyectar escenarios financieros que faciliten la toma de decisiones informadas y sostenibles, dotando a las iniciativas de una mayor capacidad de afrontamiento ante desafíos económicos.

Adicionalmente, es fundamental fomentar habilidades para identificar, evaluar y gestionar diversas fuentes de apoyo económico que complementen los recursos propios. Esto incluye la capacidad de reconocer oportunidades de financiamiento local, redes de solidaridad,





apoyos institucionales o pequeños fondos disponibles, asegurando que estos mecanismos se articulen con las dinámicas culturales y territoriales propias.

Desde un enfoque transformador de género, se propone además fortalecer la participación activa de mujeres y diversidades en la gestión económica de las iniciativas. Esto implica promover la corresponsabilidad en la toma de decisiones financieras, fomentar la autonomía y consolidar prácticas de transparencia interna, como elementos clave para avanzar hacia modelos de gestión más sostenibles, equitativos y alineados con los principios del patrimonio alimentario y culinario del territorio.

Comunicación y mercadeo

El 21% de las personas participantes señaló dificultades para dar visibilidad a sus iniciativas, especialmente en la promoción de sus productos y saberes en el entorno local. No obstante, el 71% manifestó haber utilizado redes sociales para divulgar sus iniciativas, lo que evidencia una base de interés y experiencia inicial sobre la cual es posible fortalecer las vías de comunicación y estrategias de mercadeo. Este panorama resalta la necesidad de potenciar capacidades que permitan comunicar de manera estratégica el valor cultural del Patrimonio Alimentario y Culinario, ampliar el reconocimiento territorial de las cocinas tradicionales y proyectar su sentido comunitario en escenarios locales y regionales.

En este contexto, resulta clave desarrollar capacidades en el manejo básico de redes sociales, la construcción de mensajes que reflejen la diversidad cultural del territorio y la producción de contenidos accesibles que reconozcan las potencialidades de quienes hacen parte de las iniciativas, incluyendo prácticas como el canto, la narración oral, la música, entre otras. Fortalecer estas capacidades facilitaría la elaboración de relatos propios que articulen la transmisión de saberes con la promoción de productos/prácticas, reforzando así la identidad y el sentido de pertenencia de las iniciativas. En ese sentido, el 13% mencionó que para fortalecer su iniciativa este fortalecimiento debía ser clave, en aras de mejorar su emprendimiento.

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

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





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

Fortalecimiento organizativo

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

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

Además, el cuidado alimentario y el autocuidado se conciben como dimensiones esenciales del fortalecimiento organizativo. Esto implica promover prácticas que permitan identificar necesidades de cuidado dentro de los espacios organizativos, integrar acciones de bienestar y autocuidado para quienes participan de las iniciativas, y construir entornos seguros, libres de violencia y estereotipos de género. Estos aspectos no solo fortalecen el tejido organizativo, sino que también contribuyen al sostenimiento de comunidades saludables y comprometidas con la protección de su patrimonio alimentario y cultural.





4.3. Gestión para la articulación con actores institucionales y sociales

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

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

Primero, en el fortalecimiento de las capacidades de análisis estratégico de los actores y relaciones ya identificados, de modo que las iniciativas puedan reconocer dinámicas de poder, evaluar posibilidades reales de articulación y diseñar rutas de trabajo conjunto basadas en intereses comunes. Esto implica construir un diálogo directo con los actores tomadores de decisiones, que permitan involucrar a los diferentes actores

Segundo, en la gestión de relaciones colaborativas, fomentando habilidades para la construcción de acuerdos, la definición de mecanismos de comunicación y la planeación conjunta de acciones. Se resalta los avances entre el consejo comunitario afro y el ICBF como herramienta de fortalecimiento del patrimonio alimentario y culinario, y podría ser una alternativa para otros consejos comunitarias y JAC.

Tercero, en el desarrollo de capacidades de incidencia, que permitan posicionar sus prácticas y saberes en espacios de participación comunitaria y en escenarios de toma de decisiones





municipales, fortaleciendo su presencia y capacidad de incidencia en procesos de construcción de política pública vinculados al Patrimonio Alimentario y Culinario.

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

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





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





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

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

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

Teniendo en cuenta la relevancia de la producción local de alimentos para la salvaguardia de las cocinas tradicionales, se evidencia la necesidad de que las instituciones locales otorguen un apoyo sostenido a las iniciativas agrícolas provenientes de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria. Para ello es deseable que se implementen procesos de educación y sensibilización, centrados en la difusión de conocimientos y prácticas asociados a la agrobiodiversidad y la cultura local, así como, espacios para el intercambio de conocimientos, de modo que, campesinos y otros productores con experiencia le enseñen a niñas, niños y jóvenes sus conocimientos y prácticas, en aras de preservarlas. En esta medida, es necesario fortalecer los espacios de toma de decisión que permitan a la comunidad no solo entender las acciones que se pueden hacer desde la institucionalidad, sino que puedan tener incidencia en las acciones que se realicen.

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.

* 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.





En concordancia con la propuesta de proteger y recuperar la agrobiodiversidad local se precisa implementar medidas para garantizar la restauración de ecosistemas estratégicos para la soberanía alimentaria local, a través de proyectos de reforestación y recuperación de hábitats naturales del territorio; crear corredores ecológicos y agroalimentarios que respeten las dinámicas ecosistémicas; sensibilización de las prácticas de pesca que no afecten los ecosistemas marinos, 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 proceso 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 reconoce el esfuerzo que se ha hecho desde otras instituciones como el banco de la república, y otros proyectos que han documentado las recetas. Ahora bien, es importante seguir fortaleciendo 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 seguir apoyando las diferentes ferias y festivales, donde puedan vincular 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 reconoce el esfuerzo que se ha hecho alrededor de la asignación de recursos económicos y técnicos para el fortalecimiento de las cocinas tradicionales, con otros programas en el municipio, sin embargo, es importante generar estrategias que permitan acercarse a 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.

En consonancia con lo anterior, se reconoce el esfuerzo que desde la base comunitaria ha realizado para crear una ruta turística alrededor de la cocina local, sería pues importante apoyarlas para su materialización, así como el desarrollo de otros festivales que exalten la riqueza gastronómica del territorio; fortalecer las capacidades de las personas portadoras de las cocinas tradicionales para el uso de tecnología y redes sociales, de manera que puedan elaborar contenido que les permita visibilizar sus iniciativas gastronómicas en plataformas digitales; brindar incentivos dirigidos a personas jóvenes del municipio con interés en el mantenimiento de las tradiciones culinarias; flexibilizar las medidas sanitarias y mejorar el acompañamiento institucional dirigido a las iniciativas comunitarias para el cumplimiento de las normas que permitan garantizar las condiciones y calidad de los alimentos ofrecidos, entre otras acciones.

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

**COCINAS
PARA LA PAZ**



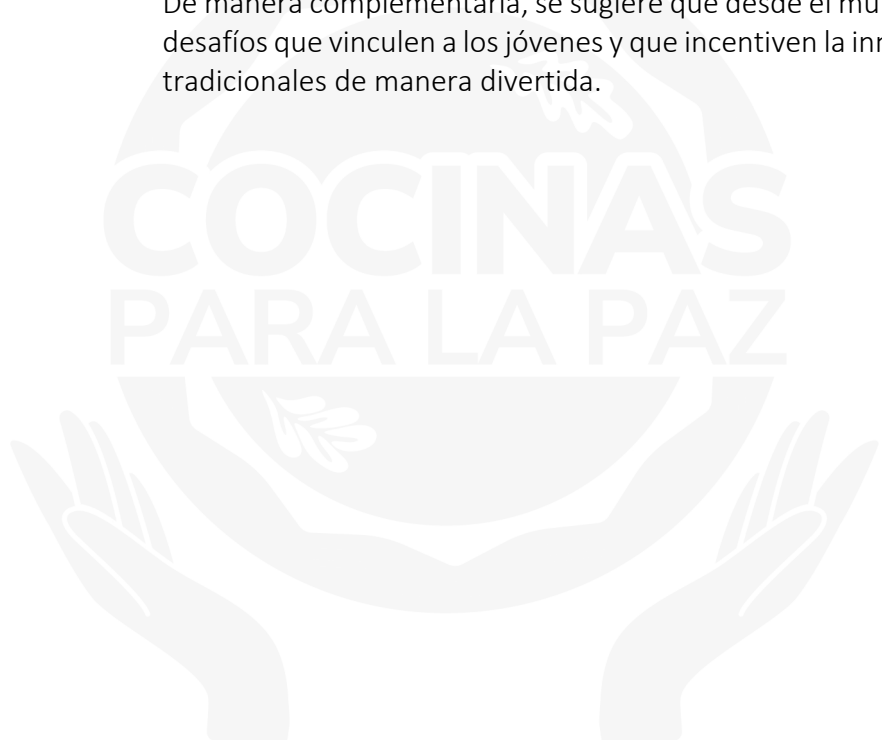


5.3. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados*

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

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

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





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

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.

