



Caracterización de las cocinas tradicionales de San Pablo, Sur de Bolívar

Informe municipal





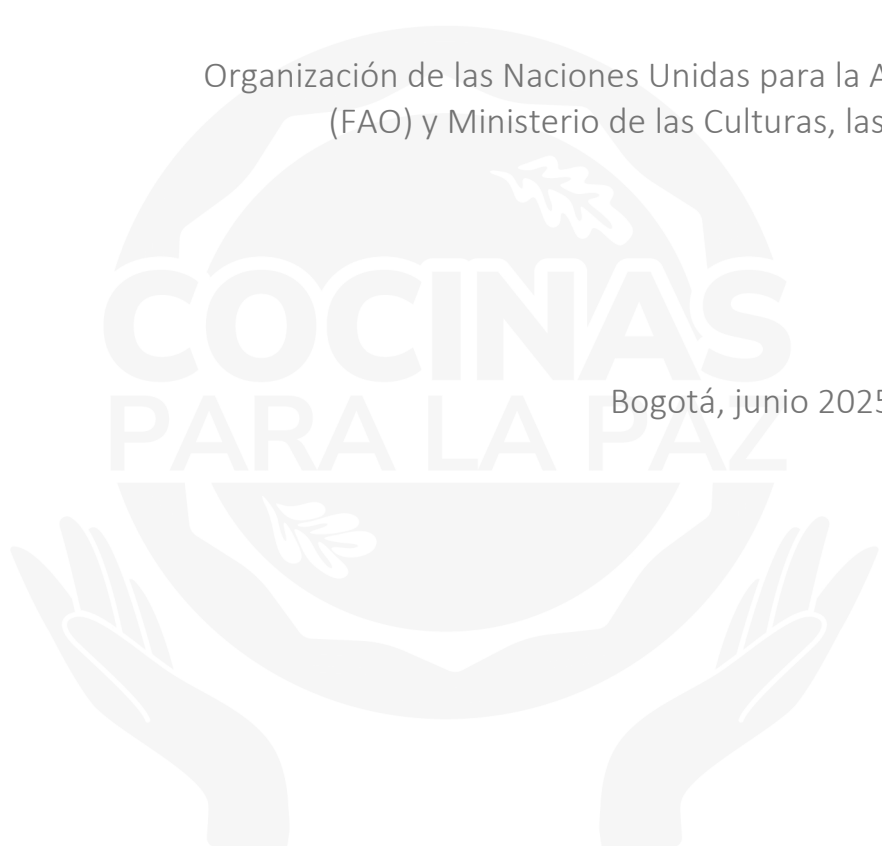
Convenio UTF/COL/172/COL
Acompañamiento técnico para la implementación del Programa Cocinas para
la Paz

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 San Pablo, Bolívar

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

Bogotá, junio 2025



Presentación	7
Agradecimientos	9
1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales	10
1.1. Alcance de la propuesta	11
1.2. Aspectos metodológicos	11
1.2.1. Fuentes de información utilizadas	11
1.2.2. Categorías de análisis	12
2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación	14
2.1. Aspectos generales del municipio	16
2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones	19
3. Resultados del proceso de caracterización	26
3.1. Mapeo de actores	27
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados	30
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	31
3.2.2. Preparación de los alimentos	37
3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas	43
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales	47
3.4. Género y cocinas tradicionales	49
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas	52
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	61
3.6.1. Preparación tradicional de los Quequis	63
3.6.2. Preparación tradicional de Viuda de Pescado	67
3.6.3. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	71
4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados	72
4.1. Dotación física	73
4.2. Fortalecimiento de capacidades	74
4.3. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales	77
5. Recomendaciones	79
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	80
5.2. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales	82





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* 84

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* 85

6. **Documentos consultados**87

7. **Anexos**89





Tabla de gráficos

Gráfico 1. Proyección de pirámides poblacionales (2024 y 2035 del municipio de San Pablo, Bolívar	¡Error! Marcador no definido.
Gráfico 2. Distribución de la población de San Pablo, Bolívar por sexo	17
Gráfico 3. Proyección de población étnica el municipio de San Pablo, Bolívar	18
Gráfico 4. Indicadores de postconflicto en el municipio de San Pablo, Bolívar	¡Error! Marcador no definido.
Gráfico 5. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA	18
Gráfico 6. Distribución de registros en SISBEN IV, corte 2024	22
Gráfico 7. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de San Pablo	33
Gráfico 8. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos	39
Gráfico 9. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	52
Gráfico 10. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	53
Gráfico 11. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento	53
Gráfico 12. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales	54
Gráfico 13. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	54
Gráfico 14. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar	55
Gráfico 15. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar	56
Gráfico 16. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar	56
Gráfico 17. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar	57
Gráfico 18. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar	58
Gráfico 19. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar	58
Gráfico 20. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar	59
Gráfico 21. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso	60
Gráfico 22. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar	60





Tabla de tablas

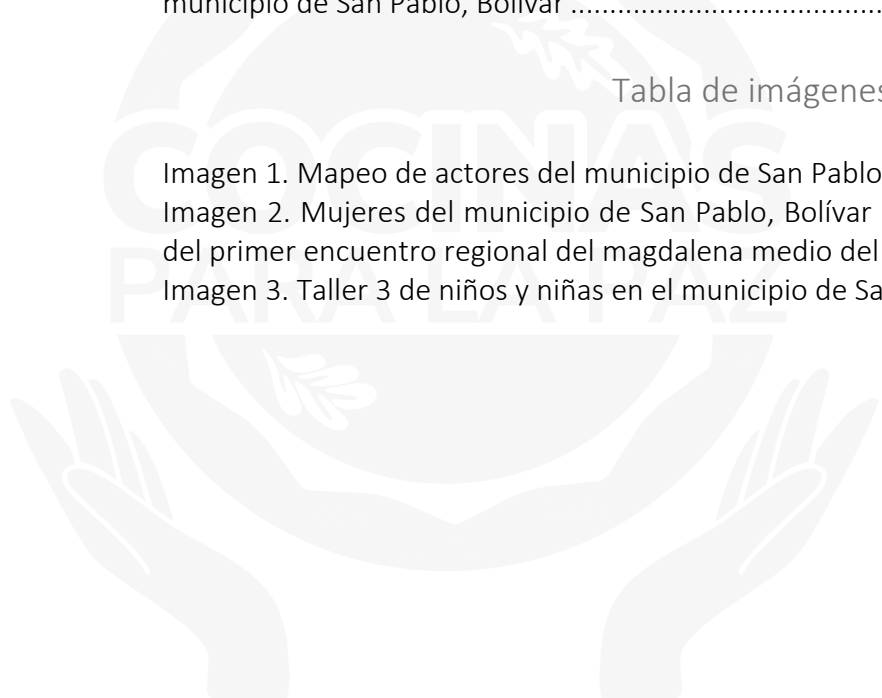
Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de San Pablo frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local	33
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de San Pablo frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales	34
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de San Pablo en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos	36
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de San Pablo respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias	39
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de San Pablo asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias	40
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de San Pablo relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....	41
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de San Pablo frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo	44
Tabla 8. Información general de la preparación de los Quequis	64
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de los Quequis	66
Tabla 12. Información general de la preparación de Viuda de pescado	68
Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Viuda de pescado	70

Tabla de esquemas

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.....	12
Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....	12
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar	28

Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapeo de actores del municipio de San Pablo.....	27
Imagen 2. Mujeres del municipio de San Pablo, Bolívar bailando las pilanderas en el marco del primer encuentro regional del Magdalena Medio del programa cocinas para la paz.	48
Imagen 3. Taller 3 de niños y niñas en el municipio de San Pablo.	50





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 San Pablo. 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 San Pablo, 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, Lórica, San Onofre, Simití, Arenal, Guaranda, Barrancabermeja, San Pablo, Leticia, Puerto Nariño, San Martín de Amacayacu, Riohacha, Dibulla, Uribe, Maicao, Manaure.





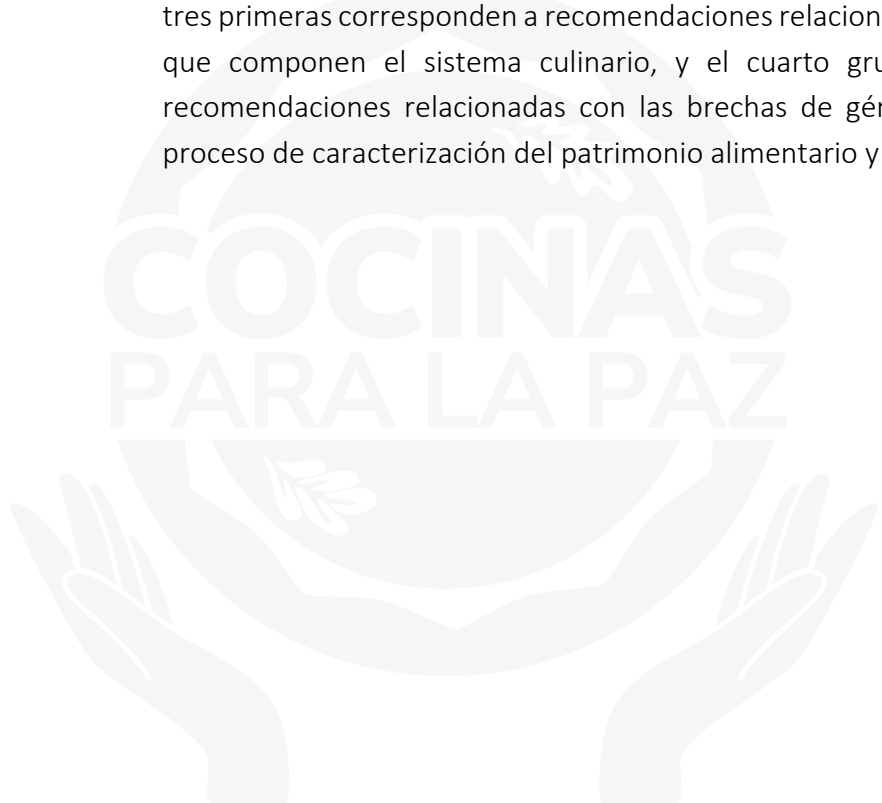
caracterización, puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local, las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de los resultados.

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



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 San Pablo, Bolívar.

Así pues, este reconocimiento es para:

Participantes del municipio de San Pablo

Alexis Fajardo Padilla, Ana Delia Ayola Ardila, Carmen Alicia Zabatá Hernández, Clara Antonia Carpio Galvis, Diana Marcela Vanegas Rico, Ena Elsy Ospino Ariza, Luz Denia Siderol Ardila, Magalys Benavides Astorga, Mariela Nacarid Mantilla Cagua, Mindry Sujey Granados Coley, Nélica Ayala Avellaneda, Wendys Cárdenas Palencia, Yulis Paola García Reyes.





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 San Pablo. 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 San Pablo.

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

1.2.1. Fuentes de información utilizadas

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





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

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

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

1.2.2. Categorías de análisis

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

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL



Valoración y adquisición de alimentos

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

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

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

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

Preparaciones tradicionales

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

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

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





preparación, así como de las manifestaciones culturales asociadas a los momentos de las preparaciones de las recetas culinarias.

Consumo de alimentos

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

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

2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación adecuada





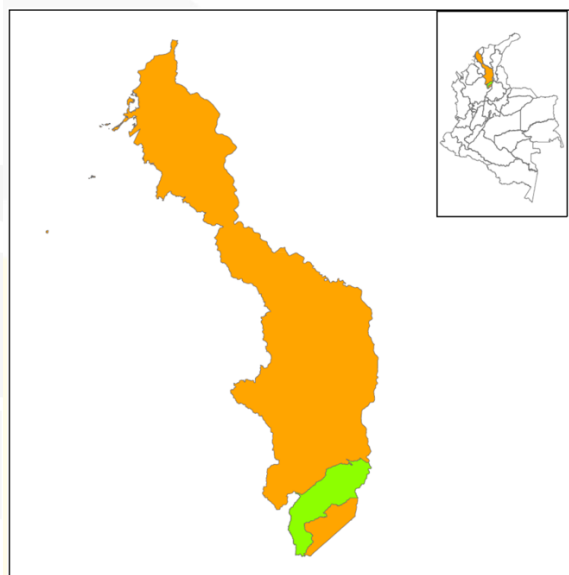


2.1. Aspectos generales del municipio

El municipio de San Pablo hace parte de los municipios que integran la región geográfica y socio cultural del ZODES Magdalena medio, de acuerdo con las divisiones territoriales intermedias que conforman el departamento de Bolívar. El municipio se encuentra ubicado al sureste del Departamento de Bolívar, enclavado en las faldas del Sistema Montañoso de la Serranía de San Lucas. San Pablo Bolívar, se encuentra a una distancia de 593 kilómetros de Cartagena D.T. Capital del departamento de Bolívar, presenta una altura de 75 metros sobre el nivel del mar (cabecera municipal). (Pablo, 2024-2027)

Presenta una superficie municipal del 7,6% con relación al departamento y una superficie urbana de 34,9% con relación al municipio, se encuentra sobre la margen izquierda del Río Magdalena en su recorrido medio. Territorialmente ocupa hacia el occidente un alto porcentaje de la Serranía de San Lucas, principal sistema orográfico de la región de Bolívar. Su posición geográfica es la 7° 09' 00" de Latitud Norte y 75° 56' 00" de longitud. San Pablo, limita al Norte con el municipio de Santa Rosa del Sur y Simití (departamento de Bolívar), al sur con el municipio de Cantagallo (departamento de Bolívar), al oeste con Remedios y Segovia (departamento de Antioquia) y al este con el municipio de Puerto Wilches (departamento de Santander). Su división política administrativa está compuesta por once corregimientos y 45 veredas. (Pablo, 2024-2027)

Imagen 1. Mapa ubicación geográfica del municipio de San Pablo, Bolívar



Fuente: tomado del Plan de Desarrollo Municipal de San Pablo, 2024 -2027.

Respecto a su extensión, de acuerdo con la ficha territorial de SISPT el área del municipio cuenta con una superficie de 1977 km², y con respecto a al índice de priorización del territorio por inseguridad alimentaria, según los datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE a partir de la escala de Experiencia de inseguridad Alimentaria

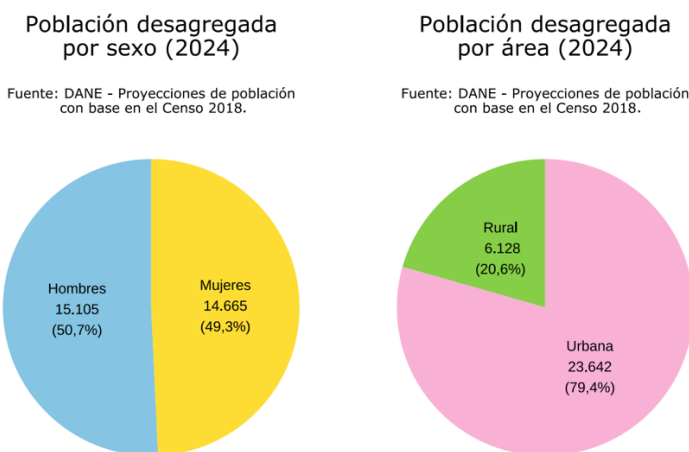




(FIES) la prevalencia de inseguridad alimentaria para el municipio de San Pablo es del 31% (2023).

Según el (Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE, s.f.), San Pablo tiene una población proyectada a 2025 de 29.948 habitantes, los cuales se encuentran desagregados por sexo y ubicación en el territorio, tal como se precisa en el Gráfico 1:

Gráfico 1. Distribución de la población de San Pablo, Bolívar por sexo



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

Según las proyecciones de la distribución poblacional por sexo se identifica un ligero predominio en los hombres, con una representación del 50,7%, mientras que las mujeres corresponden al 49,3% de la población que habita el municipio (DANE 2025).

El 0,57% de la población total de San Pablo se identifica como perteneciente a algún grupo étnico. De este porcentaje, la mayoría (83,5%), se autorreconoce como afrodescendiente, mientras que el 15,3% se identifica como indígena y un 0,6% como raizal del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina y con este mismo porcentaje población gitana o Rom. Estos datos indican una marcada predominancia de la comunidad afrodescendiente en el municipio, con una diversidad étnica y cultural relativamente limitada. (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022)

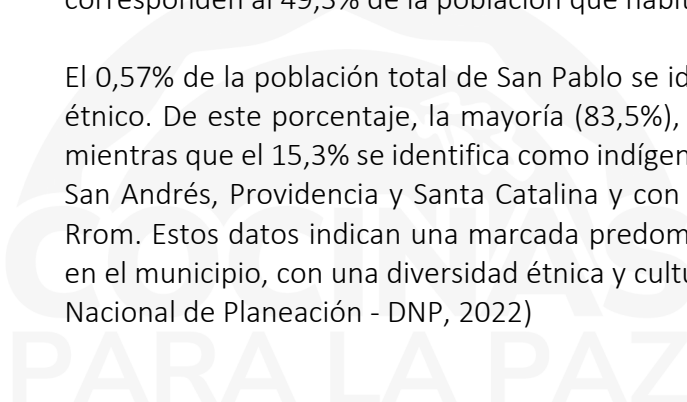
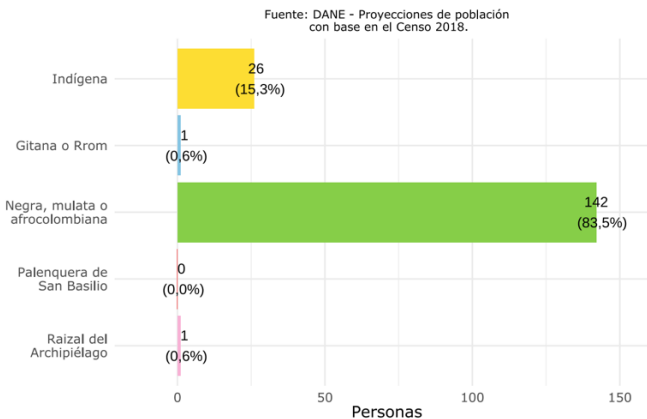




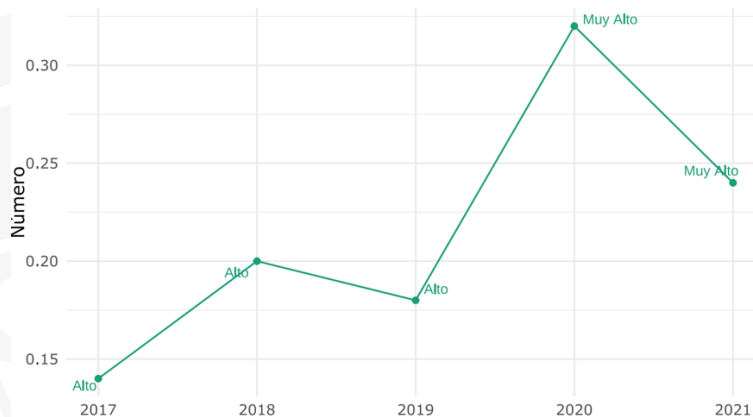
Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de San Pablo, Bolívar



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

El índice de incidencia del conflicto armado en el municipio de San Pablo, Bolívar, experimentó una disminución entre los años 2020 y 2021. En 2019, el índice se situaba alrededor de 0,175 lo que indicaba una incidencia alta del conflicto armado en la región. Sin embargo, para los años 2019 y 2020, este índice había aumentado a 0,34, como se sugiere en el Gráfico 3, lo que indica un incremento notable en la intensidad del conflicto armado en el municipio durante ese período. Este aumento puede estar relacionado con factores como la reactivación de grupos armados, disputas territoriales u otros eventos que contribuyeron a empeorar la situación de seguridad en la zona (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022).

Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA



Fuente: tomado de Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2022). Ficha de caracterización municipal: San Pablo. 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 San Pablo se encuentra en 0,56 indicando que presenta una concentración muy desigual, lo que puede indicar que una pequeña parte de la población tiene una gran proporción del ingreso total, mientras que la mayoría de la población tiene un ingreso mucho menor. Esto puede tener implicaciones negativas para la pobreza, la salud y la estabilidad social.

En cuanto a la producción de alimentos según la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria –UPRA, se pudo identificar que los cultivos de mayor producción transitoria son la palma de aceite, el arroz, maíz, yuca y plátano.





Cultivos de mayor producción en la entidad

Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)	
2	Primer cultivo	Palma de aceite	20.251,03	2,30
2	Segundo cultivo	Arroz	5.674,11	3,40
2	Tercer cultivo	Maíz	3.894,00	2,03
2	Cuarto cultivo	Yuca	3.056,00	3,92
2	Quinto cultivo	Plátano	1.698,00	2,00

Fuente: UPRA

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

Al revisar el Plan de Desarrollo Municipal “San Pablo Mejor 2024-2027”, se encuentran acciones para la promoción, protección y reconocimiento de la Agricultura Campesina, Familiar, Étnica y Comunitaria (ACFEC) (Pablo, 2024-2027), que se enmarcan en medidas, tales como:

1. Implementación de la Ley 2046 de 2020: El plan establece que se dará cumplimiento a esta ley que promueve el desarrollo de la ACFEC mediante compras públicas de alimentos a pequeños productores, reconociendo su papel clave en la soberanía alimentaria .
2. Compra Pública Local: Se fomentará el abastecimiento de alimentos para programas sociales (como el PAE) a través de productores de la ACFEC, articulando con organizaciones rurales y étnicas.
3. Asociatividad y fortalecimiento productivo: Se apoyará a asociaciones campesinas y étnicas en sus procesos productivos, logísticos y de comercialización, como parte de una estrategia para garantizar ingresos dignos y sostenibilidad.
4. Promoción del acceso a mercados locales y regionales: Se desarrollarán iniciativas para facilitar la conexión entre productores locales y consumidores institucionales y privados.
5. Transición agroecológica y sostenibilidad: Se reconoce la importancia de la agricultura tradicional y se plantean estrategias para mejorar prácticas agroecológicas, como forma de conservar el medio ambiente y proteger el conocimiento ancestral.
6. Reconocimiento de saberes ancestrales: Se promoverá el rescate y la valorización de prácticas y conocimientos agrícolas tradicionales de las comunidades campesinas, étnicas y familiares.
7. Capacitación y asistencia técnica diferencial: Se contempla una oferta técnica y educativa dirigida específicamente a productores ACFEC, con enfoque territorial, diferencial y étnico.

Estas acciones están alineadas con el enfoque de derechos, la sostenibilidad, la equidad y el reconocimiento de la ruralidad como eje estratégico del desarrollo municipal.





Así mismo, dentro de la revisión del Plan de Acción Cuatrienal 2024–2027 de la Corporación Autónoma Regional del Sur de Bolívar – CSB (2024), aunque este plan no se centra exclusivamente en San Pablo, establece lineamientos para el desarrollo sostenible en la región, incluyendo la promoción de prácticas agrícolas sostenibles y la conservación de recursos naturales, lo cual puede influir en la producción de alimentos transitorios en el municipio.

De igual forma, el Plan Departamental de Desarrollo “Bolívar Me Enamora 2024–2027”, busca fortalecer la economía agrícola del departamento mediante programas de apoyo a pequeños productores, mejoramiento de infraestructura rural y promoción de prácticas agrícolas sostenibles. Aunque no se enfoca específicamente en San Pablo, las políticas departamentales pueden impactar positivamente la producción de alimentos transitorios en el municipio.

Los documentos revisados indican que el municipio de San Pablo mantiene una producción significativa de alimentos transitorios como arroz, maíz, yuca y plátano, especialmente en sus zonas rurales (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022). Los planes de desarrollo municipal y departamental, subrayan la importancia de fortalecer la agricultura local para mejorar la soberanía alimentaria y el desarrollo económico del municipio.

Accesibilidad

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

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

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

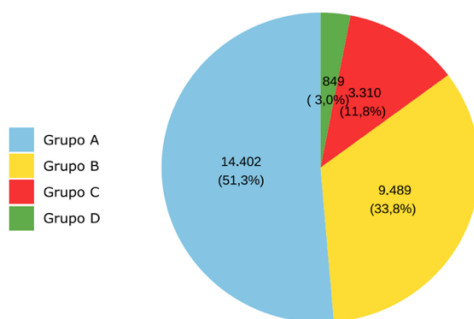




los desastres o aisladas geográficamente y grupos de pueblos indígenas cuyo acceso a las tierras ancestrales puede verse amenazado (FAO- Prosperidad Social, 2021).

Algunos de los determinantes de la accesibilidad económica tienen que ver con la situación de pobreza. A nivel 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 51,3% de la población se encuentra ubicada en el grupo A del SISBEN, 33,8% se encuentra en el grupo B y 11,8% en el grupo C (ver Gráfico 4). 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. Distribución de registros en SISBEN IV, corte 2024



Registros en SISBEN IV, 2024	
Fichas	9742
Hogares	9884
Personas	28050

Fuente: DNP

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

Según lo reportado por la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV) en el 2023, 31 de cada 100 hogares del municipio de San Pablo está en inseguridad alimentaria moderada o grave porque no tienen acceso a una alimentación adecuada que ratifica la existencia de dificultades para acceder a los alimentos (DANE).

Adecuación

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

El sistema alimentario globalizado moderno y predominante ha generado consecuencias ambientales y sociales severas, es el encargado de producir las materias primas para la elaboración de productos comestibles ultraprocesados (PCU), cuyo alto consumo tiene un





impacto negativo en la salud de las personas. Los estudios han encontrado una asociación importante entre una ingesta alta de estos productos y las tendencias adictivas de los alimentos similares a las drogas, debido a su contenido de ingredientes hiperpalatables, especialmente azúcares agregados, altos niveles de sodio y grasas (Bonder, 2018).

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

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

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

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

- Desnutrición crónica (retraso en talla): prevalencia nacional: 10,8% en niños menores de 5 años. Región Atlántica (incluye Bolívar): 12,1%, superando el promedio nacional. Factores asociados: Mayor incidencia en zonas rurales (15,4%), hogares en situación de pobreza (14,2%) y niños indígenas (29,6%).





- Anemia: niños de 6 a 11 meses: 62,5% presentan anemia. Niños de 1 a 4 años: 26,1% con deficiencia de hierro. Mujeres en edad fértil (13 a 49 años): 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 Bolívar.
- Deficiencia de Zinc: niños de 1 a 4 años: 36% a nivel nacional. Región Atlántica: 40,7%, reflejando una alta prevalencia en Bolívar.

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 Bolívar, experimentó un aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil.

En los resultados según la ENSIN 2010 para el departamento de Bolívar, 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 Bolívar 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).

La situación del estado nutricional es el resultado de múltiples factores, entre ellos, el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. A nivel municipal, la cobertura general de acueducto es del 78,22% y de alcantarillado del 42,42% encontrándose en ambas situaciones muy por debajo del promedio nacional. (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022)

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.



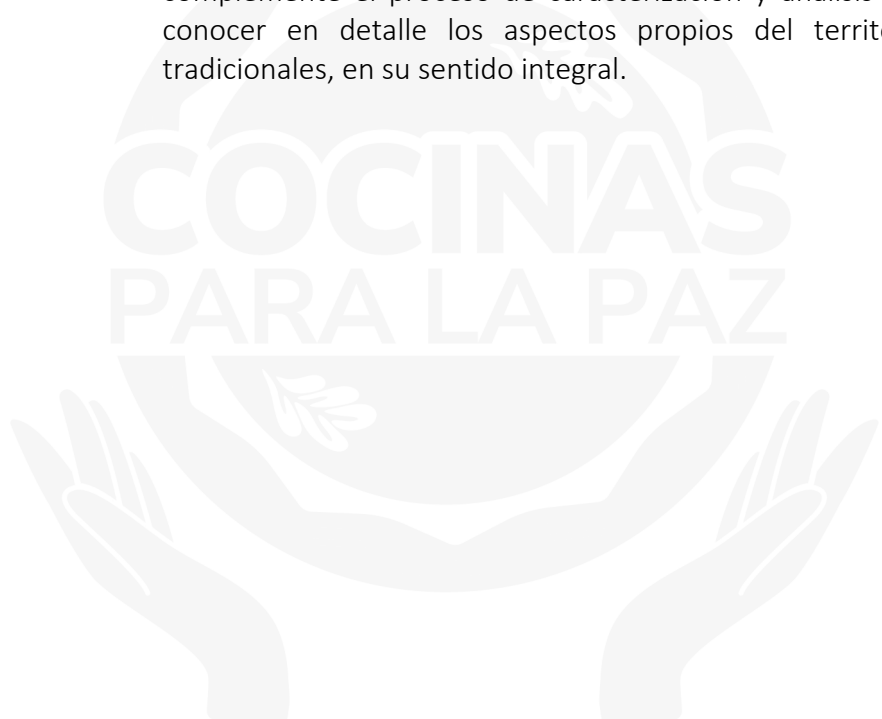


Según la Organización para la Agricultura y la Alimentación (Food and Agricultural Organization, World Health Organization, 2019), los sistemas alimentarios modernos son responsables del 20 % al 35 % de las emisiones de efecto invernadero en el mundo, por lo que el consumo de alimentos saludables según 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.

Elementos claves para la sostenibilidad será la posibilidad de que en el municipio la producción de alimentos se dé mediante sistemas sostenibles como la agroecología, el desarrollo de procesos de formación para la producción, comercialización, intercambio y transformación de alimentos provenientes de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria y los procesos organizativos de los mismos.

Con la información mencionada en este apartado se busca presentar un análisis general del estado del derecho humano a la alimentación, a la luz de cada una de sus dimensiones, que complemente 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.

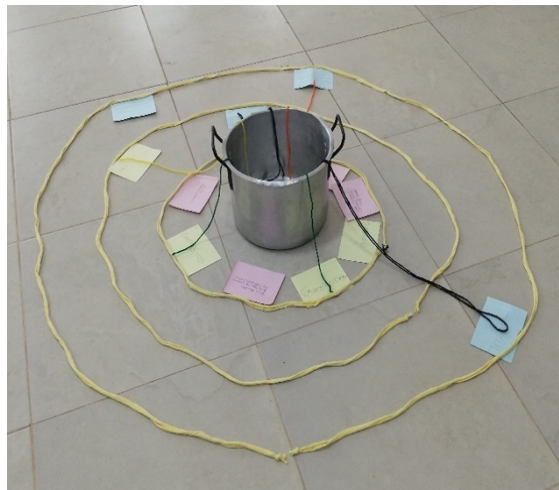




3.1. Mapeo de actores

El mapeo de actores, realizado de manera colectiva, con la participación de 16 personas, permite identificar las conexiones, roles y niveles de involucramiento de diferentes personas, organizaciones, instituciones y otros actores que inciden en el Patrimonio Alimentario y Culinario. A través de esta herramienta, fue posible representar de forma ordenada las relaciones existentes, reconociendo el nivel de cercanía con las cocinas tradicionales, el tipo de vínculo que se establece y la función que cada actor desempeña. La información obtenida ofrece un punto de partida para comprender la configuración actual de las dinámicas de relación en el territorio, evidenciando estructuras que pueden fortalecer o debilitar las acciones orientadas a la salvaguardia, transmisión y sostenibilidad del Patrimonio Alimentario y Culinario.

Imagen 1. Mapeo de actores del municipio de San Pablo



Fotografía tomada por Marcela Madariaga

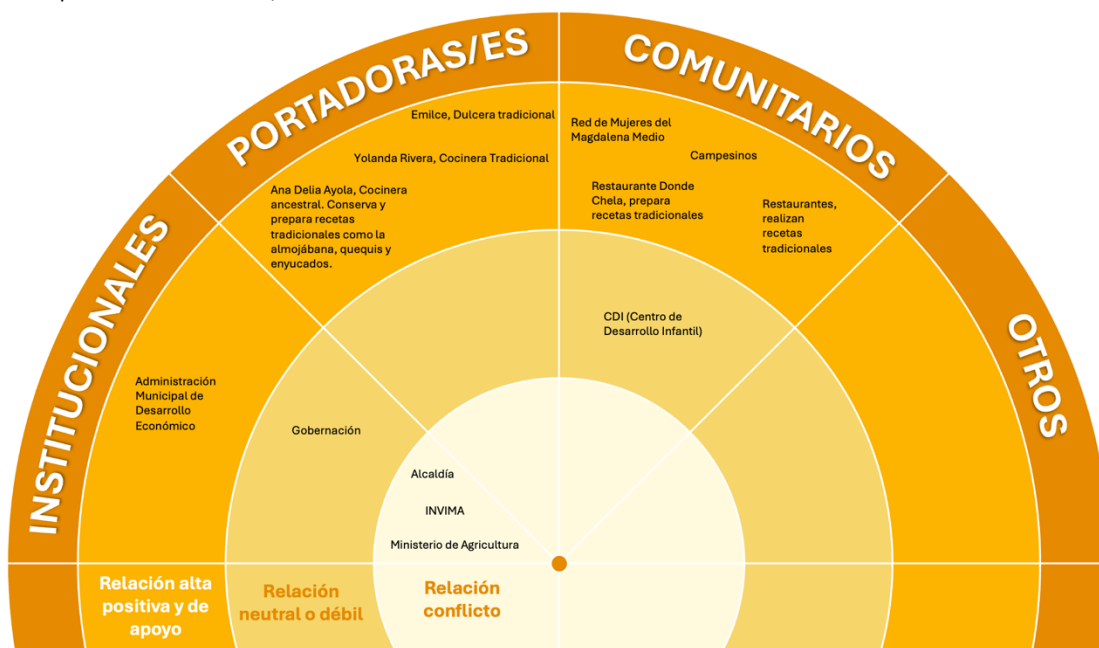
En el Esquema 3 se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos a partir de la identificación participativa de los actores claves para la salvaguardia del patrimonio alimentario y culinario del municipio.

En el análisis de las relaciones construidas en el territorio, las portadoras del conocimiento se posicionan como actoras estratégicas en torno al Patrimonio Alimentario y Culinario. Dentro de este grupo, la mayoría corresponde a actores comunitarios, donde identifican establecimientos que fomentan las preparaciones típicas y tradicionales de la región y así mismo, identifican a los campesinos y a la red de mujeres del Magdalena medio como actores con relación fuerte y adecuada para el cuidado, fomento y protección del patrimonio alimentario y culinario. Los vínculos identificados reflejan apoyos privados orientados al impulso de iniciativas productivas, su difusión a partir de las preparaciones en los restaurantes y/o ventas como en el caso de las portadoras del conocimiento. Estas dinámicas, aunque focalizadas, representan una oportunidad para potenciar las capacidades locales, dinamizar actividades productivas relacionadas al Patrimonio Alimentario y Culinario y promover la continuidad de prácticas tradicionales en el territorio.





Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Sin embargo, el conjunto de relaciones analizado evidencia limitaciones importantes en el fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario y en la articulación entre actores. La mayoría de los vínculos establecidos son débiles, intermitentes o limitados en su alcance, lo que restringe la posibilidad de consolidar procesos sostenidos de fortalecimiento de las cocinas tradicionales. Se observa una baja articulación entre actores comunitarios e institucionales, así como la ausencia de estrategias conjuntas que reconozcan de manera integral el valor cultural y alimentario de las cocinas tradicionales. Dentro de las tensiones institucionales, se identifican dificultades en la relación con la gobernación de Bolívar y los centros de desarrollo infantil, ante los cuales, las participantes los identifican con relaciones neutras o débiles que aunque desempeñan un papel relevante, han mostrado una falta de enfoque integral hacia la protección de las cocinas tradicionales y el Patrimonio Alimentario y Culinario, su labor se ha centrado principalmente en la promoción de actividades culturales, sin considerar de manera explícita la cocina tradicional como parte esencial del patrimonio cultural del territorio, esta desconexión ha limitado la colaboración con actores clave en la salvaguardia de este Patrimonio.

A estas debilidades se suman amenazas asociadas a las actividades del INVIMA y la alcaldía donde las participantes identifican como una amenaza las acciones derivadas por la aplicación de la normativa establecida para la comercialización de alimentos, donde la aplicación de normas sanitarias tiende a desconocer las prácticas, utensilios y saberes tradicionales que forman parte de las cocinas tradicionales y locales del territorio. De manera similar, la Secretaría de Agricultura, aunque desempeña un papel relevante, ha mostrado





una falta de enfoque integral hacia la protección de las cocinas tradicionales y el Patrimonio Alimentario y Culinario.

El análisis del mapeo de actores en San Pablo confirma que, aunque existen dinámicas que contribuyen al fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, las debilidades de articulación entre actores comunitarios e institucionales y la presencia de amenazas externas configuran un escenario de alta vulnerabilidad para su sostenibilidad. La falta de estrategias coordinadas, junto con los impactos de actividades como la minería ilegal y los cultivos ilícitos, que pese a que no fueron identificados dentro de los actores del territorio, se dan estas situaciones en el municipio y afectan las bases territoriales que sustentan las prácticas y saberes tradicionales. Frente a este contexto, la salvaguardia de las cocinas tradicionales debe ser entendida como una responsabilidad compartida que implique fortalecer las capacidades locales, establecer mecanismos efectivos de coordinación institucional y proyectar acciones sostenidas orientadas a garantizar su continuidad en el territorio.





3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas

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

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

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

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





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



“

Antes para cocinar se utilizaba mucho el fogón de leña y se usaban ollas o tiestos de barro, cucharones de palo, ahora esas tradiciones han cambiado.

”

Fotografía tomada por Saulón Guerrero.





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 el bosque 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 quebradas.



COCINAS PARA LA PAZ





Gráfico 5. Alimentos por espacio de uso destinados a la producción/obtención identificados en el municipio de San Pablo



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de San Pablo 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 principalmente - Destacan la riqueza del territorio y la posibilidad de tener a la mano el acceso a los alimentos provenientes de las Ciénagas y ríos, lo que representa una ventaja con respecto a las personas de las ciudades. - Indican que alimentos como el maíz, plátano y la yuca, que hacen parte de las preparaciones culinarias, son producidos en el territorio.
<p>¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Varias veces al año: yuca, ñame, plátano. - Periódicamente de acuerdo con los ciclos de producción: maíz, arroz. - Anualmente: peces de acuerdo con la subienda del río.
<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





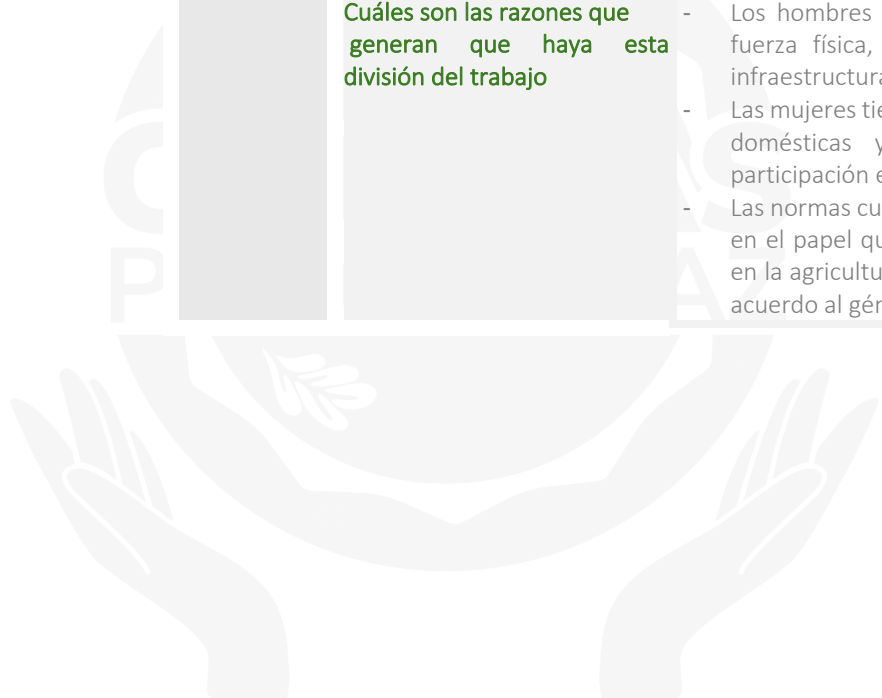
	<ul style="list-style-type: none"> - Reducción de la cantidad de tierra cultivable por el incremento de zonas desérticas asociado a la erosión del suelo y pérdida de nutrientes esenciales - Pérdida de la biodiversidad local. - Contaminación de fuentes hídricas por vertimientos o actividades extractivas, lo que reduce la disponibilidad y calidad del agua para el riego y la pesca. - Altos costos de producción de los alimentos locales y/o asociados a las preparaciones culinarias tradicionales
--	--

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 San Pablo 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"> - Agricultura de subsistencia con un enfoque orientado al autoconsumo y se desarrolla con el uso de técnicas manuales y herramientas básicas como la azada y el arado - Métodos tradicionales de pesca y caza - Pesca artesanal, que se desarrolla con el uso de métodos tradicionales como redes, anzuelos y trampas para capturar peces en ríos, lagunas, manglares y/o el mar - Piscicultura para la cría de peces en estanques o cuerpos de agua naturales; métodos tradicionales de pesca y caza.
	<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"> - 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) - Los hombres suelen realizar tareas que requieren más fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructuras (división del trabajo basada en género) - Las mujeres tienen una mayor carga de responsabilidades domésticas y de cuidado familiar que limita su participación en la producción agropecuaria. - Las normas culturales y sociales de la comunidad influyen en el papel que desempeñan los hombres y las mujeres en la agricultura y segrega conocimientos específicos de acuerdo al género.





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

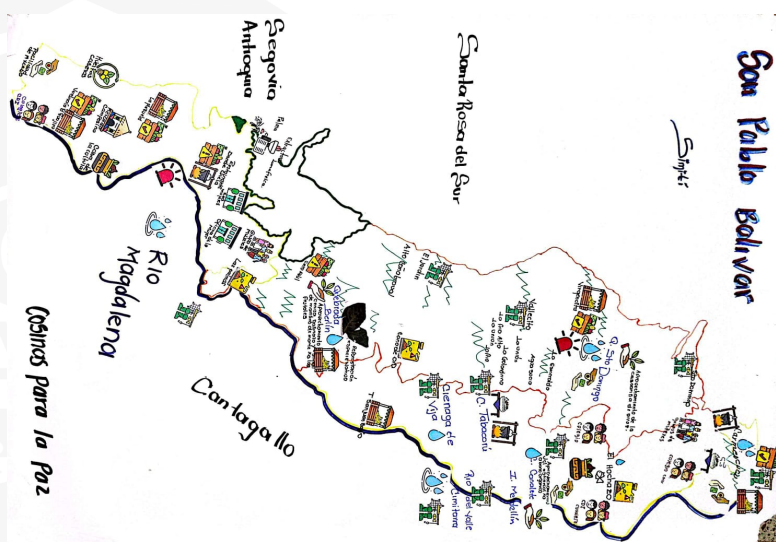
- Los hombres se encargan principalmente de preparar el terreno (roce, tumba, limpieza) y de la siembra y cosecha de cultivos de pan coger como yuca, maíz, plátano y ñame. También del pastoreo o cuidado de animales de cría. Realizan actividades como la caza y la pesca mayoritariamente artesanal en ciénagas, ríos y quebradas, y del manejo de implementos de pesca como las redes o atarrayas.
- Las mujeres asumen labores como la siembra y cuidado de huertas caseras (aromáticas, hortalizas), desyerbe, riego manual, recolección de frutos, transformación y conservación de alimentos, venta de alimentos y la transmisión de saberes culinarios a los interesados.

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 1 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 1. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de San Pablo, Bolívar.



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 San Pablo en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos

	<p>¿Qué hacen con los alimentos que producen? (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 San Pablo tiene dos fines principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se destina para el autoconsumo de las familias que los producen - Se venden localmente.
	<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 obtenidos de las ciénagas de Bija, Tabacorú, Carmen del Cucú, Canaletal; quebradas Berlín y Santo Domingo; ríos del Valle Cimitarra y Magdalena, así como otros cuerpos de agua menores que con la pesca, son comercializados de manera directa por parte de los pescadores a consumidores directos del municipio, a los restaurantes o intermediarios que comercializan en el municipio. - En cuanto a los alimentos acuáticos, especies como el bocachico o la dorada son cada vez más escasas en ciénagas y ríos, por lo que se acude a criaderos para obtener mojarra o cachama con mayor regularidad. - La frecuencia de obtención de los alimentos locales varía según el tipo y el espacio de uso. En las huertas caseras o fincas, productos como yuca, plátano, papaya, ají y plantas aromáticas se cosechan regularmente, mientras que frutas como mango o mamón se dan por temporadas, y otros como el marañón o el ñame morado son más escasos. - Las gallinas y los pollos de engorde se crían con frecuencia, lo que permite su consumo semanal, a diferencia de especies silvestres como el venado o la guartinaja, que son difíciles de obtener y se consumen solo en ocasiones especiales.

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

Las personas participantes en el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del territorio refieren que el acceso a ingredientes tradicionales se ha visto limitado debido a la disminución de especies vegetales y animales que se producían de manera local.

Indican que las alteraciones en los patrones climáticos representan una amenaza para las cocinas tradicionales, debido a que afectan las prácticas de producción de cultivos tradicionales, y por ende la disponibilidad de ciertos ingredientes relacionados con las prácticas culinarias del territorio.

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





3.2.2. Preparación de recetas locales



Fotografía tomada por Saulón Guerrero.

“

La cocina tradicional es algo que uno aprende desde la casa, viendo a la mamá o a la abuela

”





El segundo elemento del sistema culinario a partir del cual se realizó el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio fue el de *la transformación y preparación de los alimentos*, el cual visibiliza los conocimientos culinarios a partir de la identificación de las técnicas implementadas, las herramientas (utensilios) que se emplean para la elaboración de las preparaciones culinarias locales y los espacios de transformación de los alimentos. Si bien, los elementos mencionados, constituyen el corazón de este componente, es importante conocer de manera complementaria otras tradiciones alimentarias, que van más allá de lo técnico y que se enriquecen con relatos, cuentos, y anécdotas que acompañan cada preparación.

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

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

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

Diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

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

A continuación, se presentan las preparaciones culinarias del municipio de San Pablo 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

Pescado En Viuda, Pescado Sudado, Arroz De Pescado, Pescado Frito, Pescado Frito Sudado
Sopa De Verduras, Sancochos, Caldos, Ensaladas, Guisos
Estopiado De Ponche, Arroz Trifásico, Arroz Cubano, Arroz Mixto, Arroz De Pollo
Arepas De Maíz, Arroz De Coco
Sopa De Verduras, Sancochos, Caldos, Ensaladas, Guiso
Caldo De Pescado, Consomé De Cabeza De Bagre, Sancocho De Bagre, Tortuga Guisada, Cazuela De Bagre
Arepas De Maíz, Arroz De Coco
Caldo De Pescado, Consomé De Cabeza De Bagre, Sancocho De Bagre, Tortuga Guisada, Cazuela De Bagre
Mojarra Frita, Estopiado De Bagre, Galápago En Leche De Coco, Caldo De Coroncorc
Caldo De Pescado, Consomé De Cabeza De Bagre, Sancocho De Bagre, Tortuga Guisada, Cazuela De Bagre
Sancocho, Sancocho De Gallina Criolla, Pebre De Galápago, Encocao De Galápagu, Pebre
Caldo De Pescado, Consomé De Cabeza De Bagre, Sancocho De Bagre, Tortuga Guisada, Cazuela De Bagre
Consomé De Pato, Camuro (Pepitoria)
Consomé De Pato, Camuro (Pepitoria)
Arepas De Maíz, Arroz De Coco
Sancocho, Sancocho De Gallina Criolla, Pebre De Galápagu, Encocao De Galápagu, Pebre
Mojarra Frita, Estopiado De Bagre, Galápago En Leche De Coco, Caldo De Coroncorc
Consomé De Pato, Camuro (Pepitoria)
Sancocho, Sancocho De Gallina Criolla, Pebre De Galápagu, Encocao De Galápagu, Pebre
Caldo De Pescado, Consomé De Cabeza De Bagre, Sancocho De Bagre, Tortuga Guisada, Cazuela De Bagre
Consomé De Pato, Camuro (Pepitoria)
Estopiado De Ponche, Arroz Trifásico, Arroz Cubano, Arroz Mixto, Arroz De Pollo
Estopiado De Ponche, Arroz Trifásico, Arroz Cubano, Arroz Mixto, Arroz De Pollo
Consomé De Pato, Camuro (Pepitoria)
Sopa De Verduras, Sancochos, Caldos, Ensaladas, Guisos
Mojarra Frita, Estopiado De Bagre, Galápago En Leche De Coco, Caldo De Coroncorc
Sopa De Verduras, Sancochos, Caldos, Ensaladas, Guisos
Estopiado De Ponche, Arroz Trifásico, Arroz Cubano, Arroz Mixto, Arroz De Pollo
Caldo De Pescado, Consomé De Cabeza De Bagre, Sancocho De Bagre, Tortuga Guisada, Cazuela De Bagre
Sancocho, Sancocho De Gallina Criolla, Pebre De Galápagu, Encocao De Galápagu, Pebre
Pescado En Viuda, Pescado Sudado, Arroz De Pescado, Pescado Frito, Pescado Frito Sudado

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 San Pablo respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

	<p>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</p> <p><i>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</i></p>	<p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La plaza de mercado del municipio. - A través de las huertas cultivadas por las familias. - En los días de plaza. - En los días de mercado campesino del municipio.
	<p>Indique cuáles son las dos recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué</p>	<p>Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron dos recetas, teniendo en cuenta que actualmente son elaboradas únicamente por adultos mayores del territorio, lo que pone en riesgo la transmisión de conocimientos y valores culturales asociados a las siguientes preparaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quequis: elaborado a partir de harina de trigo, coco y queso.





		<ul style="list-style-type: none"> - Viuda de pescado: elaborado a partir de bocachico o bagre, yuca o plátano, cebolla y ajo.
	<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 una problemática significativa en el territorio, ya que no se implementan mecanismos que faciliten esta transmisión. Si bien predomina la enseñanza a hijos y nietos de las recetas y técnicas culinarias tradicionales en las familias, esto se presenta ahora en menor medida lo que pone en riesgo el traspaso de este legado de generación en generación.</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"> - Alexis Fajardo Padilla. - Ana Delia Ayola Ardila.

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 San Pablo 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 San Pablo se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cucharas de madera - Ollas - Indio - Fogón de leña - Mortero - Tablas - Utensilios de totumo como vasijas y cucharas - Calderos - Meneador - Pilón - Cuchillos
---	---





 <p>En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio</p> <p><i>Indique si este cambio de utensilios ha afectado aspectos relacionados con las preparaciones</i></p>	<p>La sustitución de utensilios tradicionales empleados para la elaboración de recetas constituye un tema de interés asociado a las cocinas tradicionales. Para el municipio de San Pablo se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cucharas de palo y totumo reemplazadas por cucharas de acero inoxidable. - Los pilones han sido reemplazados por molinos eléctricos que ayudan a reducir el tiempo del proceso de machacado. <p>Las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones tradicionales - La presión que ejercen las medidas sanitarias que prohíben el uso de utensilios tradicionales. - No se cuenta con el conocimiento sobre las técnicas tradicionales para la elaboración de utensilios tradicionales. - Por adaptación a las condiciones actuales: como estos utensilios ya no se fabrican comúnmente, las personas recurren a los elementos que están disponibles en el mercado.
---	---

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 San Pablo relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias

<p>¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?</p>	<p>Dentro de los principales espacios característicos en los que se elaboran las recetas culinarias tradicionales del municipio se identificaron los espacios abiertos con fogón de leña y las cocinas.</p>
<p>¿Los espacios tradicionales en los que se acostumbra a desarrollar las prácticas de cocinas tradicionales y preparaciones han presentado transformaciones?</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.</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>Además, refieren la gente busca estar más cómoda, cocinar más rápido y que todo sea más limpio y duradero. Por eso también han cambiado los utensilios: ya poco se usan las totumas, las múcuras o los cucharones de palo; ahora prefieren artículos de plástico, aluminio o acero que son más fáciles de lavar y se consiguen en cualquier tienda. Pero eso sí, el sabor de las comidas ya no es el mismo.</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"> - Los totumos - Hojas de bijao - Agua - Palitos de madera - Moyas de barro - Leña

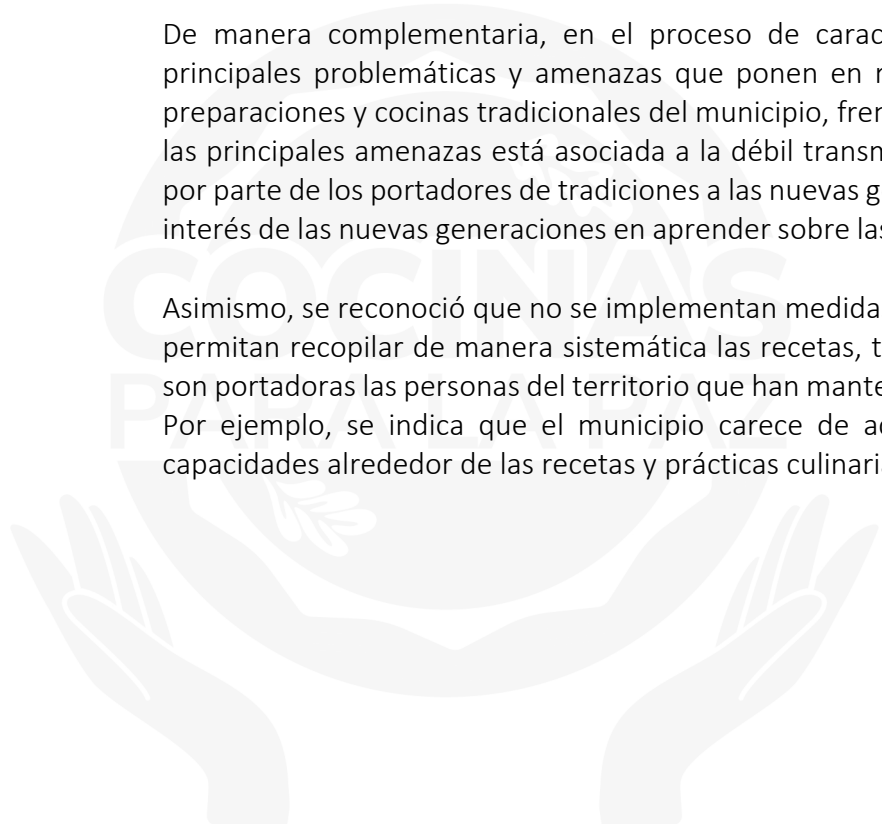
Técnicas tradicionales de preparación

Los métodos o técnicas culinarias transmitidas de generación en generación dan lugar a las preparaciones de alimentos tradicionales que reflejan la cultura e identidad de las comunidades, por ende, se buscó identificar frente a las preparaciones tradicionales, las principales técnicas culinarias empleadas, encontrando que la Salmuera, Ahumado, envoltorio, dulce, amasado y asado son protagonistas de las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo.