El análisis del sistema culinario en Riohacha evidencia cómo las cocinas tradicionales son espacios profundamente atravesados por relaciones de género, donde las mujeres han sostenido históricamente el cuidado alimentario, la transmisión de saberes y la preservación del patrimonio culinario. Aunque estas prácticas han permitido mantener vivas las recetas locales y fortalecer los vínculos comunitarios, también han estado marcadas por una distribución desigual de responsabilidades, donde las mujeres asumen una doble carga laboral sin el debido reconocimiento social, económico ni político. Visibilizar estas dinámicas es fundamental para avanzar hacia una redistribución más justa de las tareas del cuidado y hacia el fortalecimiento de procesos organizativos que reconozcan el valor integral del trabajo femenino en la cocina.

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





intercambio entre cuidadoras, la atención a su salud integral y la redistribución del trabajo alimentario.

Para avanzar hacia cocinas tradicionales más equitativas y con enfoque de género, se pueden promover pequeñas acciones con gran impacto en la vida cotidiana de las comunidades. Una de ellas es fomentar espacios de enseñanza intergeneracional donde mujeres mayores compartan sus saberes culinarios con niñas, niños y jóvenes, involucrando a hombres en estos procesos para que también aprendan, valoren y participen activamente en las labores del cuidado alimentario. Finalmente, es clave visibilizar y reconocer públicamente el rol de las mujeres cocineras, a través de ferias, celebraciones locales o pequeñas publicaciones como portadoras de memoria, cultura y trabajo. Estos gestos cotidianos, aunque sencillos, contribuyen a transformar las dinámicas desiguales, a fortalecer el sentido de comunidad y a mantener vivas las cocinas como espacios de cuidado, transmisión de saberes y construcción colectiva.





6. Documentos consultados

- Alcaldía Riohacha. (2024). *Plan de Desarrollo Municipal 2024-2027 "Riohacha Socialmente y Sanamente Sostenible"*. Obtenido de <https://www.riohachalaguajira.gov.co/Transparencia/PlaneacionGestionControl/PLAN%20DE%20DESARROLLO%20RIOHACHA%202024%20-2027.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/>
- DANE. (2023). *Escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES)*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-2022.pdf>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (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: Rio Hacha* Obtenido de Terridata: <https://terridata.dnp.gov.co/index-app.html#/perfiles/44001>
- Departamento Nacional de Planeación (DNP). (s.f.). *Ficha Terridata Riohacha1*. Obtenido de Ficha Terridata Riohacha1: <https://terridata.dnp.gov.co/index-app.html#/perfiles/44001>
- 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*.
- 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>
- 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>
- ICBF. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>
- 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>
- 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





- 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/>
- Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Obtenido de <https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Public>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Encuesta de Salud Escolar - ENSE*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/documento-metodologico-ense.pdf>
- Ministerio de 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>
- 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>
- World Health Organization. (2020). *World health statistics 2020. Monitoring health for SDG - the Sustainable Development Goals*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/9789240005105-eng.pdf>





7. Anexos

Anexo 1. Receta priorizada 1. Arroz de Camarón



FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

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

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

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:	Raquel Evelina Moreno	
Edad: 92	Género: Masculino: __ Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: __	Nacionalidad: <u>Colombiana</u>
Seleccione la comunidad a la que pertenece	<input checked="" type="checkbox"/> Negra x <input type="checkbox"/> Afro <input type="checkbox"/> Raizal <input type="checkbox"/> Palenquero <input type="checkbox"/> Rrom <input type="checkbox"/> Indígena <input type="checkbox"/> Campesina <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?	
Departamento	La Guajira	
Municipio	Ríohacha	
Corregimiento/ Vereda	NA	
Información de contacto		
Celular:		
Email:		
Dirección de residencia:		



Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
Instagram	NA
Facebook	NA
Linked.in	NA
YouTube	NA

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input type="checkbox"/>	Agricultor
	<input type="checkbox"/>	Pescador
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina
	<input type="checkbox"/>	Productor de bebidas tradicionales
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input type="checkbox"/>	En la niñez
	<input checked="" type="checkbox"/>	En la adolescencia
	<input type="checkbox"/>	En la adultez
	<input type="checkbox"/>	Hogar-Familia
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad
	<input type="checkbox"/>	Otra, ¿Cuál?
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Comencé cocinando arroz de camarón
	Preparación o producto más difícil	
	Preparación o producto favorita	Arroz de camarón
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-	Yo empecé a cocinar después de que mi mamá falleció. Al principio cocinaba en mi casa para comer y después comenzaron a mandarme a cocinar. Incluso	





<p>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>	<p>venían personas desde Barranquilla y Santa Marta a buscarme. Nadie me enseñó. Yo vivía con mi papá, y después, cuando me casé, quedé viviendo con ellos, y como ellos cocinaban, yo observaba. A veces decía: "Hoy voy a hacer tal comida", y me ponía a preparar arroz de camarón, arroz de pescado, arroz de pollo, y otras comidas variadas ahí en mi casa.</p> <p>Recuerdo que cuando hice arroz de camarón por primera vez, fue porque por aquí solo usaban el camarón para pelarlo y comérselo así, solo. Y yo le dije a mi papá un día: "Papi, las personas solo usan el camarón para acompañar las concheras y comérselo pelado, ¿por qué no hacemos un arroz con camarón?". Le dije a él. Le pedí un camarón, lo lavé bien, y me puse a hacer mi arroz. Lo hice, y todo el que pasaba decía: "¡Ve, vengan a comer arroz de camarón, ¡qué sabroso!". Y fue así que me llevaron a Dibulla a cocinar. Había llegado un alcalde nuevo, y me encerraron en una casa para que le preparara arroz de camarón. Se lo hice. Porque por aquí no se conocían ese plato, el camarón solo lo usaban los niños para pelarlo y comerlo así, crudo.</p>
---	---

<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	
---	--

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



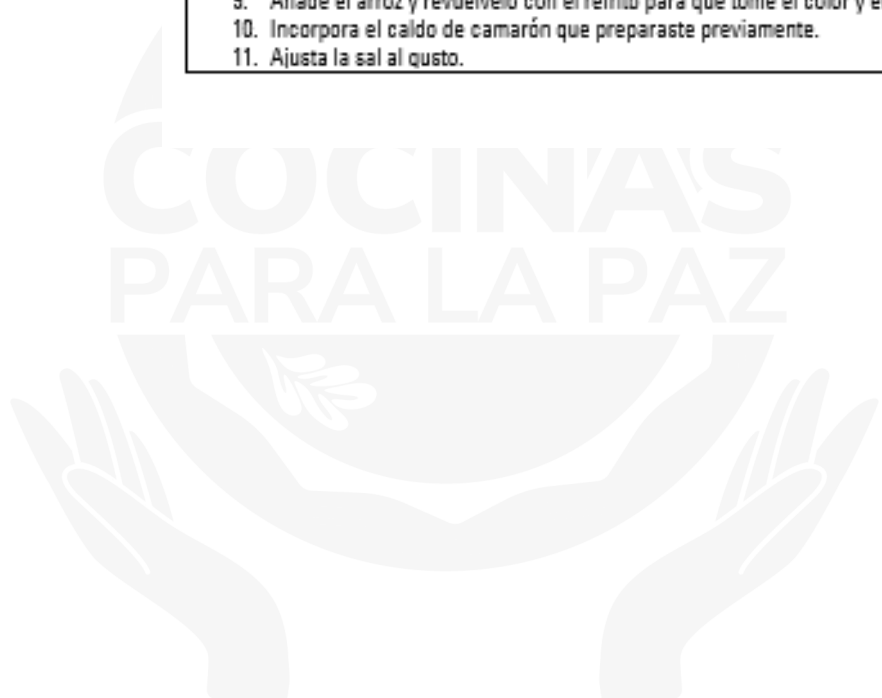
<p>Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)</p>	<p>Arroz de camarón</p>
<p>Nombre en su lengua de su preparación (Si es un</p>	