Principales problemáticas y amenazas relacionadas con la preparación de alimentos

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

Asimismo, se reconoció que no se implementan medidas institucionales o comunitarias que permitan recopilar de manera sistemática las recetas, técnicas y conocimientos de las que son portadoras las personas del territorio que han mantenido vivas las tradiciones culinarias. Por ejemplo, se indica que el municipio carece de acciones para el fortalecimiento de capacidades alrededor de las recetas y prácticas culinarias tradicionales.





3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas



Fotografía tomada por Saulón Guerrero.

“

la cocina es algo de todos los días, no solo para comer, sino para reunirnos.

”

Participantes de los talleres de Patrimonio Alimentario y Culinario, Cocinas para la Paz.





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 San Pablo frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo

	<p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p>	<p>Con la caracterización local se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales se propicia en los hogares principalmente, y que estas prácticas de consumo familiar refuerzan a su vez la identidad cultural y social de la comunidad del municipio, facilitando de esta forma que las preparaciones lleguen a la comunidad en general y turistas.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>Respecto a los momentos característicos del consumo de las preparaciones tradicionales, se identificó que algunos alimentos son consumidos a diario cuando hay abundancia, por ejemplo, con la subienda del río o con las cosechas.</p>

Atributos de las cocinas tradicionales asociados a la salud alimentaria

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





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

En el marco del proceso de caracterización se indagó acerca de los beneficios para la salud que son percibidos por los participantes con relación al consumo de las preparaciones tradicionales del territorio, encontrando que consideran, que, las comidas tradicionales aportan más nutrientes al cuerpo que las comidas rápidas y a su vez con alimentos como los pescados encuentran que fortalecen la memoria por todas las propiedades en micronutrientes y ácidos grasos que aportan estos alimentos.

Cambios en las prácticas alimentarias que afectan la salud alimentaria

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

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

Para finalizar, se buscó identificar las prácticas locales de las cocinas tradicionales que contribuyen al aprovechamiento de los residuos generados en el proceso de elaboración de las preparaciones tradicionales, frente a lo cual indicaron que dentro de estas prácticas se encuentra el uso de los residuos para la elaboración de compostaje y la preparación de subproductos.

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

En cuanto a las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el consumo de preparaciones culinarias tradicionales y alimentos locales, se encontró que, las personas participantes del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales refieren en primer lugar que, la pérdida de los saberes y prácticas relacionadas con el consumo de recetas tradicionales por parte de las nuevas generaciones corresponde a la principal problemática que enfrenta el patrimonio alimentario y culinario del territorio.

En línea con la problemática anterior, mencionan que, el consumo de preparaciones tradicionales del municipio se ve afectado por el aumento de productos comestibles y bebidas ultra procesados, la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales. Además, indicaron que, la adopción





de nuevos estilos de vida y gustos por parte de las nuevas generaciones afecta los patrones de consumo y desincentivan la preservación de las recetas tradicionales. Por último, las personas participantes mencionaron que, la limitación en la disponibilidad de tiempo para las prácticas de consumo de las preparaciones tradicionales, constituyéndose en otra de las principales y la influencia de los medios de comunicación que fomentan el consumo de otros alimentos de rápida preparación, desplazando las prácticas y saberes tradicionales.





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.

San Pablo es un municipio joven, con apenas 57 años de historia desde su creación en 1968, después de que sus pobladores optaron de manera decidida en que no serían más un corregimiento del municipio de Simití; consolidando con esta decisión su propia gestión territorial. (Periodico el Espectador, 2020)

La vida del municipio se recrea en la estrecha relación que se teje entre el territorio y sus habitantes, moldeando las expresiones culturales e identitarias de la comunidad a través de prácticas como la agricultura y la pesca, que son favorecidas por la presencia de ríos, ciénagas y quebradas. A la riqueza geográfica de San Pablo se suma la amalgama cultural que se constituye a partir del encuentro e interacción de las comunidades indígenas, afro y campesinas presentes en el territorio, dando vida a diversas manifestaciones de la cultura San Pablera.

Dentro de sus principales celebraciones se reconoce las fiesta patronales (San Pedro y San Pablo), que se celebran cada 29 de junio. Las personas participantes refieren que en el marco de esta fiesta los productos provenientes de la agricultura campesina y de los pescadores se ofertan en el mercado que tiene lugar durante este evento.

La fiesta de la virgen del Carmen (16 de julio) y los carnavales en el mes de febrero hacen parte de las celebraciones que se realizan en el municipio, son reconocidos por los San Pableros como escenarios socioculturales emblemáticos del territorio, dentro de las danzas representativas del territorio se encuentran las pilanderas, la danza de los coyongos, las gigantonas, y el son de negros. Estas fiestas se celebran anualmente. En este espacio de encuentro se materializan las tradiciones culturales asociadas a la música, la danza y, por supuesto, a las preparaciones culinarias tradicionales.

En la Imagen 2 se observa a un grupo de mujeres del municipio de San Pablo, que participaron en el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales, interpretando un baile llamado *el baile de las Pilanderas, típico de la región*.





Imagen 2. Mujeres del municipio de San Pablo, Bolívar bailando las pilanderas en el marco del primer encuentro regional del magdalena medio del programa cocinas para la paz.



Fotografía tomada por Saulón Guerrero.





3.4. Género y cocinas tradicionales

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

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

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





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

Imagen 3. Taller 3 de niños y niñas en el municipio de San Pablo.



Fotografía tomada por Marcela Madariaga

Esta transmisión no ocurre de manera improvisada ni ocasional, forma parte de una estructura social y afectiva donde la cocina funciona como espacio vivo de enseñanza, memoria alimentaria y cuidado.

Durante celebraciones como la Semana Santa, los carnavales, las fiestas patronales (San Pedro, San Pablo) o la Navidad, se reconfiguran las dinámicas de participación, los tiempos se extienden, las tareas se diversifican y los hombres asumen labores culinarias o del cuidado, que habitualmente no realizan. Aunque en la vida cotidiana la cocina suele reforzar estereotipos y divisiones de género, durante estas celebraciones se convierte en un escenario que permite reconfigurar temporalmente los roles, abriendo posibilidades para reconocer otras formas de participación y distribución de las tareas. Sin embargo, estas formas de transmisión enfrentan obstáculos concretos, como la sobrecarga de responsabilidades que asumen las mujeres y limita el tiempo disponible para enseñar; el bajo interés de algunos sectores juveniles que debilita la continuidad generacional, y la transformación de los espacios de cocina, que han pasado de patios abiertos con fogón de leña a cocinas cerradas con estufa a gas, y que ha modificado los ritmos, las herramientas y la posibilidad de involucrar a varias personas al mismo tiempo. Estas tensiones comprometen las condiciones históricas que han permitido que el saber culinario se reproduzca como un bien colectivo, transmitido y sostenido por las mujeres.

En el componente de consumo, se evidenció que las mujeres organizan el momento de consumo en los hogares, sirven, distribuyen las porciones, controlan los horarios y se aseguran de que todos los miembros del hogar hayan sido alimentados. Estas tareas, sostenidas día tras día, forman parte del cuidado alimentario, aunque con frecuencia no se reconozcan como tales. Esta lógica refuerza la división sexual del trabajo en el ámbito alimentario, sostenida por normas culturales discriminatorias de género que siguen ubicando a las mujeres como responsables del bienestar cotidiano. Por otro lado, se identificaron cambios que alteran las condiciones del consumo colectivo, como la





disminución de preparaciones con alimentos locales frente al aumento de productos ultraprocesados, y la pérdida de espacios compartidos, como la mesa o el patio, donde alimentarse era también una forma de encuentro familiar, comunitario y de fortalecimiento de la memoria y la cultura alimentaria.

La lectura del sistema culinario de San Pablo, muestra que las cocinas tradicionales trascienden la idea de espacios de preparación, posicionándose como formas de organización del cuidado alimentario que sostienen la vida en el territorio. En ellas, las mujeres han articulado prácticas que mantienen la continuidad de la alimentación, resguardan la memoria alimentaria y fortalecen los vínculos comunitarios. Esta centralidad ha operado históricamente en condiciones de desigualdad, con cargas desproporcionadas, sin reconocimiento y sin representación en las decisiones que afectan lo alimentario y lo cultural. En este contexto, la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario requiere abrir posibilidades concretas para redistribuir tareas, cuestionar estereotipos, proteger el tiempo de quienes cuidan, garantizar su autocuidado y su participación efectiva. Las cocinas pueden ser escenarios de transformación si quienes las sostienen pueden hacerlo desde condiciones dignas, donde cuidar no implique renunciar a derechos.





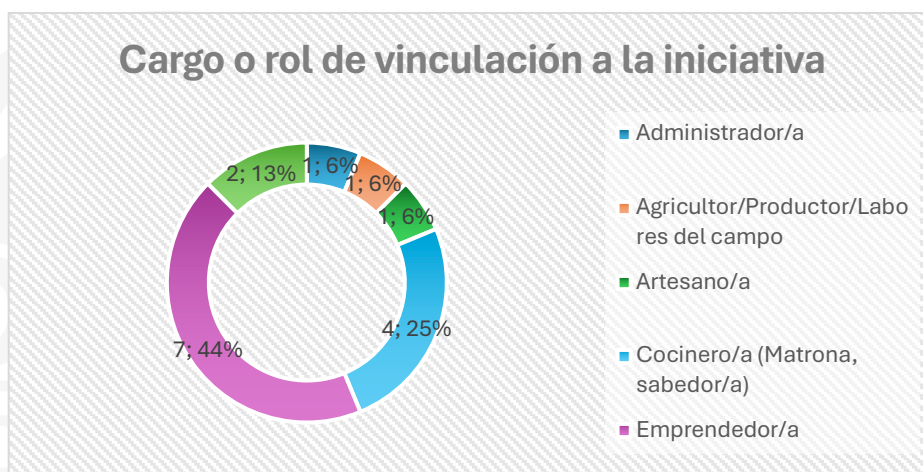
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

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

Personas vinculadas a las iniciativas

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos, iniciando con el cargo o rol de los actores vinculados: de un total de 16 personas, 7 se identificaron como emprendedores y emprendedoras, cuatro (4) como cocineros, matronas o sabedoras, dos (2) como gestoras culturales y, con igual participación, una (1) persona para administradores, una (1) persona para agricultor y una (1) persona para artesanos (ver Gráfico 7)

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 lideresas sociales, quienes representan la mayor participación con iniciativas asociadas a cocinas tradicionales en San Pablo. También, se evidencia la participación activa





de cocineras tradicionales, gestores culturales y organizaciones sociales y comunitarias, diversos miembros de las familias, mujeres campesinas y mujeres cabeza de hogar, lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural (ver Gráfico 8).

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

Miembros de la familia Mujeres campesinas
Madres cabeza de hogar

Líderes/as sociales

Cocineros tradicionales

Organizaciones sociales y comunitarias

Gestores culturales

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto al tiempo de dedicación a sus iniciativas, en el Gráfico 9 se observa que nueve (8) de las 16 personas participantes indican que se han dedicado entre 1 a 5 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa, tres (3) personas tienen una trayectoria superior a los 10 años, y cinco (5) iniciaron su labor hace menos de un año. Estos datos reflejan tanto la dedicación y consolidación de procesos de larga duración, pero también la aparición de nuevas propuestas que buscan posicionarse en el ámbito de las cocinas tradiciones en el municipio.

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

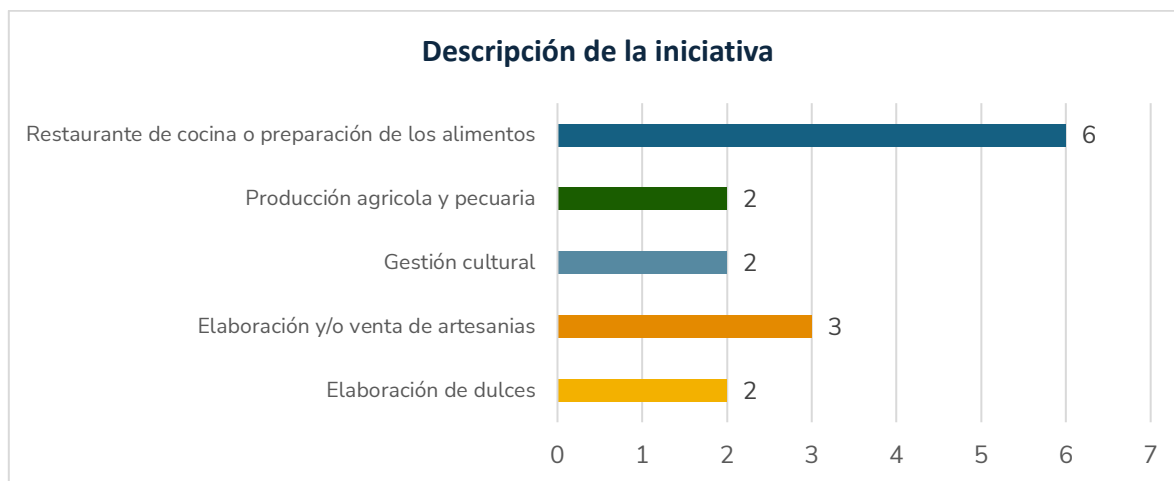




Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de San Pablo, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el Gráfico 10 se indica que la mayor participación se concentró en personas que manifestaron tener un restaurante de cocina o dedicarse a la preparación de alimentos, con un total de 6 iniciativas. Así mismo, se identificó la participación equitativa en otras áreas, como la producción agrícola y pecuaria, y en la elaboración de artesanías.

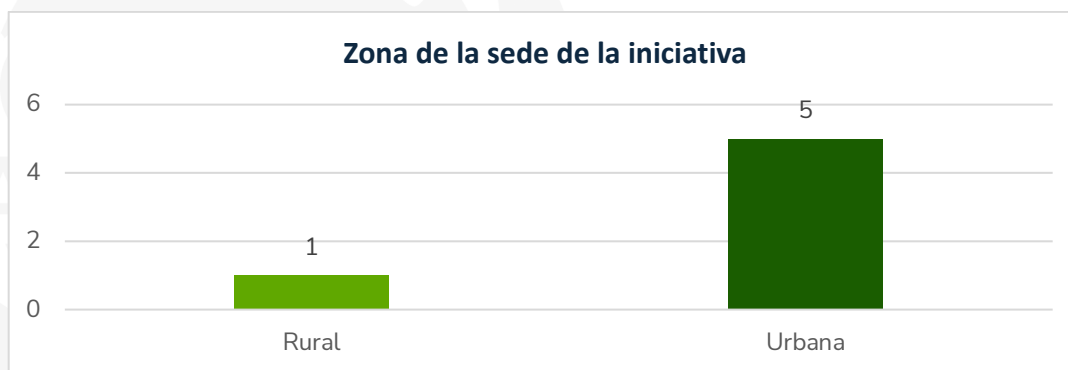
Gráfico 10. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De las 6 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, una (1) de estas se encuentran ubicadas en la zona rural y cinco (5) en la zona urbana, dejando en evidencia la significativa presencia tanto en el campo como en la parte más poblada del municipio (ver Gráfico 11).

Gráfico 11. Ubicación de la sede de las iniciativas



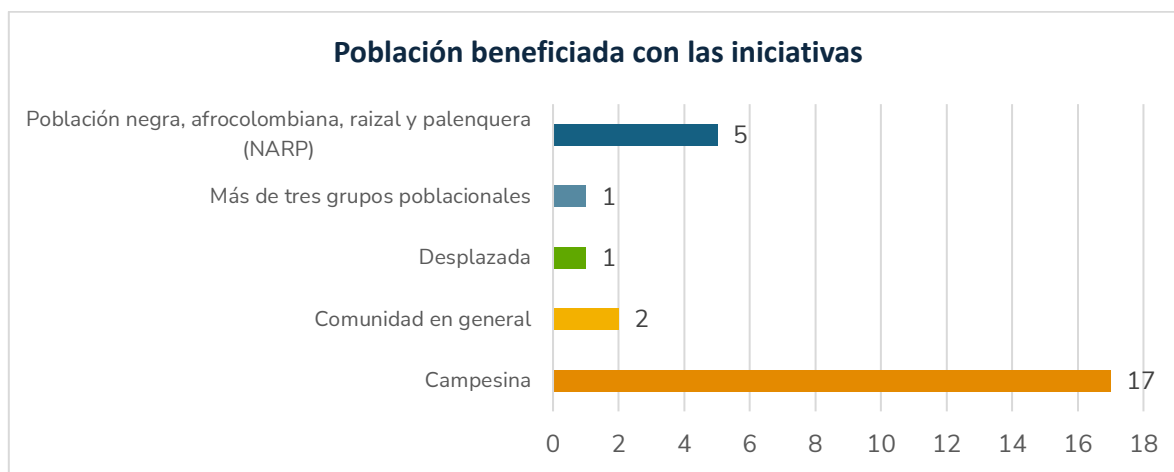
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente la población campesina, mencionada 17 veces, le sigue la población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera, con 5 menciones tal como se muestra en el Gráfico 12. También se registra que dos (2) personas mencionaron la participación de comunidad en general, mientras que uno (1) indicó que la población que se hace partícipe de sus iniciativas representa población desplazada, La diversidad de población que se beneficia de las cocinas tradicionales permite fortalecer el proceso de transmisión de conocimientos y saberes tradicionales del territorio.