COLOMBIA
PARA LA PAZ



ingrediente y/o producto alimenticio incluido)				
Tipo de preparación		Acompañantes	Ahumado	Dulce
		Antojos	Mojado	Fermentado
		Amasijos	Madurado	x Hervido
		Tentempiés	Amasado	x Guisado
		Sopas	Envoltorio	x Salmuera
	x	Arroces	Almíbar	Jugo de frutas
		Aperitivos	Frito	Patarasca
		Ingrediente básico	Asado	Tostado
		Platos fuertes	Batido	Salsa
		Postres	Colada	Rallado
		Otra: <u>Cual?</u>	Conserva	Otro: <u>Cual?</u>
	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor mencionálas.			
Describa el paso a paso de la preparación, cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto.				
<p>Primero cocinaba el camarón, ya fuera seco o fresco, como fuera, porque lo importante era sacar el agua donde se cocinaba. Luego picaba los aliños: ajo, cebolla, cebollín y tomate, aunque casi no le echaba mucho tomate porque decía que, si el arroz amanecía, podía ponerse agrio. A esos aliños los ponía a sofreír, y a veces freía el camarón ahí mismo con los aliños. Después que estaban bien fritos, le agregaba el agua, dependiendo de la cantidad de arroz que iba a preparar, y ahí mismo hacía el arroz de camarón. También le echaba achiote para darle color, antes se usaba un achote natural que se colaba con una achoterita, un colador, ahora eso ya viene en polvo. Así era como yo lo hacía.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lava y pela los camarones. 2. Reserva las cabezas y cáscaras, ponlas a hervir en agua para hacer un caldo. Esta será la base para cocinar el arroz. 3. Si usas camarón seco, recuerda que debe secarse al sol con sal durante uno o dos días, y luego hervirse para sacar el sabor (este camarón aporta más sabor a la preparación, se debe pangar para quitar la cáscara) 4. Corta finamente la cebolla, el cebollín y el ajo. 5. En una olla grande, agrega un poco de aceite. 6. Añade los camarones limpios y sofríelos ligeramente. 7. Luego incorpora el achiote para dar color. 8. Agrega los aliños picados (cebolla, cebollín, ajo) y sofríe todo junto hasta que estén dorados y aromáticos. 9. Añade el arroz y revuélvelo con el refrito para que tome el color y el sabor. 10. Incorpora el caldo de camarón que preparaste previamente. 11. Ajusta la sal al gusto. 				





12. Cocina a fuego medio hasta que el arroz absorba el líquido.
13. Luego baja el fuego y deja que termine de cocerse lentamente, tapado.
14. Reposar y servir:
15. Deja reposar unos minutos antes de servir.
16. Puedes acompañarlo con patacones, ensalada de payaso

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

Los ingredientes para 4 personas son:

- 1 libra de arroz.
- 1 platos de camarón seco o fresco (200gr)
- Sal (c/n)
- 1 puñado de (50gr) Cebollín.
- 1 und cebolla (190 gr).
- ¼ Ajo.
- Achiote.
- 30 gr Aceite (dos cucharadas soperas)

Tiempo de preparación: Media hora.

c/n= Cantidad Necesaria

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

Si se cuenta con achiote se utiliza la achoterita y cocina de carbón

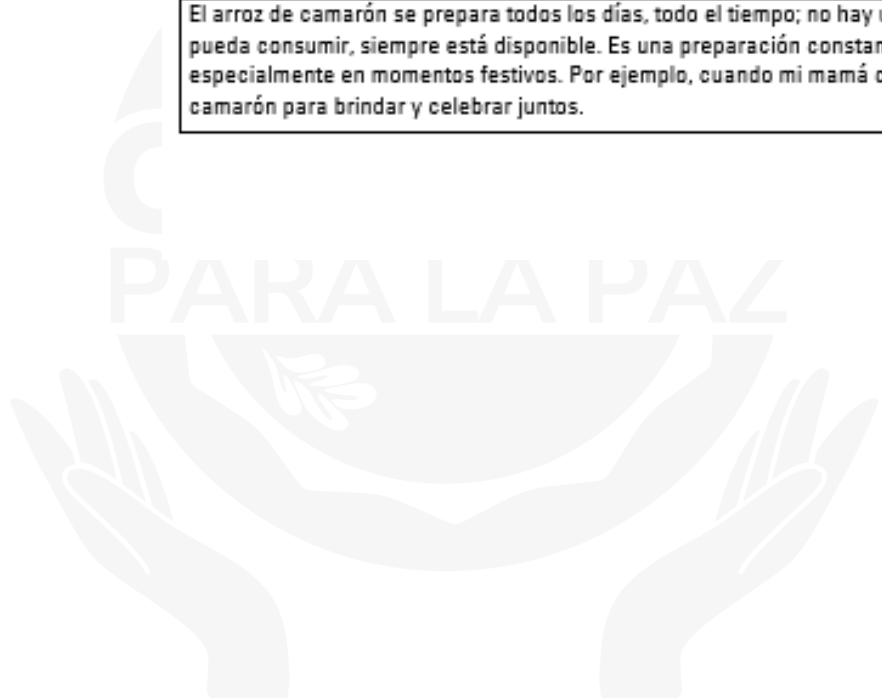
Los camarones son pescan con una red se pueden conseguir frescos o secos (se prefieren secos)

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

El arroz de camarón se prepara todos los días, todo el tiempo; no hay una veda ni un periodo en el que no se pueda consumir, siempre está disponible. Es una preparación constante, pero también se recuerda especialmente en momentos festivos. Por ejemplo, cuando mi mamá cumplía años, solíamos hacer un arroz de camarón para brindar y celebrar juntos.



PARA LA PAZ





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

Les enseñe a mis hijos para que siguieran con la tradición.

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

No existen rituales asociados al plato.

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

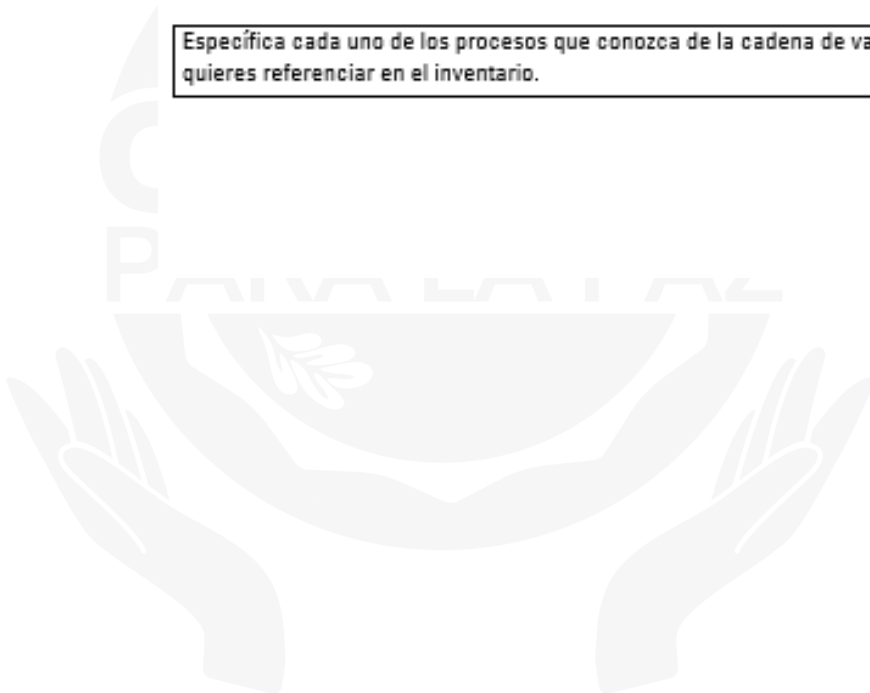
No existen rituales asociados al plato.

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)

Este emprendimiento nació hace muchos años. Estoy aquí desde, más o menos, el año 1952, o tal vez 1962. Fui una de las primeras personas que estuvo por esta zona, justo cuando estaban construyendo la carretera. Los paisanos traían camarón, y entonces yo me inventó el arroz de camarón. Empecé a prepararlo ahí mismo, junto a la vía, mientras se hacía la carretera.

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

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



<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	Los pescan de las salinas.
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	Los camarones pueden estar secos, si están secos se deben pangar para quitarle la concha.
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	Por porción, se acompaña con ensalada de payaso.
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contemple el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	
<p>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del truke o la compra. Ej: el <u>maíz</u>, <u>don inse rey</u> (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>El camarón lo recogen los indígenas en las salinas. Yo lo consigo acá cerca, pero ese camarón viene de la Alta Guajira. Tiene que ser de allá, de las salinas. Quienes lo traen son los indígenas, y ya viene seco, listo para usar.</p> <p>El arroz lo conseguimos en la tienda o Riohacha. Los aliños, esos no los cultivamos por aquí cerca. A veces vienen desde Miguén y traen varios carros cargados, o si no, los compramos en Riohacha.</p>

Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías	
	Productos relacionados	





	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	X	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	X	Hijas
		No			Hijos
					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 hoy se hacía este masato porque a su esposo Raimundo le gusta mucho, y en cada celebración se prepara esta bebida, así ella ha venido haciendo en el transcurso de su vida)

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

He realizado entrevistas para programas departamentales y participado en festivales de comidas típicas.

PARA LA PAZ



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

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

Los platos típicos se han transmitido a mis futuras generaciones para evitar que se pierdan.

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

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

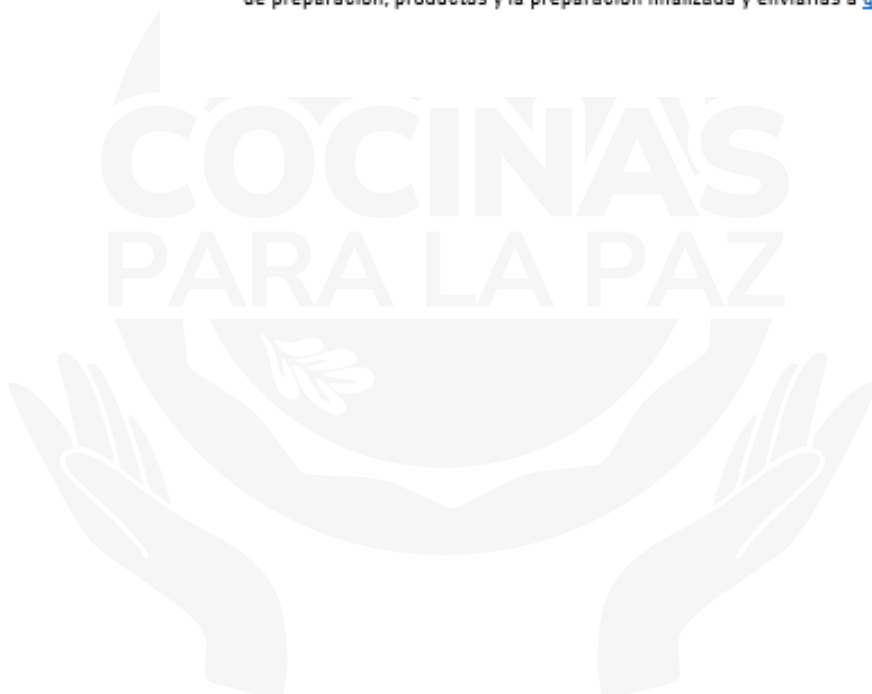
- Incrementar la publicidad para incentivar el turismo.

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

Observación:

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

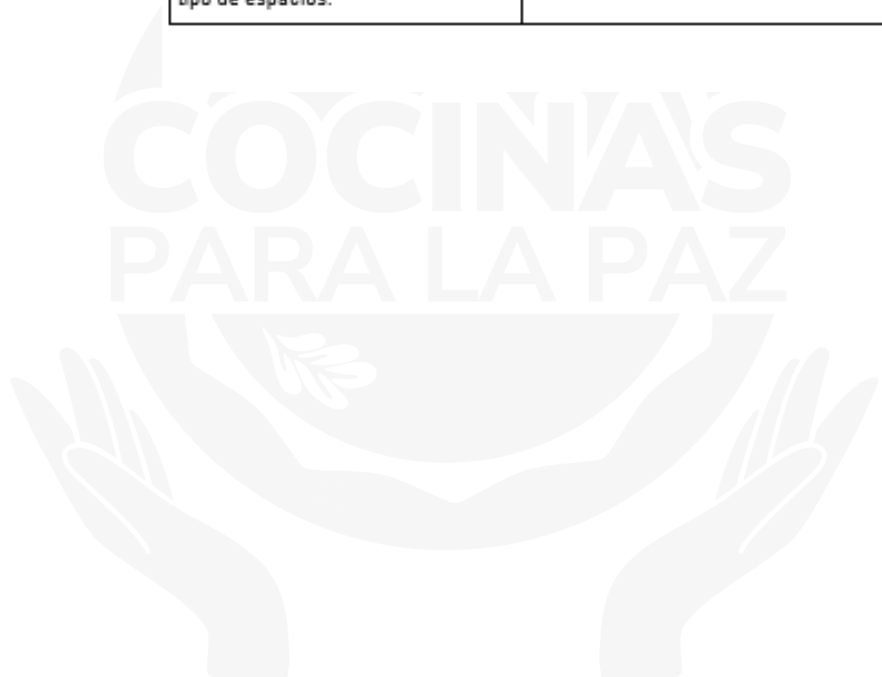




Si la respuesta es "Si" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos mpulido@mincultura.gov.co y gastroherencia@mincultura.gov.co, explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Restaurante No Hay Como Dios
Teléfono	
Dirección	
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Arroz de camarón.
Presentación del producto	Plato servido a la mesa.
Dirección	Puente Bomba
Teléfono	316 2712713
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: __ No me interesa: __
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	
Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	





Anexo 2. Receta priorizada 2. Salpicón de cazon



FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

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

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

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:	Edwin Torres Martínez	
Edad:	Género: Masculino: __ Femenino: __ Otro: __	Nacionalidad: <u>Colombiano</u>
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro X Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	La Guajira	
Municipio	Riohacha	
Corregimiento/ Vereda	NA	
Información de contacto		
Celular:	3002550236	
Email:	marcaribe@gmail.com	
Dirección de residencia:		
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	

PARA LA PAZ





Instagram	NA
Facebook	NA
Linked.in	NA
YouTube	NA

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input type="checkbox"/>	Agricultor
	<input type="checkbox"/>	Pescador
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina
	<input checked="" type="checkbox"/>	Productor de bebidas tradicionales
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/>	En la niñez
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia
	<input type="checkbox"/>	En la adultez
	<input type="checkbox"/>	Hogar-Familia
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad
	<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Comencé cocinando arroz, huevo y patacón.
	Preparación o producto más difícil	Salpicón de cazón o raya.
	Preparación o producto favorita	Arroz de camarón.
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con	Empecé a cocinar desde los 15 o 16 años, más que todo por tradición familiar. Mi mamá fue quien me motivó a aprender, ya que a mi hermana no le interesaba mucho la cocina. Me dijo: "Como a ti te gusta, ponte tú a cocinar", y además me enseñó a lavar, cocinar y planchar, diciéndome que así, si algún	





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

día tenía problemas con mi pareja, no pasaría hambre como muchos hombres que no saben ni freír un huevo. Al principio solo hacía cosas básicas como arroz, huevos, patacones y carne frita, pero fue hace unos 15 años que me dediqué de lleno a la cocina, con más conocimiento y compromiso.