Gráfico 12. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el municipio de San Pablo, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. Dentro de las respuestas se observa que gran parte de las personas participantes no ha recibido capacitación alguna siendo mencionada 7 veces como el no haber recibido ninguna temática. Entre los más recurrentes de destacan el marketing gastronómico, orientado a potenciar la visibilidad y comercialización de sus productos; seguido por las buenas prácticas de manufactura, que dan evidencia del interés por garantizar condiciones óptimas de higiene y calidad en la preparación de alimentos, de acuerdo con la normatividad vigente; capacitaciones para el fortalecimiento de emprendimientos y la producción de productos agrícolas (miel y derivados) cada una fue mencionada una (1) vez, las cuales refuerzan la necesidad del fortalecimiento de sus iniciativas.

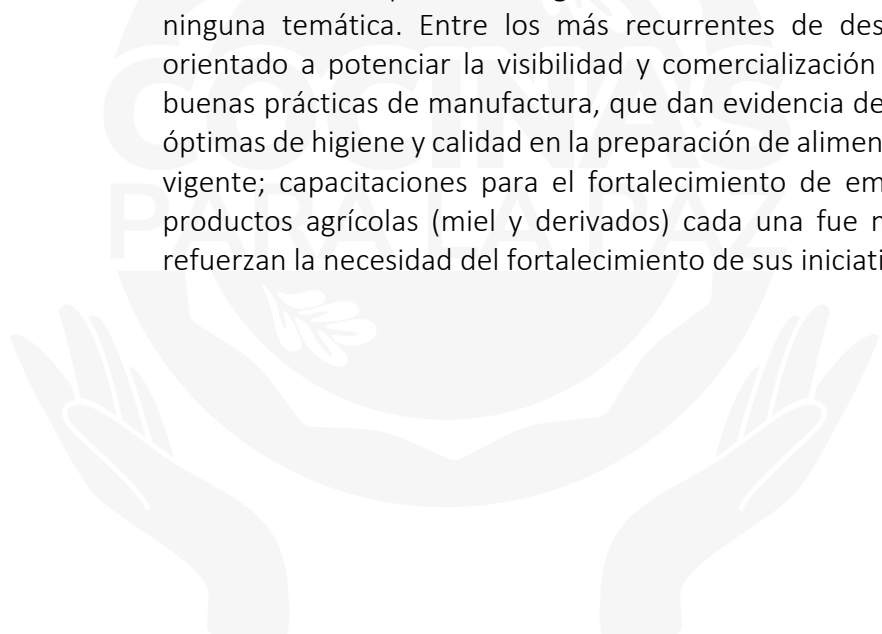
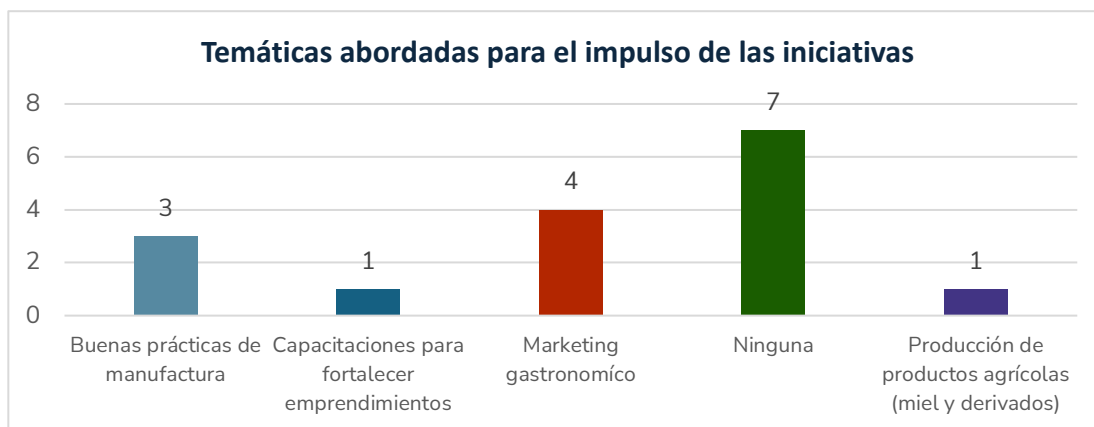




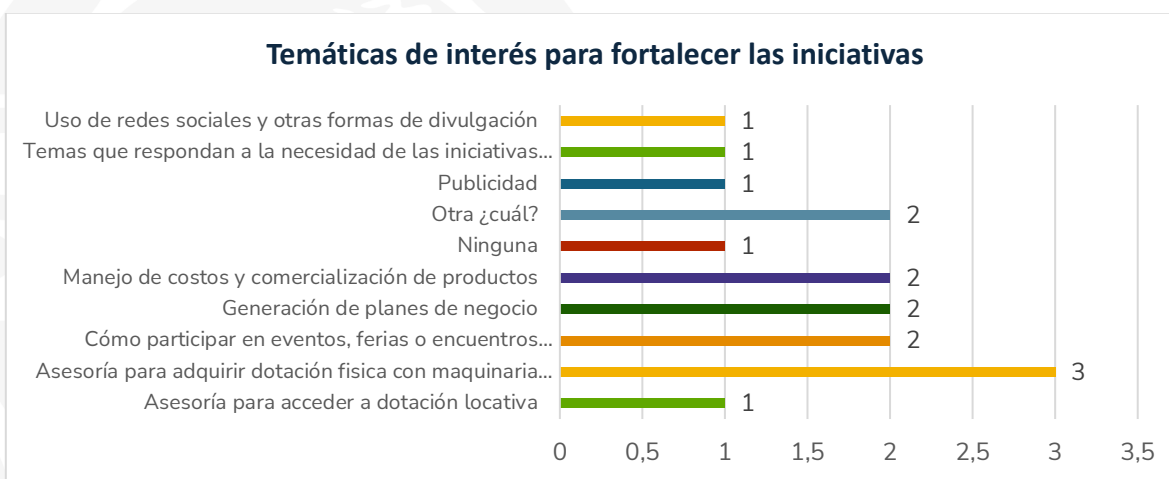
Gráfico 13. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer aún más sus iniciativas. En este sentido, el tema de asesoría para la adquisición de dotación física de cara a la necesidad de acceder a maquinaria, utensilios y enseres fue el más mencionado (tres veces), seguido de la asesoría para participar en eventos, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales, asimismo, la generación de planes de negocio y el manejo de costos y comercialización de productos cada uno con dos (2) menciones cada uno. También las personas indicaron la demanda de contenidos que respondan directamente a las realidades y necesidades locales, el fortalecimiento de estrategias de publicidad y el uso de redes sociales y otras formas de divulgación una mención cada uno, (ver Gráfico 14). 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 San Pablo, Bolívar



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

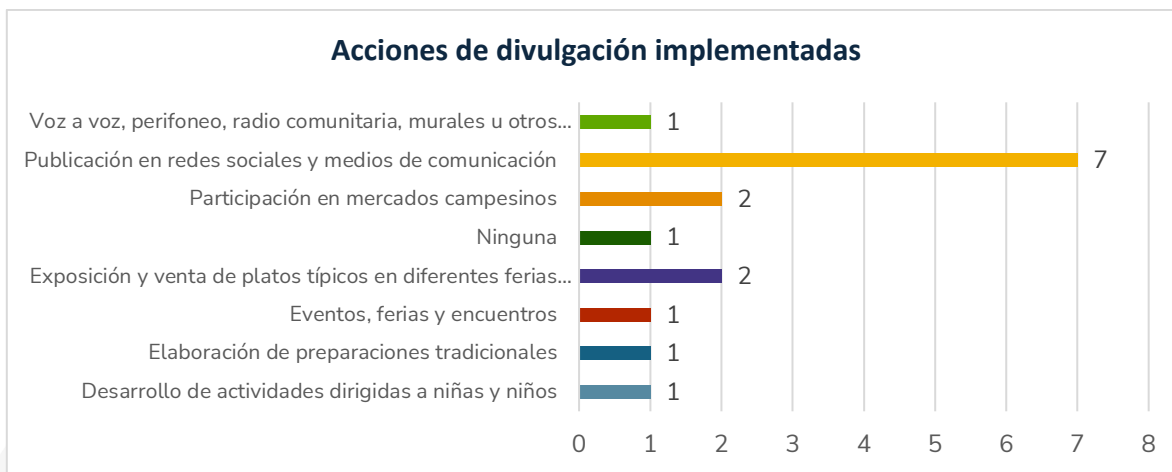




Acciones de divulgación de las iniciativas

Dentro del proceso se identificaron acciones de divulgación empleadas por los portadores de conocimiento para visibilizar y posicionar sus proyectos en el ámbito local y regional, información que se ilustra en el Gráfico 15. Entre estas, se destaca la publicación en redes sociales y medios de comunicación, la cual es una estrategia clave que permite compartir sus productos y saberes con un público amplio, fortaleciendo el sentido de pertenencia cultural. La comercialización local también juega un papel importante, ya que muchas de estas iniciativas tienen un canal directo de relacionamiento con la población de la comunidad, promoviendo el consumo de preparaciones tradicionales a través de la participación en los mercados campesinos y la exposición y venta de platos típicos en diferentes ferias. Así mismo se encuentra el desarrollo de actividades dirigidas a niñas y niños, así como la elaboración de preparaciones tradicionales, la participación en eventos, ferias y encuentros y acciones como el voz a voz, perifoneo, radio comunitaria murales u otros mecanismos como acciones generadas para la divulgación de sus iniciativas.

Gráfico 15. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar



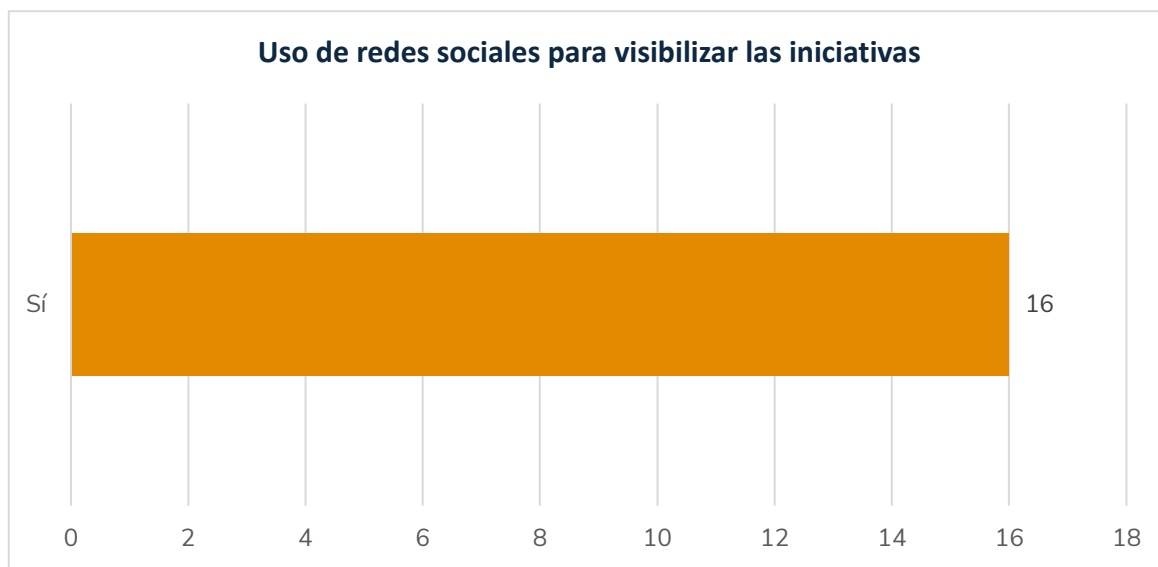
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En este mismo modo, se profundizó en el uso de redes sociales como herramientas para visibilizar y difundir sus iniciativas. De los 16 participantes encuestados, 16 afirmaron utilizarlas activamente, lo cual evidencia potenciales oportunidades de fortalecimiento en el ámbito reflejado. La situación descrita fue evidenciada en las temáticas necesarias para el fortalecimiento de sus iniciativas, como se indicó en líneas anteriores.





Gráfico 16. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Entre las redes más utilizadas sobresalen WhatsApp y Facebook, funcionando como medios directos para difundir información, promocionar productos y mantener contacto con clientes. Instagram y TikTok también fueron mencionados, aunque con menor frecuencia, y se registró solo un caso de uso de página web. Sin embargo, aún existe un margen de crecimiento en la apropiación de herramientas digitales para el aprovechamiento de estos canales de forma estratégica.

Gráfico 17. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Las acciones orientadas a la sostenibilidad son un componente del fortalecimiento que permiten visibilizar las iniciativas vinculadas a las cocinas tradicionales en San Pablo, la información relacionada se puede observar en el Gráfico 18. Dentro de las estrategias más implementadas se encuentra, en primer lugar, la participación en eventos, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales, así como el uso de redes sociales y otras formas de divulgación local y mercadeo, ambos con tres (3) menciones. Estas acciones



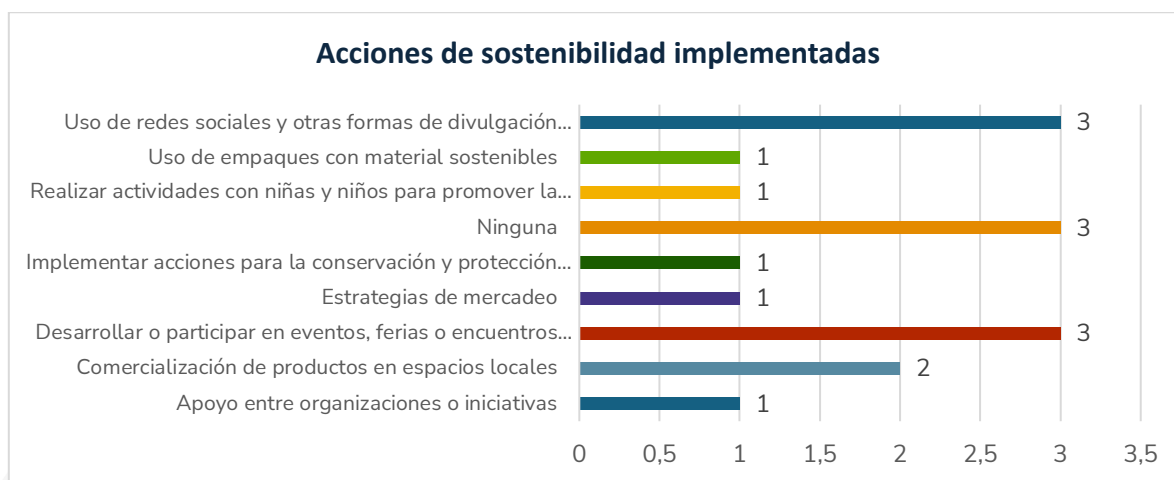


permiten ampliar el alcance de las iniciativas, visibilizar sus propuestas y generar oportunidades de reconocimiento y comercialización.

En segundo lugar, la comercialización de productos locales, con dos (2) menciones, lo que evidencia el valor de los entornos comunitarios como plataformas de sostenibilidad económica. Estos espacios no solo permiten generar ingresos, sino también fortalecer lazos comunitarios a nivel local, así como la promoción del consumo de preparaciones tradicionales.

Entre otras acciones mencionadas, aunque con una sola participación cada una, se encuentran la implementación de acciones para la conservación y protección del medio ambiente, el uso de empaques con material sostenible, la realización de actividades con niñas y niños para promover la cultura local, estrategias de mercadeo. Finalmente, se mencionó el apoyo entre organizaciones o iniciativas. Este conjunto de acciones identificadas refleja el compromiso de los actores no solo con la continuidad de sus proyectos, sino con el cuidado de su identidad cultural y de los recursos que los sustentan.

Gráfico 18. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar



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 15 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

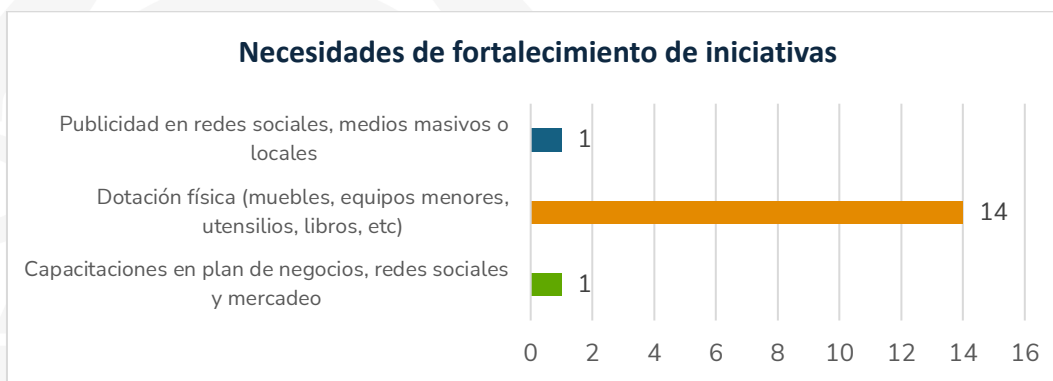


Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Aspectos por fortalecer de las iniciativas caracterizadas

Durante el proceso de caracterización se identificaron aspectos para el fortalecimiento, garantía de su sostenibilidad y crecimiento, siendo el más mencionado la necesidad de dotación física, con 14 respuestas, esta dotación incluye elementos fundamentales como muebles, equipos menores, utensilios, entre otros; señalando que esta medida permitirá mejorar la operatividad, seguridad y calidad en la preparación de los alimentos tradicionales. En segundo lugar, se señaló la necesidad de capacitación en temas claves como la formulación de planes de negocio, el manejo de redes sociales y estrategias de mercado, con una (1) respuesta cada uno.

Gráfico 20. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Pablo, Bolívar



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.





3.4.1.Preparación tradicional de los Quequis



Fotografía tomada por Marcela Madariaga





Información general de la preparación de los Quequis

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

Tabla 8. Información general de la preparación de los Quequis

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>La preparación corresponde a un tipo de amasijo, que está relleno de coco y queso. Se elabora a partir de harina de trigo. Es un amasijo muy versátil, consumido a lo largo del día, ya sea como parte del desayuno, cena, o incluso como refrigerio por la tarde.</p> <p>Una de las ventajas de esta preparación es que puede consumirse el mismo día en que se elabora, o bien guardarse para ser disfrutada en días posteriores. Si se conserva, se puede regenerar al vapor para mantener su textura original o freírla para darle un toque crujiente.</p> <p>Aunque esta receta se prepara a lo largo de todo el año, es una tradición culinaria que no pierde vigencia y se mantiene vigente.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La preparación y consumo de los Quequis no se encuentra asociada a ninguna festividad del territorio.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>No existe.</p>





Ana Delia Ayola Ardila, portadora de la tradición asociada a la preparación de los Quequis



Fotografía tomada por Marcela Madariaga

Relato de vida

La historia de es un testimonio de resiliencia y amor por la cocina. Recuerda con claridad el día en que empezó a hacer almojábanas. Su madre, conocida por ser muy exigente y perfeccionista, estaba de mal humor y no quiso ayudarla a pesar de que apenas estaba aprendiendo. Así que se vio obligada a preparar las almojábanas sola, lo que la llevó a sentirse frustrada y a llorar debido a que algunas le quedaban torcidas.

A pesar de la dificultad inicial, no se rindió. Aprendió a cocinar a través de la práctica y el error, y con el tiempo, fue adquiriendo habilidades y confianza en la cocina. Aunque su madre no estuvo presente para guiarla en ese momento específico, reconoce que su aprendizaje culinario se debe en gran parte a ella, quien le enseñó los fundamentos de la cocina desde niña.

Todo su aprendizaje y crecimiento en la cocina ocurrió en la casa donde creció con su madre. Fue en este lugar donde descubrió los sabores y preparaciones que la apasionaron, y donde dio sus primeros pasos en el mundo de la cocina. La casa, llena de recuerdos y tradiciones, sigue siendo un lugar especial para ella.

Sabías que...

La señora Ana Delia inicia la preparación de sus productos a las 11:30 de la noche y termina alrededor de las 5 de la mañana, hora en la que empieza a venderlos.





Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de los Quequis

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

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de los Quequis

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para la elaboración de los Quequis se emplea la técnica de molido, rallado, <i>amasado</i> y su cocción se realiza a partir de la fritura.</p> <p>El primer paso consiste en <i>rallar</i> el coco, posteriormente se agrega a la harina de trigo. El queso se ralla y esto se amasa con el resto de los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea a la cual se le agrega bicarbonato, anís y miel.</p> <p>Finalmente se realiza una <i>Fritura</i> hasta que se observen dorados.</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"> - El cuchillos. - El Rallador. - Poncheras de aluminio - Una cuchara grande para revolver los ingredientes. Este utensilio suele ser de acero o aluminio (Antes se usaba cucharas de madera y ha cambiado) - Caldero grande - Leña - Táltara <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación de los quequis se destaca el uso del fogón de leña, ya que no solo aporta un sabor característico a la preparación, sino que también ayuda a reducir los costos relacionados con el uso de gas.</p>
<p>Acciones realizadas para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada o que considera que se deben llevar cabo</p>	<p>La señora Ana Delia señala que las acciones que ha emprendido para fomentar y salvaguardar los conocimientos de las cocinas tradicionales se han desarrollado en una vía principal. En primer lugar, ha promovido la transmisión de saberes dentro de su núcleo familiar, donde su nuera ha aprendido la receta, sin embargo, refiere hasta ahora no ha encontrado quién quiera seguir con esa tradición porque nadie muestra verdadero interés en continuar su legado. Ha ofrecido muchas veces dictar cursos o talleres, pero no ha contado con apoyo institucional, por lo que todo el conocimiento que tiene se encuentra en riesgo de no ser transmitido.</p>
<p>Lugares que ofrecen la preparación y que se constituyen en un referente local</p>	<p>Sus productos ancestrales son consumidos en cualquier ocasión y momento del día. Ella sale a vender todos los días, comenzando desde las 5 de la mañana en el puerto y recorriendo el pueblo a pie. Generalmente, termina su jornada entre las 8:30 y 9 a.m., aunque a veces lo hace antes. La demanda es constante, y la gente disfruta de sus productos en cualquier momento, sin necesidad de una fecha especial. La preferencia por evitar el sol del mediodía la lleva a vender en las mañanas, pero está segura de que sus productos serían igualmente populares en la tarde. La pasión y dedicación que pone en cada uno de sus productos ancestrales es apreciada por la comunidad, que los disfruta siempre.</p>





3.4.3. Preparación tradicional de La Viuda de Pescado



Fotografía tomada por Marcela Madariaga





Información general de la preparación de Viuda de pescado

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

Tabla 10. Información general de la preparación de Viuda de pescado

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>La viuda de pescado es un plato tradicional de San Pablo, elaborado a base de bocachico pero hay quienes prefieren doncella, blaquillo o bagre el cual se seca y se prepara cuidadosamente poniéndolo a secar con sal el día anterior previo a la cocción. Esta receta se acompaña de yuca, ñame y plátano, ingredientes que se combinan y se cocinan al vapor envueltos en hojas de bijao, esto permite que todos los ingredientes absorban el aroma de las hojas y se integren en un plato lleno de tradición y sabor.</p> <p>Al momento de servir, lo más tradicional es presentarlo sobre hojas de plátano o bijao</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La viuda de pescado es un plato tradicional que suele disfrutarse en fechas y épocas especiales como la semana santa es en esta época especialmente el jueves y viernes santo donde se da su mayor consumo. Por ser una preparación costosa, solo se consume en ciertas épocas del año o cuando hay subienda del río.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>En el territorio es muy representativa la canción de Toto la Momposina llamada El pescador, la cual es dedicada a los pescadores y muestra el trabajo en el río.</p>





Alexis Fajardo Padilla, Sabedora del municipio de San Pablo, Bolívar.



Fotografía tomada por Marcela Madariaga

Relato de vida

Para Alexis la cocina fue un espacio mágico. Ella recuerda mirar a su mamá mientras cocinaba, fascinada por todo lo que hacía. Para ella, la cocina no era solo un lugar para preparar alimentos, era el lugar donde se inspiraba, y encontraba alegría.

Su madre le enseñaba pacientemente, empezando a preparar los alimentos y diciéndole "mire pa' que aprenda". Luego, la ponía a practicar habilidades básicas como secar arroz, preparar arroz de pescado o cocinar plátano.

La comida era un momento especial en su hogar, donde se reunían los 14 hermanos y sus padres. Su madre preparaba platos tradicionales como la viuda de pescado, y todos se sentaban en fila en hojas de bijao o tablas, sin importar la cantidad de comida que les tocara. El que terminaba de comer último se encargaba de recoger y lavar el caldero y el pocillo.

Recuerda también cómo esperaban la llegada de la lancha de noche al puerto para comprar alimentos frescos de la señora Severiana, que venía en un bote llamado Nancy Elvira. Estos momentos eran especiales y llenos de expectativa. La infancia de esta persona estuvo llena de sabor, tradición y momentos inolvidables que la han marcado para siempre.

Sabías que...

Alexis sabe elaborar muchas preparaciones culinarias, pero su favorita es la Viuda de Pescado





Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Viuda de Pescado

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

Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Viuda de pescado

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para preparar la viuda de pescado, se emplean las siguientes técnicas de preparación: Salmuera, cocción al vapor, envuelto en hojas.</p> <p>El pescado se debe abrir el día anterior, para salar y dejar secar.</p> <p>Al momento de la cocción, se prepara la olla cuidadosamente. Primero, en el fondo se colocan palitos y hojas de bijao para crear una base que evite que los ingredientes se peguen, ya que la idea es cocinar al vapor y no hervir con mucha agua. Sobre esta base se acomoda una cama de yuca, ñame, plátano verde y amarillo, que también queda envuelto con otra capa de hojas de bijao. Encima se coloca el pescado seco, que se cubre nuevamente con más hojas, formando un paquete que concentra los sabores y aromas durante la cocción.</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"> • Cuchillo para limpiar el pescado • Olla • Hojas de bijao <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación, esta puede realizarse tanto en fogón de leña, como en estufa de gas, dependiendo principalmente del volumen de producción. Cuando se trata de preparar grandes cantidades, como en eventos especiales, se prefiere el uso del fogón de leña ya que le da un mejor sabor.</p>
<p>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</p>	<p>Ha enseñado a su núcleo familiar (hijas) para que pueda continuar con la tradición.</p>
<p>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?</p>	<p>Considera, que, para fomentar y salvaguardar las tradiciones alimentarias es necesario apoyo institucional proveniente de la alcaldía o gobernación realizando talleres en los establecimientos educativos, donde enseñen recetas y practicas tradicionales.</p>





También destaca la importancia de vincular a los cocineros tradicionales a los eventos organizados por la alcaldía. Estos espacios no solo permiten dar a conocer las preparaciones típicas del territorio, sino que también brindan una oportunidad para que los cocineros tradicionales reciban un apoyo económico. Además, la participación en estos eventos puede generar un reconocimiento institucional valioso para los cocineros, quienes a menudo realizan su trabajo sin recibir el respaldo ni la visibilidad que merecen. De esta manera, se estaría valorando y visibilizando el importante papel que juegan en la preservación y promoción de la cultura culinaria local.

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

Aunque hay restaurantes en San Pablo que ofrecen esta preparación, la señora Alexis realiza bajo pedido diferentes preparaciones los fines de semana incluyendo la viuda de pescado.

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

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

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

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



COCINAS PARA LA PAZ





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 San Pablo, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 87,5% de las personas participantes priorizó la necesidad de fortalecer la dotación física de las cocinas tradicionales, con énfasis en la disponibilidad de utensilios, mobiliario y equipos menores que faciliten la preparación y transmisión de las prácticas alimentarias locales. Un 6,25% señaló la adecuación locativa como una necesidad prioritaria, reconociendo la importancia de contar con espacios físicos seguros, funcionales y culturalmente pertinentes.





4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en San Pablo, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. Casi la mitad (44%) manifestó no haber recibido formación previa en aspectos esenciales para la gestión, organización y proyección de sus procesos, lo que limita su autonomía, su continuidad a mediano y largo plazo, y su capacidad para consolidar la transmisión cultural y el sostenimiento de prácticas alimentarias tradicionales. Además, el 94% de las iniciativas caracterizadas reportaron contribuir de manera directa a la independencia económica de mujeres, subrayando la importancia de integrar un enfoque que reconozca y potencie este papel estratégico en el territorio.

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

Gestión de recursos y sostenibilidad económica

El análisis de los formularios de iniciativas evidenció que el 6,25% de las personas participantes reportó dificultades en la administración de los recursos económicos, mientras que el 25% manifestó necesidades asociadas a la planificación estratégica y la proyección financiera de sus iniciativas. Estos hallazgos reflejan la importancia de fortalecer capacidades que permitan gestionar de manera eficiente los recursos disponibles, planificar su uso estratégico y asegurar la sostenibilidad económica de las iniciativas.

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

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





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

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

Comunicación y mercadeo

El 12,5% 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 100% manifestó haber utilizado redes sociales para divulgar o difundir sus iniciativas, lo que evidencia una base de interés y experiencia inicial sobre la cual es posible fortalecer las vías de comunicación y estrategias de mercadeo. Este panorama resalta la necesidad de potenciar capacidades que permitan comunicar de manera estratégica el valor cultural del Patrimonio Alimentario y Culinario, ampliar el reconocimiento territorial de las cocinas tradicionales y proyectar su sentido comunitario en escenarios locales y regionales.

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

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

Finalmente, se plantea que los contenidos creados reconozcan el rol activo de las mujeres y de las diversidades de género en la salvaguardia y transmisión del Patrimonio Alimentario y Culinario, evitando reproducir representaciones estereotipadas. Promover capacidades para decidir de manera participativa qué y cómo se comunica fortalecería la visibilidad de las cocinas tradicionales y su apropiación comunitaria como espacios vivos de conocimiento, cultura y resistencia territorial.





Fortalecimiento organizativo

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

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

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





4.3. Gestión para la articulación con actores institucionales y sociales

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

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

- Primero, en el fortalecimiento de las capacidades de análisis estratégico de los actores y relaciones ya identificados, de modo que las iniciativas puedan reconocer dinámicas de poder, evaluar posibilidades reales de articulación y diseñar rutas de trabajo conjunto basadas en intereses comunes.
- Segundo, en la gestión de relaciones colaborativas, fomentando habilidades para la construcción de acuerdos, la definición de mecanismos de comunicación y la planeación conjunta de acciones.
- Tercero, en el desarrollo de capacidades de incidencia, que permitan posicionar sus prácticas y saberes en espacios de participación comunitaria y en escenarios de toma de decisiones municipales, fortaleciendo su presencia y capacidad de incidencia en procesos de construcción de política pública vinculados al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Este fortalecimiento se plantea desde un enfoque transformador de género, promoviendo que mujeres 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 de acompañamiento técnico para la producción de alimentos con enfoques diferenciales. De igual manera, es relevante que este tipo de oferta institucional se articule con los planes de gobierno propio de los pueblos étnicos del territorio, y por ende, que sea construida de la mano de las autoridades indígenas y afro del municipio.

Considerando la relevancia de la producción y obtención local de alimentos para el sostenimiento de las cocinas tradicionales, se hace preciso fomentar modelos agrícolas y de pesca sostenibles, a través de prácticas agroecológicas u otras formas tradicionales que respeten la agrobiodiversidad y reduzcan las prácticas inadecuadas de pesca y el uso de agroquímicos que generan impacto en la contaminación de las fuentes de agua y el suelo. En la misma línea, se precisa incentivar los negocios que rescatan y fortalecen dichas prácticas de producción de alimentos, asegurando su continuidad en el mercado. Para tal fin, el gobierno local debe fortalecer e implementar medidas institucionales para que se brinde un acompañamiento técnico, así como garantías, para la producción sostenible de alimentos, ya sea a través de la oferta programática del municipio y/o en articulación con organizaciones de productores agroecológicos del territorio.

Complementariamente a lo mencionado en las líneas anteriores, 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, espacio

s para el intercambio de conocimientos, de modo que, campesinos, pescadores y otros productores que salvaguardan sus prácticas tradicionales le enseñen a niñas, niños y jóvenes sus conocimientos, en aras de preservarlas.

Frente a limitada disponibilidad local de ingredientes que sustentan la base del patrimonio culinario del territorio, y que pone en riesgo la soberanía alimentaria local debido a la disminución de especies vegetales y animales, se recomienda que a nivel local se implementen y fortalezcan acciones tanto en el ámbito institucional como comunitario para





la protección y conservación de semillas y especies animales criollas y nativas*. En tal sentido, se sugiere realizar diagnósticos participativos para identificar el estado de la agrobiodiversidad del territorio, así como fomentar y ampliar las iniciativas locales de custodios de semillas, redes de intercambio solidario, la implementación de modelos diversificados de producción de alimentos locales, entre otras prácticas comunitarias e institucionales que favorezcan la reproducción y preservación de especies locales.

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

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

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

Respecto a la presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan la calidad de los productos agrícolas y pesqueros asociados a la preparación de recetas culinarias tradicionales, se recomienda que se establezcan y/o fortalezcan los mecanismos de monitoreo y tratamiento de agua; se impulsen con rigurosidad medidas que garanticen la reducción del uso de agroquímicos que afectan de manera negativa las fuentes hídricas y las

* 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.





condiciones del suelo. De igual manera, es clave que, dentro de las medidas de fomento al agro del municipio se incorpore la promoción del uso de agroinsumos producidos de manera local y sostenible. Estas medidas deben ser acompañadas de procesos de sensibilización y de fortalecimiento de capacidades para reducir el impacto de los contaminantes asociados a la producción agrícola.

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

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

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

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





Incorporar y/o fortalecer las medidas de política locales que brindan apoyo a las iniciativas gastronómicas comunitarias que se centran en mantener vivas las tradiciones del Patrimonio Alimentario y Culinario, con el fin de favorecer condiciones justas para su participación en las dinámicas económicas del municipio. En tal sentido, se recomienda asignar recursos económicos y técnicos para el fortalecimiento de las cocinas tradicionales, por medio de programas de financiación; el mejoramiento locativo o la asignación de espacios que mejoren las condiciones de las iniciativas; implementar sistemas participativos de garantías, que favorezcan el reconocimiento de las preparaciones tradicionales; promover iniciativas de la economía local asociadas a la preparación de recetas tradicionales, por ejemplo, a través de rutas gastronómicas comunitarias o el desarrollo de festivales que exalten la riqueza alimentaria del territorio; fortalecer las capacidades de las personas portadoras de las cocinas tradicionales para el uso de tecnología y redes sociales, de manera que puedan elaborar contenido que les permita visibilizar sus iniciativas gastronómicas en plataformas digitales; brindar incentivos dirigidos a personas jóvenes del municipio con interés en el mantenimiento de las tradiciones culinarias; flexibilizar las medidas sanitarias y mejorar el acompañamiento institucional dirigido a las iniciativas comunitarias para el cumplimiento de las normas que permitan garantizar las condiciones y calidad de los alimentos ofrecidos, entre otras acciones.

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



**COCINAS
PARA LA PAZ**



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

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

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

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



**COCINAS
PARA LA PAZ**



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

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

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

Los cuerpos de agua, en San Pablo, cumplen un papel estratégico dentro del Patrimonio Alimentario y Culinario, tanto por su importancia en la obtención de productos locales como por las prácticas de cuidado que han sostenido colectivamente las mujeres del territorio. Las acciones de limpieza, protección y uso responsable que se realizan allí han permitido preservar una relación activa entre alimentación, ecosistema y sostenibilidad. Se recomienda consolidar esta visión ampliada del cuidado alimentario, reconociendo las ciénagas y demás cuerpos de agua como un aula viva donde también se transmiten saberes vinculados a las cocinas tradicionales y a la defensa de los bienes comunes. Este enfoque permite transformar los imaginarios que restringen la transmisión cultural al espacio doméstico, fortalecer el liderazgo ambiental de las mujeres y proyectar nuevos vínculos entre cocina, territorio y memoria alimentaria.