Esa enseñanza vino de una larga tradición: mi abuela Tomasa fue la primera en iniciar el legado culinario familiar. Ella comenzó cocinando en el internado del Colegio de la Divina Pastora, donde se hizo muy reconocida por su sazón. Luego, cuando el internado cerró, empezó a vender desde su casa bollo de maíz, arepas y gallina guisada, y también cocinaba por encargo para grandes cantidades. Personalidades como alcaldes, gobernadores e incluso magistrados le encargaban platos típicos para agasajar a sus invitados. Mi mamá aprendió de ella observando a escondidas, ya que mi abuela no quería enseñarle porque era muy rebelde. Pero una señora cercana a la familia la fue guiando, reconociendo en ella el mismo talento. Mi mamá llegó a tener uno de los restaurantes más grandes de Riohacha, llamado "La Estrella del Mar", que recibió muchas personalidades, incluso a la reina María Mónica Urbina cuando era Señorita Colombia en los años ochenta. Con los años, mi mamá enfermó por todas las dolencias que trae el oficio de la cocina y tuvo que dejar el restaurante. Para ese entonces yo estaba terminando el bachillerato, y comencé a producir chicha de maíz, que al principio solo vendía en el negocio. Con el tiempo creé una microempresa de chichas que surtía más de 45 negocios, incluyendo colegios y pequeños puestos, y me empezó a ir muy bien.

Más adelante, cuando estaba cerca de terminar carrera, me vine a trabajar aquí y comencé como administrador en un local del malecón, en la primera. Duré año y medio en ese trabajo, pero entre tanto trasnocho y manejando dinero que no era mío, me aburrí. Fue entonces cuando mi mamá, viendo que ya no había más ingresos, decidió retomar el negocio familiar. Empezamos desde cero, vendiendo friche, arepas de queso y peto. A los pocos meses, los clientes, que recordaban el buen sabor de mi mamá, comenzaron a pedir más: "¿Por qué no hace salpicón?", "Usted hace un arroz sabroso", "¿Y el chivo guisado?". Así fuimos ampliando la carta: friche, chivo guisado, salpicones, arepas de queso, chivo asado... y el negocio creció. Al principio trabajábamos solo mi mamá, mi hermana y yo, pero pronto tuvimos que buscar ayuda: llamamos a dos sobrinos porque ya no dábamos abasto. Comenzamos con solo ocho sillas, luego compramos cuatro mesas más, y hoy en día tenemos entre nueve y once mesas, que sacamos dependiendo del movimiento del



PARA LA PAZ



negocio. Todo esto ha sido posible gracias a la constancia, al amor por la cocina y al deseo de mantener viva la tradición familiar.

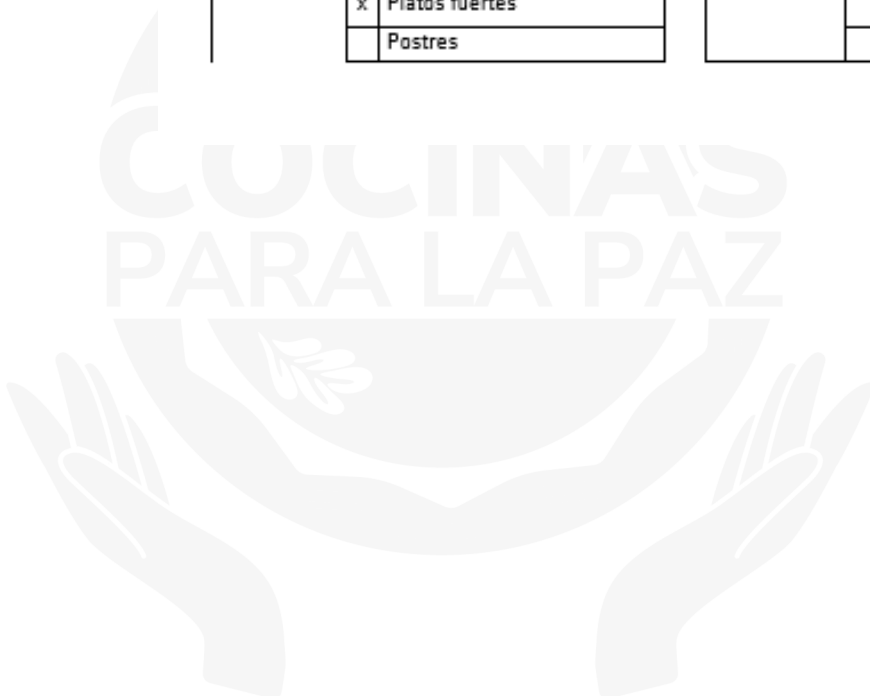
5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.

Son platos que se han mantenido a través de los años, y no hablo de diez o veinte, sino de más de doscientos años. Antes, los indígenas cazaban el tiburón y lo cocinaban principalmente para su propio sostenimiento, pero con el tiempo la gente fue conociendo lo bueno que era el salpicón y comenzaron a comercializarlo. Una parte la dejaban para el consumo y otra la vendían.

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

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

Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor mencionálas	x Ahumado	Dulce
	Antojos		Moquiado	Fermentado
	Amasijos		Madurado	Hervido
	Tentempiés		Amasado	Guisado
	Sopas		Envoltorio	Salmuera
	Arroces		Almíbar	Jugo de frutas
	Aperitivos		Frito	Patarasca
	Ingrediente básico		Asado	Tostado
	x Platos fuertes		Batido	Salsa
	Postres		Colada	Rallado





Otra. <u>Cual?</u>	Conserva	Otro. <u>Cual?</u>
--------------------	----------	--------------------

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

El plato se prepara de manera similar al atún, cuando uno lo desmenuza. Todo depende del tipo y el peso del tiburón, porque hay varias clases, pero el mejor es la hembra, ya que su carne es más tierna. Este es un plato fuerte, muy apetecido y considerado afrodisíaco. Lo primero que hago es comprar el tiburón en el mercado. Luego, lo lavo bien solo con agua, para quitarle la arena, y lo pongo a cocinar. Una vez cocido, lo dejo enfriar, le quito el cuero y los huesitos, que en realidad son cartilagos, y después lo desmenuzo con las manos hasta que quede como carne molida, parecido al atún.

Después de desmenuzarlo, lo lavo bien con vinagre y limón para quitarle el olor fuerte del marisco. Ya limpio, lo exprimo bien para sacarle todo el exceso de limón y vinagre. Mientras tanto, preparo un ahogado, como lo llamamos aquí. En otras partes lo conocen como guiso. Este lleva ají, cebollín, cebolla roja, aceite vegetal, achiote, pimienta (roja y picante), limón y un poquito de mostaza al gusto.

Empiezo refriendo las verduras a fuego lento, y cuando comienzan a cristalizarse, voy agregando poco a poco el cazón (ya exprimido), para que se integre con los sabores y el color del achiote. Lo menea constantemente para que tome ese color rojizo suave, no muy fuerte, porque si queda muy rojo, se le pierde el sabor. Lo dejo a fuego lento unos diez minutos, meneándolo y probando si está bien de ácido o si necesita más limón o achiote. Esa parte es clave, porque el limón y el vinagre ayudan a matar el sabor fuerte del marisco. Después de esos diez minutos, cuando ya todo está bien integrado, lo bajo del fuego y está listo para servir.