En San Pablo, las mujeres sostienen de forma continua la organización del consumo, la preparación de alimentos y la atención cotidiana a las necesidades alimentarias del hogar. Esta carga desproporcionada vulnera derechos fundamentales como el acceso al tiempo propio, el descanso, la salud y la participación efectiva. A pesar de su papel central en el sostenimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, su bienestar ha sido históricamente invisibilizado. Se recomienda, que en el marco de la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio se contemple el autocuidado como una condición necesaria para su





sostenimiento, no como un asunto individual sino como parte de una estrategia colectiva y estructural. Esto requiere activar acciones comunitarias e institucionales que, desde los saberes locales, creen condiciones reales para el descanso, el intercambio entre cuidadoras, la atención a su salud integral y la redistribución del trabajo alimentario.

Las celebraciones como la Semana Santa, los carnavales, las fiestas patronales (San Pedro, San Pablo) o la Navidad reconfiguran temporalmente los roles en la cocina, permitiendo la participación de personas que habitualmente no asumen tareas de cuidado alimentario. Se recomienda aprovechar estas dinámicas como escenarios concretos para fortalecer la corresponsabilidad del cuidado alimentario, promoviendo la participación activa de hombres, juventudes y otras figuras cuidadoras desde enfoques no hegemónicos de género. Hacer del cuidado una tarea compartida permite aliviar la carga de quienes históricamente lo han sostenido y, al mismo tiempo, transformar la forma en que se aprende, se enseña y se habita la cocina como territorio cultural y político.





6. Documentos consultados

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





- Corporación Autónoma Regional Sur de Bolívar - CSB. (2024). *Plan de Acción cuatrienal 2024 – 2027*. Obtenido de <https://www.car.gov.co/vercontenido/5345>
- Bonder, R. (2018). *Patterns of overeating that characterize addictive tendencies towards palatable foods. Thesis of Master of Science*. Obtenido de <https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/bitstream/handle/10315/>
- World Health Organization. (2020). *World health statistics 2020. Monitoring health for SDG - the Sustainable Development Goals*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/9789240005105-eng.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Encuesta de Salud Escolar - ENSE*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/documento-metodologico-ense.pdf>
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2020). *Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020*. Obtenido de <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9699es>
- Agencia de Renovación del Territorio. (2019). *Subregión de Sur de Bolívar*. Obtenido de https://centralpdet.renovacionterritorio.gov.co/municipios-sur_bolivar/
- Departamento Nacional de Planeación - DNP. (2022). *Ficha de caracterización municipal: San Pablo*. Obtenido de Terridata: https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_13042.pdf
- Pablo, A. m. (2024-2027). *Plan de desarrollo municipal San Pablo Mejor*. San Pablo.
- Periodico el Espectador, B. C. (2020). *Municipio de San Pablo: 52 años de historia y tambora*. Obtenido de <https://blogs.elespectador.com/actualidad/republica-de-colores/municipio-san-pablo-52-anos-historia-tambora/>





7. Anexos

Anexo 1. Receta priorizada 1. Los Quequis



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:	Ana Delia Ayola Ardila	
Edad: 63	Género: Masculino: __ Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: _	Nacionalidad: colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra <input checked="" type="checkbox"/> Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Bolívar	
Municipio	San Pablo	
Corregimiento/ Vereda	Sector Urbano	
Información de contacto		
Celular:	321 251 0447	
Email:	Anyo9361a@gmail.com	
Dirección de residencia:	Carrera 5 # 12- 86 San Pablito	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas) No	
Instagram	No.	

Página 1 de 11

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

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





Facebook	Ana Delia Ayola Ardila.
Linked.in	No.
YouTube	No.

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	
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	Variedades de arroces.
	Preparación o producto más difícil	Ninguno.
	Preparación o producto favorita	Sancochos.
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos).	Cuando empecé a hacer almojábanas, recuerdo que mi mamá era una persona muy delicada, muy jodida, como decimos por acá. Un día estaba malgeniada y justo yo iba a empezar a prepararlas. Le pedí ayuda porque apenas estaba aprendiendo, pero no quiso colaborar. Entonces me tocó hacerlas sola, sin saber bien cómo, y me puse a llorar porque unas me quedaban torcidas. Me	





Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	acuerdo mucho de eso. Desde entonces, me tocó aprender por mi cuenta, a prueba y error, y así fue que fui cogiendo práctica. Pero de todos modos, yo aprendí a cocinar fue por mi mamá, porque ella me enseñó desde niña. Todo lo aprendí aquí mismo, en esta casa heredada, donde crecí con ella. Aquí fue donde empecé a conocer los sabores y a hacer mis primeras preparaciones.
---	--

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>La cocina tradicional en San Pablo se ha basado casi siempre en los productos de la región y lo que nos brinda el Rio Magdalena. Antiguamente, recuerdo que se comía mucho el bocachico, la doncella, la dorada, el blanquillo, el coroncoro, el bagre... y ahora los amasijos que se hacen con lo cultivado como la yuca, maíz, coco. Antes para cocinar se utilizaba mucho el fogón de leña y se usaban ollas o tientos de barro, cucharones de palo, totumas como vasijas y cucharas para servir y comer, el pilón para pilar el maíz, el arroz...</p> <p>En mi caso aprendí mucho en el patio de acá de las casa que era donde se cocinaba y ahí mi mamá me enseñaba. Por mi abuela también fui aprendiendo a cocinar y conservo todavía la tradición de lo aprendido.</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.

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





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

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

Para hacer los quequis, se compra la harina de trigo y se le agrega coco rallado, queso, un poquito de bicarbonato, anís y la miel. Todo eso se revuelve poco a poco hasta que uno ve que la masa tiene buena contextura. No debe quedar ni muy floja ni muy apretada. La miel es de panela y se cocina aquí mismo, con clavos de olor para darle buen sabor. Para preparar esta masa no utilizo ni necesito gramera, todo lo hago a ojo porque ya una sabe.

Yo preparo esa masa en horas de la tarde, más o menos entre las 4 o 5 de la tarde, y la dejo reposando. Luego, en la noche, me levanto como a las 11:30 p. m. para empezar a armarlos y cocinarlos.

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

Harina de trigo, coco rallado, queso, anís, bicarbonato, miel de panela y clavos de olor. La miel se prepara artesanalmente, cocinando la panela con clavos para darle sabor.

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)

Se utilizan el molino, cuchillos, cucharas, hojas de bijao y leña, porque todo lo preparo en fogón de leña. Para cocinar los quequis uso una "táltara" (así dijo ella): al caldero le pongo brasas por debajo, y a la "táltara" candela por encima, así se cocinan bien por los dos lados.

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)

Se consumen en toda ocasión porque yo vendo todos los días. Salgo desde las 5 de la mañana, empiezo en el puerto y voy caminando por el pueblo, dando vueltas, y ya entre 8:30 a 9 a. m. he terminado, a veces antes. Incluso si saliera en la tarde también me comprarían, lo que pasa es que le huyo al sol. Con eso quiero decir que





se comen en cualquier momento, no se necesita una fecha especial para que consuman mis productos ancestrales y la gente los disfruta siempre.

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.

Pues yo aprendí de mi mamá y le he enseñado a otras personas, como a mi nuera, por ejemplo, pero hasta ahora no he encontrado quién quiera seguir con esa tradición porque nadie muestra verdadero interés en continuar el legado. He ofrecido muchas veces dictar cursos o talleres, pero no he contado con apoyo institucional, por lo que todo ese conocimiento que tengo se queda y acaba cuando ya no esté.

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)

En mi caso no.

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.

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)

Sí, se llama Las Delicias de Ana y está ubicado en mi casa de tipo familiar, lugar donde tengo mi área de trabajo y donde la gente llega también a hacer pedidos de otros productos que quieran que se les prepare.

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)

Yo preparo todo de forma natural, sin adición de conservantes ni químicos, y eso hace que no le cause daño a la salud de nadie. Por eso creo que mis productos aportan a la seguridad y soberanía alimentaria, porque son saludables, hechos con lo que uno conoce y confía, y porque decidí transformarlos para seguir conservando lo tradicional.





Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quiere referenciar en el inventario.	
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.?	No conozco con exactitud el proceso de siembra. Solo sé que el maíz lo acostumbran a sembrar en junio y noviembre y que se siembra a las afueras del municipio en parcelas.
b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?	No sé nada.
c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?	Revolver los ingredientes, ya conociendo la cantidad que se debe agregar, hasta que la masa quede como debe ser.
d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?	Para hacer los quequis, se compra la harina de trigo y se le agrega coco rallado, queso, un poquito de bicarbonato, anís y la miel. Todo eso se revuelve poco a poco hasta que uno ve que la masa tiene buena textura. No debe quedar ni muy floja ni muy apretada. La miel es de panela y se cocina aquí mismo, con clavos de olor para darle buen sabor. Para preparar esta masa no utilizo ni necesito gramera, todo lo hago a ojo porque ya una sabe. Yo preparo esa masa en horas de la tarde, más o menos entre las 4 o 5 de la tarde, y la dejo reposando. Luego, en la noche, me levanto como a las 11:30 p. m. para empezar a armarlos y cocinarlos.
e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?	Yo sirvo cada quequis en un pedazo de hoja de bijao, que corto en cuadritos. Así los empaco por separado.
f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.	NA.
g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del truque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva	Por cuestión de costos, todo lo compro en el autoservicio La Plazuela. Pocas veces he comprado en mercados campesinos o directamente a algún productor que me haya contactado para ofrecerme algo, entonces ahí sí le compro, pero eso no es siempre.





en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)

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	Hojas de bijao.
	Otros. ¿Cuales?	

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

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

Está la señora Olga Machado, que además es mi madrina. Ella conoce mucho sobre productos ancestrales y todavía los prepara. Todos los sábados y domingos hace peto, empanadas, carimañolas y tamales, y saca un

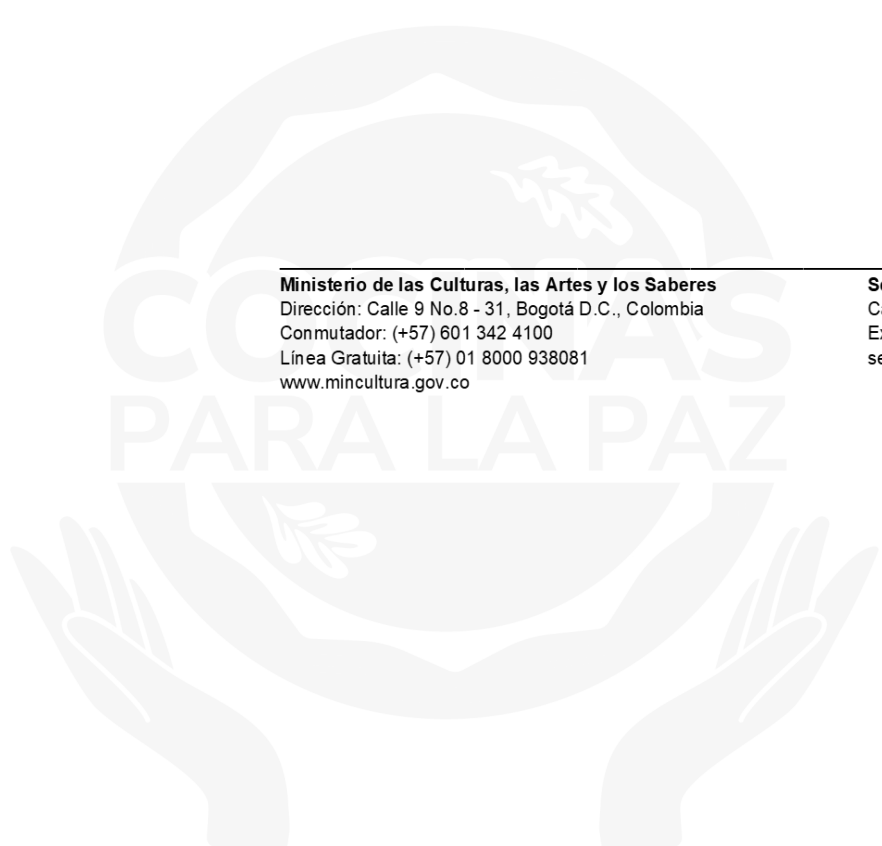




puesto afuera de su casa a venderlos. Lo que pasa es que ya está mayor, y a veces los achaques no la dejan trabajar como antes, pero sigue siendo una de las que mantiene vivas esas tradiciones.

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)

Lo que yo he hecho es mantenerme con constancia. Hay días buenos y otros no tanto, pero nunca he dejado de preparar ni de vender mis productos. Me ha tocado duro, con muchos sacrificios, pero aquí sigo. Ya son más de 30 años en esta rutina, y esa es mi forma de mantener lo que me enseñaron.





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.

Para mí, no hay algún producto que esté en riesgo o que se haya perdido. Lo que pasa es que a veces, por el invierno, algunos ingredientes escasean un poquito, pero cuando pasa la temporada, todo vuelve a la normalidad y se consigue como siempre.

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

Ninguna.

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

Yo siempre he dicho, y eso mismo lo hablé con la gestora social, que deberían promover espacios donde un grupo de mujeres pudiera aprender estas preparaciones. Le propuse que yo me encargaría de enseñar lo tradicional, a cambio de una retribución económica que me ayudara a seguir con este trabajo, pero hasta ahora no ha habido interés. Aun así, sigo creyendo que lo importante es motivar y capacitar a las personas, sobre todo a las nuevas generaciones, para que no se pierdan las recetas tradicionales. También pienso que sería muy útil hacer recetarios donde queden escritos los ingredientes y pasos, porque eso ayuda a conservar el conocimiento y mantener viva la tradición.

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
	No reporta alguno.	No reporta alguno.





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

Observación:

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

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)	Venta informal de productos ancestrales.
Teléfono	321 2510447
Dirección	Calles de San Pablo.
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Almojobanas, enyucados y quequis.
Presentación del producto	
Dirección	Carrera 5 # 12- 86 San Pablito (punto de fabricación).
Teléfono	321 2510447
Cuenta con Registro INVIMA	Si: ___ No: <input checked="" type="checkbox"/> 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?	

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

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

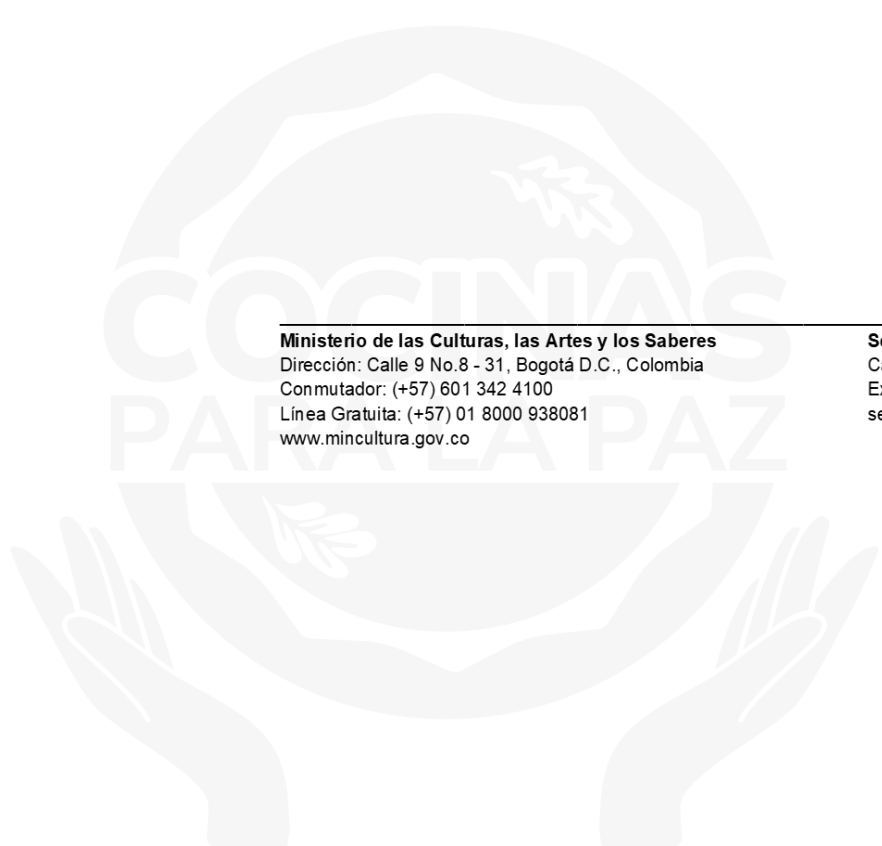




Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.

¿Tiene alguna observación adicional?

¡Fin de la ficha!