1. Compra el tiburón fresco en el mercado. Lávalo bien solo con agua para quitarle la arena o impurezas.
2. Cocina el tiburón en agua limpia hasta que esté blando.
3. Déjalo enfriar y retira el cuero y los huesos (en realidad son cartilagos).
4. Con las manos, desmenuza el tiburón cocido hasta que quede con textura de atún o carne molida.
5. Lava el tiburón desmenuzado con limón y vinagre para quitarle el olor fuerte a marisco.
6. Luego, exprímelo bien para eliminar el exceso de líquido.
7. En una sartén, sofríe a fuego lento cebolla roja, cebollín y ají con aceite vegetal.
8. Agrega el achiote, las pimientos, el limón y un poco de mostaza al gusto.
9. Cuando el guiso esté cristalino, agrega poco a poco el cazón exprimido.
10. Mézclalo bien con el guiso y cocina todo junto a fuego lento durante unos 10 minutos, meneando constantemente.
11. Prueba y ajusta si hace falta más limón, achiote o sal.
12. Cuida que el color sea rojizo suave; si queda muy rojo, puede perder sabor.
13. Una vez todo esté bien integrado y el sabor equilibrado, retira del fuego.
14. Sirve caliente, acompañado de arroz blanco, patacones o ensalada fresca.



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





Los ingredientes para 10 personas son:

- 3 kilos de cazón.
- 200 gramos de ají.
- 200 gramos de cebollín.
- 200 gramos de cebolla.
- 8 limones.
- 100 mililitros de vinagre.
- Pimienta de olor molido.
- 1 bolsa pequeña de ajo molido.

Tiempo de preparación: 1 hora.

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

El cazón se captura con redes que colocan en el agua. Estos tiburones, al estar atentos a los peces pequeños, se enredan solos al acercarse donde ven mucha cantidad. Una vez atrapados, los pescadores los rematan con una especie de lanza, como un arpón. Algunos usan arpones artesanales, hechos por ellos mismos, y otros prefieren comprarlos ya fabricados, aunque resulta más económico hacerlos de forma artesanal.

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

El salpicón también se solía preparar y ofrecer a la hora del almuerzo, pero no solo en contextos cotidianos. Era común hacerlo cuando se presentaba la oportunidad en velorios o en ceremonias especiales, como cuando se rescataban los restos de un familiar. En esos momentos, al sacar los restos del cementerio, se cocinaba y compartía este plato como parte del ritual y el homenaje.

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

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

No existen rituales asociados al plato.





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

No existen rituales asociados al plato.

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)

Mi restaurante se llama "Comidas típicas donde Yudin", en honor a mi mamá.

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

Es muy nutritivo, porque se ha descubierto —según lo han dicho muchos médicos— que quienes consumen cazón con regularidad tienen menos probabilidad de desarrollar células cancerígenas. Esto se debe a su alto valor nutricional y al colágeno que contiene. De hecho, los cartilagos del cazón se pueden secar al sol, luego se muelen hasta obtener un polvillo, y ese polvo se usa en sopas. Al consumirlo de esa forma, ayuda a regenerar los cartilagos del cuerpo, especialmente en rodillas, codos y piernas.

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

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	





d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?	
e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?	Por porción.
f. Comer el plato. Indica todo lo que contemple el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.	
g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el <u>maíz</u> , <u>don jose rey</u> (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)	La carne para preparar el salpicón de cazón se consigue en el mercado, los ingredientes como pimienta y ajo se lo compro a un vecino.

Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías	
	Productos relacionados	Con la grasa se realizan manteca, utilizado en personas con asma, con reumatismo o entumescen las manos.
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	





¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	<input checked="" type="checkbox"/>	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	<input type="checkbox"/>	Hijas
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Hijos
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Nietos/as
	<input type="checkbox"/>	No		<input type="checkbox"/>	Vecinos
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Hermanos/as
	<input type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>	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 ~~Cera~~, 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)

Admiro mucho a la mamá de la señora Yorkelys, la señora Gladys Mendoza. La conozco desde hace años y la valoro porque comenzó casi al mismo tiempo que mi mamá, en los años 80.

Ella ha logrado un gran reconocimiento; tanto así que la gente no dice "vamos al restaurante tal", sino "vamos donde la señora Gladys" o "donde la señora Judy". Es decir, no identifican el negocio por su nombre comercial, sino por la persona que cocina. Eso habla del cariño y el respeto que se han ganado como sabedoras de la cocina tradicional.

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

Bueno, yo creo que lo más importante sería estimular, sobre todo, a los jóvenes, para que haya un relevo generacional en la cocina. Porque lo que está pasando es que muchas personas que conocían bien los platos típicos de acá ya han fallecido, o por temas de salud han tenido que dejar de cocinar. Por eso, es fundamental trabajar en ese relevo, para que ese conocimiento no se pierda y las tradiciones puedan continuar.





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

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

Los fritos tradicionales están en riesgo, como la chinchurria, la pajarilla, la ubre —que es muy apetecida aquí— y el bofe. Son platos típicos de la región que antes se preparaban con frecuencia, pero que hoy en día se están dejando de hacer, especialmente por las nuevas generaciones que ya no los conocen o no les interesa aprender a prepararlos. Es una parte muy valiosa de nuestra identidad gastronómica que corre el riesgo de desaparecer si no se fomenta su transmisión.

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

Bueno, por ejemplo, la forma en que antes se preparaba el cazón ha cambiado mucho. Antes solo se cocinaba con ajo, achiote y sal, nada más. Después fue que se empezaron a agregar las verduras y otros condimentos. También la chicha de maíz ya no se hace como antes. Antes no se usaban molinos; el maíz se pilaba a mano, y después de pilado se colocaba en una bolsa, se amarraba y se prensaba para sacarle el exceso de agua. De esa manera el maíz quedaba más fino, no tan grueso como puede quedar hoy con las máquinas. Eran procesos más manuales, pero que daban un sabor diferente y una textura más auténtica.

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

- Estimular a las personas que puedan retomar estos alimentos tradicionales y ancestrales.

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

<input type="checkbox"/>	Oral	<input type="checkbox"/>	Si
--------------------------	------	--------------------------	----



Forma de transmisión	Escrita	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	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

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 y 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.)	Comidas típicas donde <u>Yudío</u>
Teléfono	
Dirección	
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Comida típica tradicional: Friche, chivo guisado, asadura y arroz de camarón, chicha, cazón.
Presentación del producto	Plato servido a la mesa.
Dirección	
Teléfono	
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: __ No me interesa: __
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	
Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	





Anexo 3. Receta priorizada 3. Chivo Guisado con coco, frijol guajiro



FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

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

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

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)	
Nombre completo:	Yorkelis Remedios Rojas Mendoza
Edad: 48	Género: Masculino: __ Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: __ Nacionalidad: <u>Colombiana</u>
Seleccione la comunidad a la que pertenece	<input type="checkbox"/> Negra <input type="checkbox"/> Afro X <input type="checkbox"/> Raizal <input type="checkbox"/> Palenquero <input type="checkbox"/> Rrom <input type="checkbox"/> Indígena <input type="checkbox"/> Campesina <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?
Departamento	La Guajira
Municipio	Riohacha
Corregimiento/ Vereda	NA
Información de contacto	
Celular:	3016645873
Email:	Yorkelysrome77@gmail.com
Dirección de residencia:	Calle 22 # 8-141
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)

COCINAS PARA LA PAZ





Instagram	Donde Gladys
Facebook	
Linked.in	NA
YouTube	NA

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor	
	Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional
	Artesano de utensilios de cocina	
	Productor de bebidas tradicionales	
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
	En la adolescencia	
	En la adultez	
	Hogar-Familia	
	Con la comunidad	
	Escuela de cocina	
	Otra, ¿Cuál?	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	La primera preparación que aprendió fue el arroz de fideo.
	Preparación o producto más difícil	Arroz de chipichipi
	Preparación o producto favorita	Friche, arroz de camarón y chivo guisado.
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con	Mi mamá me enseñó a cocinar, este ha sido el medio de sustento de mi familia. Por quebrantos de salud no pudo seguir, mi hermana y yo continuamos con el negocio familiar.	



PARA LA PAZ



<p>registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>Mi madre era cabeza de familia, comenzó vendiendo fritos, con el pasar del tiempo los clientes fueron pidiéndole diferentes platos como el friche, <u>chinchurri</u> y asados, gracias a eso hoy en día tenemos la variedad de platos en el restaurante.</p> <p>Mi hermana se ocupa del restaurante en la noche y yo en el día, esta a sido una oportunidad para mi familia, gracias a el esfuerzo le pude dar estudio a mi hijo.</p>
<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	<p>Lo tradicional representa nuestra cultura, nos permite cocinar con productos frescos y de fácil acceso, apoyando la economía local.</p>

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

<p>Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)</p>	<p><i>Chivo guisado en coco con arroz de frijol guajiro</i></p>					
<p>Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)</p>						
<p>Tipo de preparación</p>	<p>Acompañantes</p> <p>Antojos</p> <p>Amasijos</p> <p>Tentempiés</p> <p>Sopas</p>	<p>Técnica de Cocción</p> <p>Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas</p>	<p>Ahumado</p> <p><u>Moquiado</u></p> <p>Madurado</p> <p>Amasado</p> <p>Envoltorio</p>	<p>Dulce</p> <p>Fermentado</p> <p>Hervido</p> <p>x Guisado</p> <p>Salmuera</p>		



COCINAS PARA LA PAZ





x	Arroces		Almíbar	Jugo de frutas
	Aperitivos		Frito	Patarasca
	Ingrediente básico		Asado	Tostado
x	Platos fuertes		Batido	Salsa
	Postres		Colada	Rallado
	Otra. <u>Cual?</u>		Conserva	Otro. <u>Cual?</u>

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

Para preparar un buen chivo guisado en coco, se debe escoger un chivo tierno o medio, evitando que sea viejo. Se limpia bien retirando el ~~embellejo~~ y se corta por presas, es decir, en cuadros o porciones dependiendo de la parte; si son costillas, se sacan por pieza y se pueden deshuesar para evitar exceso de hueso. Luego, se lava bien con agua y limón para eliminar el sabor fuerte característico, y se escurre completamente, ya que el chivo suelta bastante agua. Una vez escurrido, se coloca en una olla y se le añade agua de coco junto con los aliños: cebollín, cebolla, ajo, sal y color. Esta mezcla se deja sudar para que se concentren los sabores. El guiso se hace con el coco y los ingredientes básicos, sin grasas saturadas, lo que conserva su esencia tradicional. El coco es el ingrediente que le da el sabor característico y delicioso al plato.

Se acompaña típicamente con arroz de frijol guajiro, un tipo de frijol que solo se cultiva en la región de Riohacha, en La Guajira. Para preparar este arroz, primero se lava bien el frijol y se cocina con suficiente agua para que ablande y suelte su característico color marrón. Luego se añade arroz junto con sal, ajo y un poco de color para realzar el sabor y el aspecto del plato.

¿Todavía se hace ese proceso en su comunidad?

Sí, todavía se hace. Es algo muy de nuestra cultura.

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

Los ingredientes para 10 personas son: tiempo de preparación 1 hora 30 min

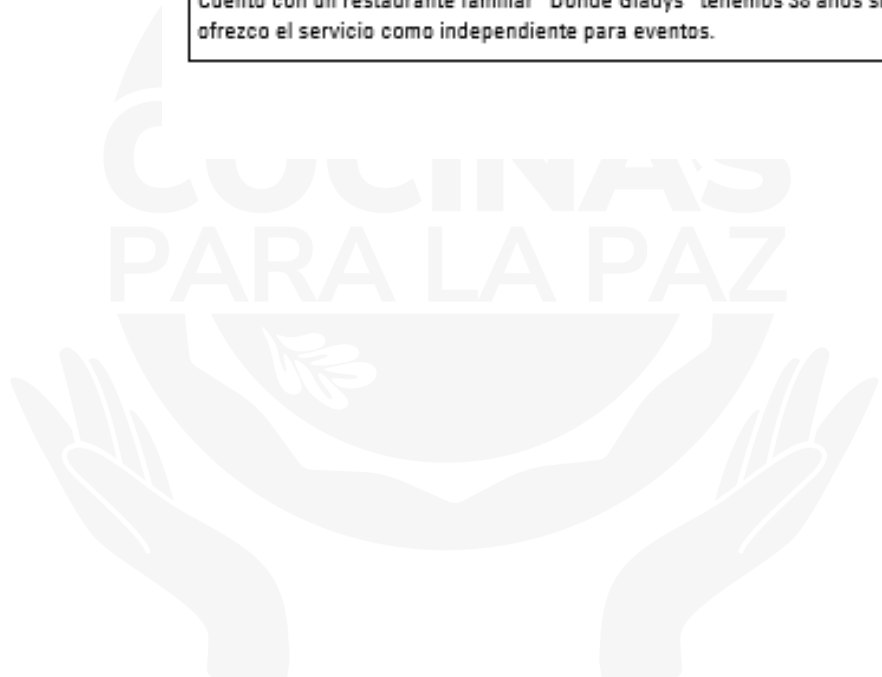
- 1 Coco grande.
- 1 cuarto de chivo.
- 1 libra de cebollín.
- 2 cabezas de ajo.
- 1 libra de sal.
- 1 kilo de arroz.
- 2 libras de frijol.
- Achote.
- Aceite.

PARA LA PAZ





<p>Describe los elementos asociados a la preparación, pesca y/o elaboración artesanal (Ej: objetos y utensilios: instrumentos tradicionales o locales usados. En el caso de las preparaciones modos de servir y/o presentar el plato)</p>
<p>Usualmente utilizamos caldero, olla, olla a presión, cuchara, taza para lavar el arroz y el chivo.</p>
<p>Describir el momento o momentos del día o del año y las condiciones en el que se preparan y consumen las preparaciones mencionadas. Evento o contexto en el que se cultiva, pesca, prepara y se consume el plato (Ej: Semana santa, todos los días)</p>
<p>Se puede consumir todos los días, también es un plato que se ofrece en ocasiones especiales como celebraciones o velorios.</p>
<p>Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas tradicionales y en especial a la preparación y/o producto tradicional del inventario.</p>
<p>Mi mamá me enseñó todo su conocimiento, yo la veía desde pequeña y por sus quebrantos de salud ella me comenzó a enseñar, luego estude en el SENA donde me enfoque en cocina fría sin dejar a un lado mi fuerte que es la comida típica.</p>
<p>Describir si existen rituales cotidianos previos a la realización o posterior consumo de los alimentos o su cultivo. (Ej: Calendarios ecológicos, cultivos según la luna, temporadas de lluvia)</p>
<p>Por mi religión como cristiana evangélica oro antes de preparar los alimentos, pero no por tradición.</p>
<p>Describir si existen tradiciones/prácticas narrativas o musicales asociados a la cocina y al consumo de alimentos. (Ej: si hay alguna canción, cuento, poema que asocien a su preparación y al momento de su preparación o consumo)</p>
<p>Relacionado al chivo guisado no, pero si tenemos un dicho "de tanto comer chivo <u>mas</u> a <u>abramar</u>".</p>
<p>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)</p>
<p>Cuento con un restaurante familiar "Donde Gladys" tenemos 38 años sirviendo tradición. Además, también ofrezco el servicio como independiente para eventos.</p>



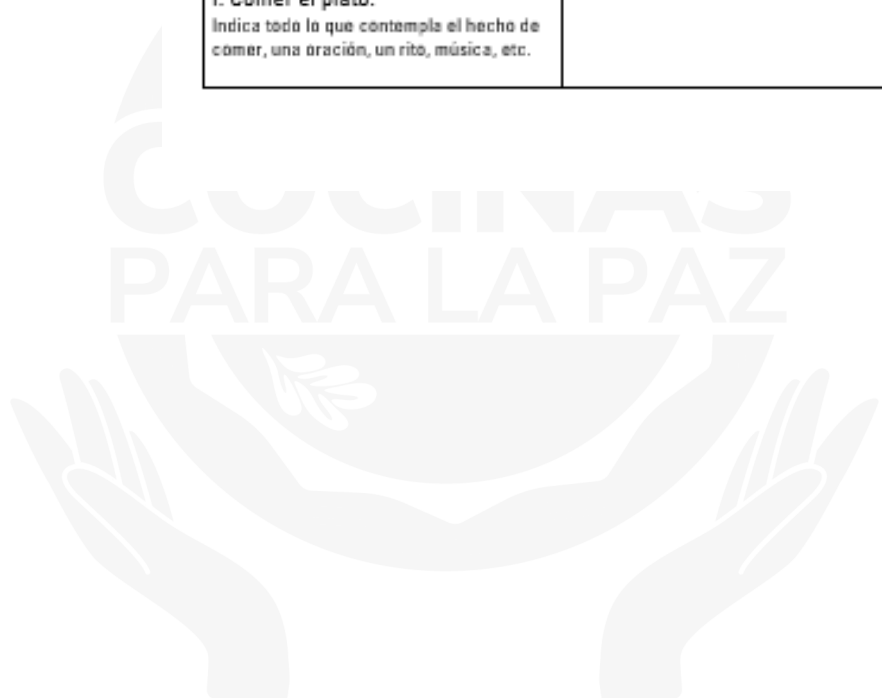


Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. **Uj:** aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)

Este plato es una importante fuente de proteína, brindando mucha energía y saciedad al que lo consuma y el frijol ayuda aumentar la hemoglobina.

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

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, dónde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>El frijol utilizado para el arroz de frijol guajiro se lo compra a los indígenas de la región, quienes lo siembran, lo cosechan y lo venden durante su temporada. Se puede encontrar en dos presentaciones: fresco y seco. El frijol fresco debe consumirse el mismo día porque, si se guarda, puede desarrollar una capa de lana o moho. En cambio, el frijol seco tiene la ventaja de durar más tiempo y puede guardarse para preparaciones posteriores. Dependiendo de la ocasión, se pueden usar ambos; por ejemplo, si se desea hacer arroz con frijol fresco, se cocina y se consume el mismo día, mientras que el seco permite más flexibilidad.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>El chivo en esta región tiene una particularidad en su alimentación, lo que influye en su sabor. Se alimenta de cactus, iguaraña (una planta de flor rosada), y también de una planta amarilla cuyo nombre no recuerdo con precisión. Además, consume el fruto que cae del palo de trupillo. Esta dieta natural y propia del entorno le da al chivo un sabor distinto y característico de la zona.</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>Por porción. Se suele presentar el chivo guisado, una porción de arroz y se acompaña con ensalada de payaso o ensalada fresca.</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	

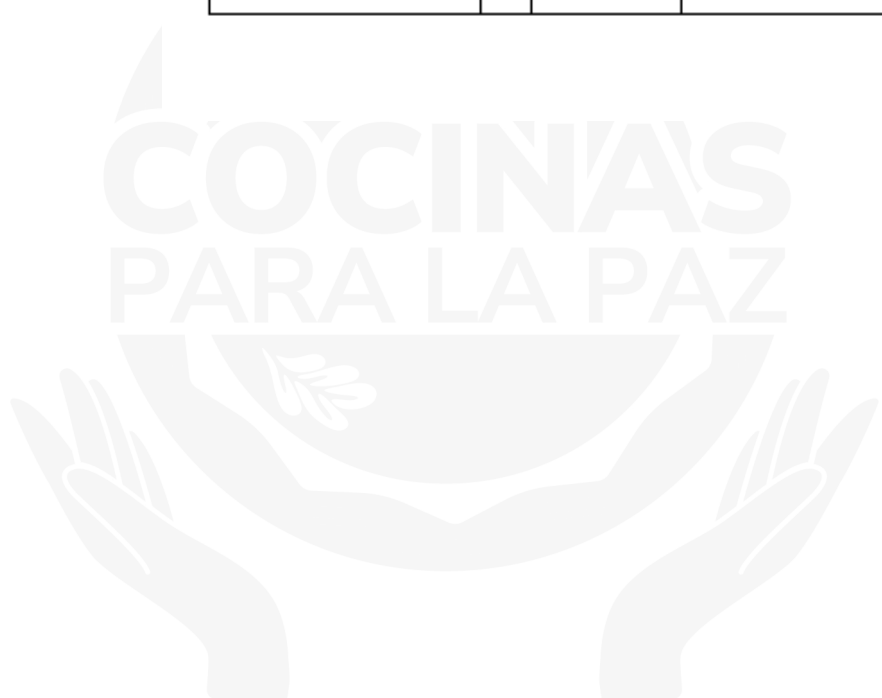




<p>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don José, rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>Los ingredientes para preparar el chivo guisado en coco se consiguen principalmente en el mercado nuevo, donde se compran tanto el chivo como los cocos y las verduras. Sin embargo, también se recibe coco fresco directamente de una finca cercana, ya que una vecina lo vende. En cuanto al frijol, son los mismos paisanos —los indígenas que lo cultivan— quienes llegan hasta las casas para ofrecerlo, manteniendo así una conexión directa con los productores locales.</p>
--	--

<p>Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.</p>	<p>Artesanías</p>	
	<p>Productos relacionados</p>	<p>Utilizan el cuero para realizar tambores y sillas.</p>
	<p>Música</p>	
	<p>Poesía</p>	
	<p>Uso de la biodiversidad</p>	
	<p>Empaques y envoltorios</p>	
	<p>Otros. ¿Cuales?</p>	

<p>¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?</p>	<p>X</p>	<p>Si, mi hijo de 27 años.</p>	<p>¿Cuál es su relación con estas personas?</p>		<p>Hijas</p>
		<p>No</p>		<p>X</p>	<p>Hijos</p>
					<p>Nietos/as</p>
					<p>Vecinos</p>
					<p>Hermanos/as</p>
					<p>Otros</p>





¿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)

El legado culinario de mi familia se ha mantenido vivo durante 38 años, gracias a Gladys Mendoza Guerra, quien comenzó cocinando en su restaurante desde cero, con banquitas y mesas improvisadas. Con el tiempo, el negocio fue evolucionando hasta contar con mobiliario más adecuado y una estructura sólida, siempre manejado por miembros de la misma familia. Todos colaboran: uno va al mercado, otro prepara los ingredientes, mi hermana atiende en la noche y también cocina, una prima se encarga de hacer los arroces, un primo ayuda lavando por las noches, y mi mamá, la señora Gladys, incluso después de tantos años, aún sigue cocinando. Mantener este legado es importante no solo para la familia, sino también para compartir su tradición con los turistas que llegan de afuera.

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

Para salvaguardar y fomentar la cocina tradicional de mi región, he tomado acciones sencillas pero muy significativas. La enseñanza en mi familia se da de forma informal, mientras cocinamos. Siempre les digo a los más jóvenes: "¡Vengan a ver cómo se hace!" o "¡Miren cómo se prepara!", para que aprendan viendo y participando. Así les voy mostrando paso a paso cómo se hacen nuestros platos tradicionales, con la esperanza de que ellos sigan con este legado y no se pierda con el tiempo.



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

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

Algunas preparaciones tradicionales ya no se hacen tanto como la mazamorra de maíz liche, bollos de maíz, la carne de monte porque el conejo está en vía de extinción y ya casi no se consiguen.

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

Las personas están mas enfocadas en los alimentos procesados.

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

- Hacer talleres.
- Degustaciones.
- Prepararlos en fechas especiales.

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
	Inocenta Peralta Toro	Cocinera
	<u>Yohelja</u> Moscote Mendoza	Atención al cliente
	Leonel Guerra Daza	Aseo
	Gladys Mendoza Guerra	Cocina
	<u>Dajlis</u> Gonzales	Auxiliar de cocina

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



PARA LA PAZ



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.gob.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.gob.co y gastroherencia@mincultura.gob.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.)	Restaurante Donde Gladys
Teléfono	3004845864 – 3016645873 - 3169145195
Dirección	Calle 18 # 8ª - 157
<p>¿Cuenta con productos a la venta?</p>	
Nombre de productos que ofrece	Comida típica tradicional: Friche, chivo guisado, asadura y arroz de camarón.
Presentación del producto	Plato servido a la mesa. Eventos
Dirección	
Teléfono	
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: x__ No me interesa: __
<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?	