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:	Alexis Fajardo Padilla	
Edad: 54	Género: Masculino: __ Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: _	Nacionalidad: colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	<input checked="" type="checkbox"/> Negra <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	Bolívar	
Municipio	San Pablo	
Corregimiento/ Vereda	NA	
Información de contacto		
Celular:	313 444 5785	
Email:	Fajardoalexis617@gmail.com	
Dirección de residencia:	Carrera 12 # 19- 03, barrio San José	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	
Instagram		

Página 1 de 13

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes

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

Sede Correspondencia

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

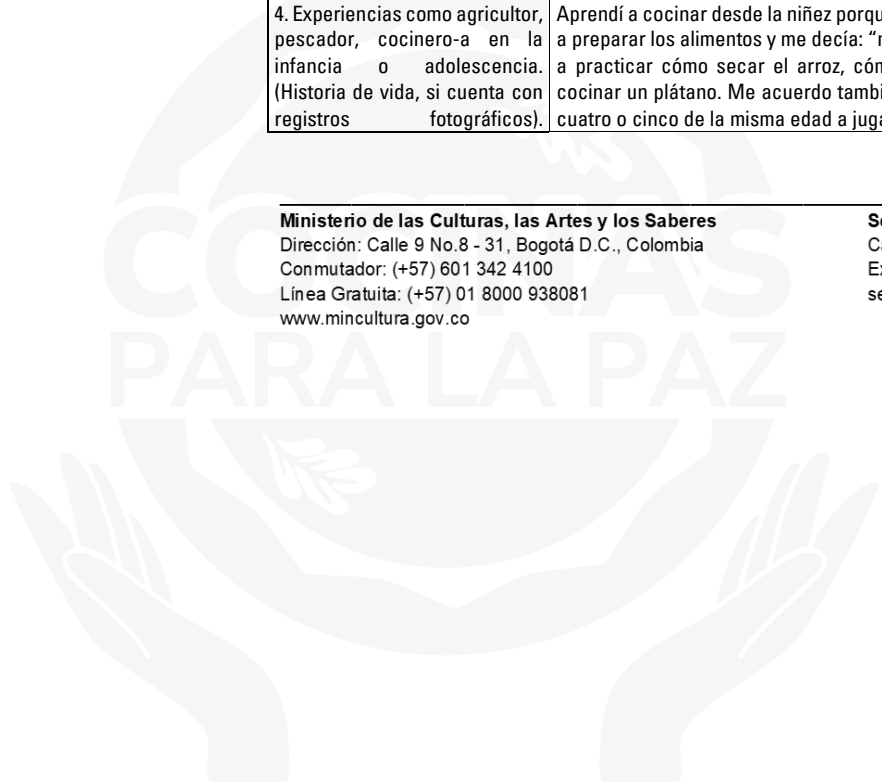




Facebook	
Linked.in	
YouTube	

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor	
	Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional y portadora de tradición	
	Artesano de utensilios de cocina	
	Productor de bebidas tradicionales	
	Propietario de un restaurante	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/> En la niñez	
	En la adolescencia	
	En la adultez	
	Hogar-Familia	
	Con la comunidad	
	Otra, ¿Cuál?	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Arroz seco (arroz blanco) y el pescado sudado.
	Preparación o producto más difícil	Rollo de carne pero por el proceso de la envoltura, no por la preparación.
	Preparación o producto favorita	Viuda de pescado y caldo de pescado.
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos).	Aprendí a cocinar desde la niñez porque mi mamá me enseñaba. Ella empezaba a preparar los alimentos y me decía: "mire pa' que aprenda", y luego nos ponía a practicar cómo secar el arroz, cómo hacer un arroz de pescado o cómo cocinar un plátano. Me acuerdo también de que, siendo niñas, nos reuníamos cuatro o cinco de la misma edad a jugar al "cocinao". Cada una traía algo: una	





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

llevaba la yuca, otra el plátano, yo ponía el pescado y otra un poquito de arroz. Nosotras mismas cocinábamos para demostrar que sí sabíamos, y eso se volvía una integración muy bonita.

Nos encontrábamos en el patio de mi casa o en el de alguna vecina, y usábamos ollas viejas que las mamás ya no utilizaban y nos regalaban. Ahí nos repartíamos las tareas: una pelaba la yuca, otra hacía el arroz, y entre todas preparábamos la comida. Cuando íbamos a comer, cortábamos una hoja de bijao y la poníamos en el suelo, o buscábamos una tabla para que no se ensuciara la comida. Todo lo hacíamos así porque era lo que veíamos hacer a nuestros padres. En esa época no se lavaba loza, lo único que se lavaba era el caldero y el pocillo.

Me acuerdo de que éramos 14 hermanos, y cuando mi mamá decía que iba a hacer viuda de pescado, buscaba hojas largas y las ponía en el suelo. Nosotros andábamos en el patio, debajo de algún palo, echando cuento, y apenas nos llamaban a comer, salíamos como pollitos, todos sabíamos cuál era nuestro puesto y nos sentábamos en fila. Al que terminaba de comer de último, le tocaba recoger la hoja para botarla, y lavar el caldero y el pocillo, es que no se lavaba más.

No importaba si era solo un pedacito de pescado lo que nos tocaba, todos nos sentíamos contentos y llenos. Y recordando eso, me da risa, porque mi mamá siempre decía: “ya como están hartos, ya se fueron a brinconear” porque seguíamos jugando.

Otra cosa que recuerdo con mucho cariño es que antes se usaban más los totumos y los tejos de barro, no como ahora que todo lo hacen en poncheras plásticas. Mi mamá tenía tejos de barro y decía que ahí era donde mejor quedaba la arepa. Si uno le partía uno, eso era una rejera fija. (ríe). Ella decía: “me partieron el tejo, ahora tienen que aguantarse la dormida”, porque tocaba esperar a que llegara la lancha de noche al puerto, y entonces le comprábamos a la señora Severiana, que venía en un bote llamado *Nancy Elvira*.

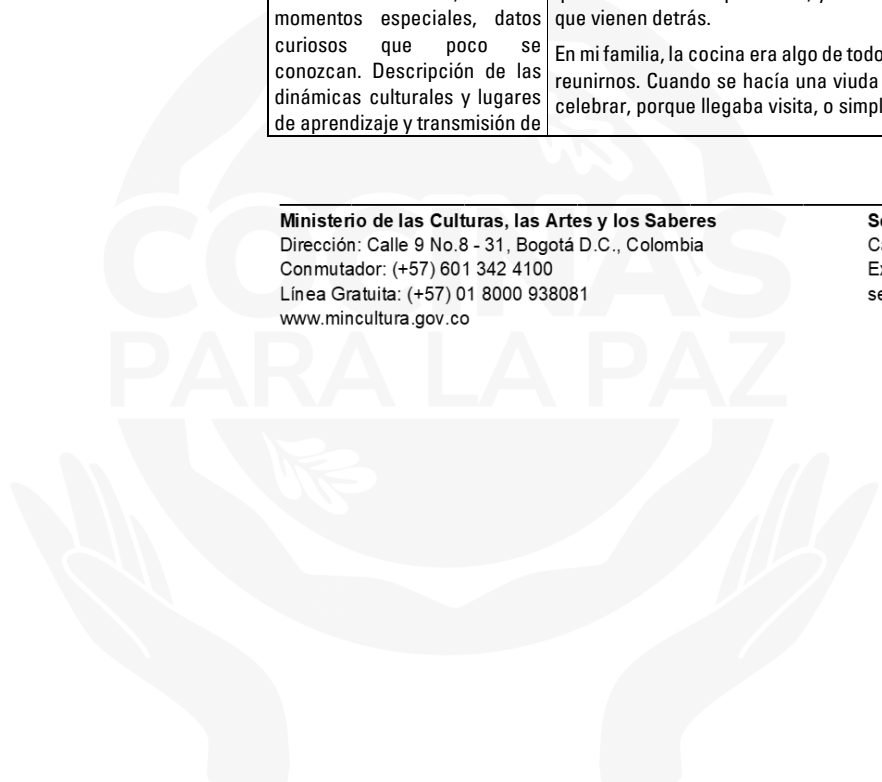
5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de

La cocina tradicional es algo que uno aprende desde la casa, viendo a la mamá o a la abuela. Eso se aprende con el olor del ajo, revolviendo la olla, pelando la yuca o secando el arroz. Desde niña, a uno lo van poniendo a ayudar, y muchas veces ese aprendizaje empieza como un juego, pero termina siendo parte de lo que uno es. Así me pasó a mí, y así uno también va enseñando después a los que vienen detrás.

En mi familia, la cocina era algo de todos los días, no solo para comer, sino para reunirnos. Cuando se hacía una viuda de pescado era porque había algo que celebrar, porque llegaba visita, o simplemente porque se quería compartir. No

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

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

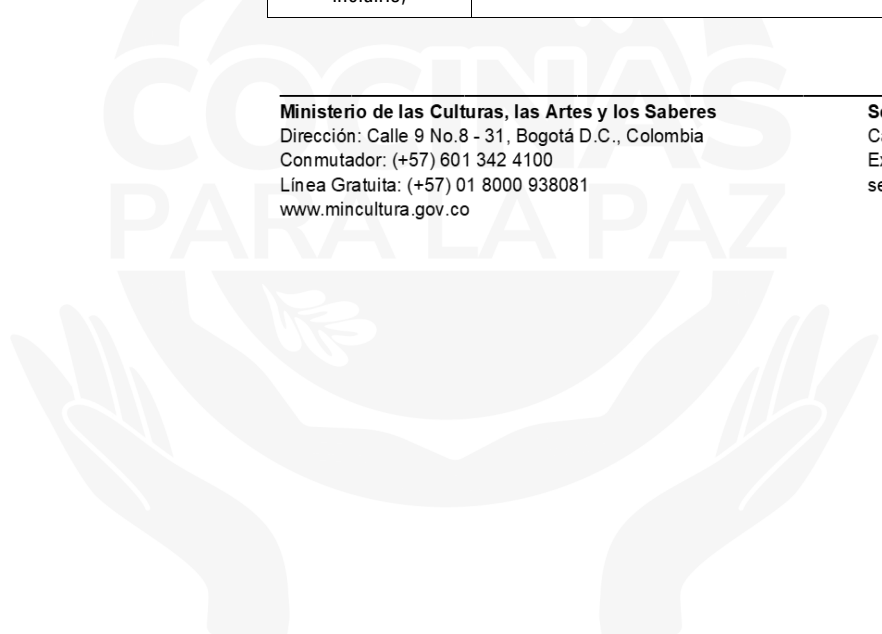




<p>conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	<p>siempre se necesitaba una excusa, bastaba con prender el fogón y ya sabíamos que ese día era de integración familiar.</p> <p>Aquí se cocina con lo que hay cerca: el pescado del río, la yuca del patio, las hojas de bijao que sirven para tapar o para servir. La viuda de pescado, por ejemplo, se prepara al vapor usando palitos y hojas, como lo hacían antes, pero esa forma ya casi no se ve. El pescado grande escasea, y muchas cosas han cambiado. Aunque todavía hay cocineras que conservan esos saberes, ya no se enseñan tanto como antes, y muchos jóvenes no muestran interés en aprender.</p> <p>A pesar de eso, aún hay mujeres que cultivan, cocinan y enseñan. En sus fincas siembran arroz, maíz, plátano, crían animales para el consumo propio, y además transforman lo que cosechan: hacen queso, masato, chicha o suero para vender entre vecinos. Cada una guarda una parte de la tradición y la transmite como puede.</p> <p>En esta zona, casi todo se hace con leña, porque el sabor que da es otro: más sabroso, más criollo. También se usan hojas como la de bijao, no solo por tradición, sino porque antes no se usaban platos de loza, sino lo que se tuviera a la mano. Por ejemplo, nosotros comíamos en hojas grandes puestas en el suelo o sobre una tabla, y eso era normal. Era práctico y no se desperdiciaba nada. Lo único que se lavaba era el caldero y el pocillo.</p> <p>Mucho de lo que cocinamos tiene que ver con lo que da el río y lo que se siembra en los patios: la yuca, el plátano, el ají, la cebolla, el cilantro, el pescado. Todo eso hace parte de nuestra cocina, de nuestra forma de vida, y por eso es tan importante seguir enseñándoselo a los niños y jóvenes para que no se pierda lo que somos como comunidad.</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>Viuda de pescado.</p>
<p>Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)</p>	<p>NA</p>





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

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

Lo primero que se hace es comprar el pescado, asegurándose de que esté bien fresco. Una misma lo arregla, lo lava bien y le echa sal, pero no demasiada, solo lo justo para que coja buen sabor. Luego se deja tapado hasta el otro día, para que agarre la salecita como es.

Al día siguiente, ya con el pescado listo, se tiene preparado el bastimento: yuca, plátano verde, plátano maduro, ñame, lo que se le quiera echar. Todo eso debe estar pelado, lavado y listo para armar la olla. El pescado también se vuelve a lavar, por lo menos unas dos veces más, para que quede bien limpio y sacarle el exceso de sal.

Ya con todo listo, se pone la olla con agua, calculando la cantidad según la experiencia, porque uno ya sabe hasta dónde le puede echar. Dentro de la olla se cruzan dos palitos y encima va la primera capa de hoja de bijao. Sobre esa hoja se acomoda el bastimento: la yuca, los plátanos, el ñame... y se le pone un poquito de sal para que no quede simple.

Después se pone otra capa de hoja encima y ahí es donde se acomoda el pescado. Por último, se tapa todo con más hojas. Esa olla no se revuelve ni nada, porque todo se cocina al vapor del agua que está hirviendo en el fondo, y ese vapor, junto con las hojas, le da un sabor especial al pescado.

Cuando ya está todo cocinado, se baja la olla del fogón y se deja reposar unos 5 minutos para que el pescado se "entiese", es decir, que coja firmeza, porque recién cocinado queda muy blandito y se puede desbaratar. Así, reposadito, es más fácil sacarlo sin que se rompa.

Se acompaña con suero. Si se prepara para comer en la mañana, se come así solo, pero si se prepara al mediodía para almuerzo, se acompaña con arroz de coco y limonada de panela.

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





Principalmente el pescado. Acá en San Pablo, el pescado más utilizado es el bocachico aunque hay quienes prefieren la doncella, el blanquillo o el bagre. El problema es que el bocachico ahora se consigue pequeño. También se usa bastimento como yuca, plátano verde, plátano amarillo y ñame.

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)

Cuchillo, olla para echar el pescado y las hojas que no pueden faltar.

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

La viuda de pescado se prepara sobre todo en Semana Santa, especialmente el Jueves y Viernes Santo. En esos días la gente ya sabe que toca comprar pescado, por eso se encarece mucho. Por ejemplo, una libra de cacharro (que es como le decimos acá al bagre, doncella y blanquillo) puede subir de \$8.000 a \$12.000 porque los pescadores aprovechan para vender más caro.

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.

Eso uno lo aprende en la casa, desde que está chiquita, viendo a la mamá cocinar. No era que se sentara uno a estudiar, sino que iba ayudando y de paso, aprendiendo. La mejor escuela es la cocina de la mamá. También cuando hacíamos comida entre las amigas del barrio o en reuniones familiares, cada una llevaba algo y entre todas se organizaban para cocinar. Ahí era donde una veía cómo se preparaban las cosas, escuchaba los consejos, los truchitos. Así fue que aprendí yo, y así es como uno debe enseñar también.

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)

Nada.

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)

Sí, la canción El Pescador de Totó La Momposina es muy representativa. Está dedicada al pescador y muestra el trabajo en el río. De ahí surgió la idea de incluir la atarraya como parte simbólica de esa presentación artística.





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)

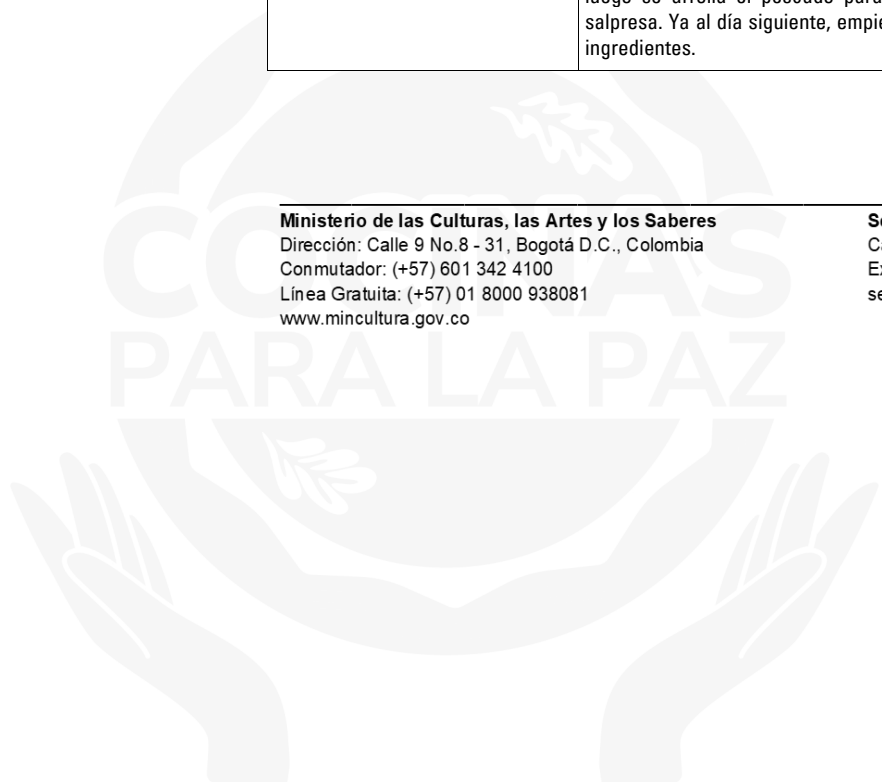
Trabajo por cuenta propia. Los fines de semana preparo comida por encargo, según lo que la gente pida, y también ofrezco productos variados. A veces me llaman para eventos, fiestas o para hacer comida especial, y yo me encargo de todo. Trabajo desde mi casa y me conocen por lo que hago, entonces me van recomendando.

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

El pescado es muy nutritivo porque tiene mucho fósforo y es bueno para la salud. Hay personas que no pueden comer pollo o carne de res, pero el pescado sí lo pueden comer, casi nunca tiene restricciones. Además, como la viuda de pescado se hace con yuca, plátano, ñame y todo lo que uno tenga del patio, es una comida completa, llena bastante y da energía, por eso ayuda a que nadie se quede sin comer y eso también es cuidar la alimentación de la familia.

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>Acá se cultiva el plátano y tiene tiempo de siembra igual que la yuca. Dicen que se tiene que sembrar en luna menguante porque si no se hace así, entonces la mata crece pero no echa fruto. El ñame se siembra en el primer semestre del año para que se esté recogiendo el otro año. En la finca ya saben que cuando el ñame empieza a botar bejucos, es porque ya está listo para recoger. El pescado se coge mientras haya en el río y en la ciénaga Canaletal o Tabacurú.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>La yuca y el plátano tarda como 7 meses para la recogida. Para la yuca, el campesino ya sabe que si la tierra está rajada, entonces ya está lista la yuca para arrancar, lo mismo que cuando el ñame tiene bejucos es porque está para recoger. El plátano sí se ve a ojo.</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Se le hace la preparación pero solo al pescado y uno mismo lo arregla: lo escama (quita las escamas), luego lo rajo que es donde le saco el tripajo, luego se arrolla el pescado para partírlle las espinas y por último se salpresa. Ya al día siguiente, empieza a hacer uno la viuda con todos los ingredientes.</p>





<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Lo primero que se hace es comprar el pescado, asegurándose de que esté bien fresco. Una misma lo arregla, lo lava bien y le echa sal, pero no demasiada, solo lo justo para que coja buen sabor. Luego se deja tapado hasta el otro día, para que agarre la salecita como es.</p> <p>Al día siguiente, ya con el pescado listo, se tiene preparado el bastimento: yuca, plátano verde, plátano maduro, ñame, lo que se le quiera echar. Todo eso debe estar pelado, lavado y listo para armar la olla. El pescado también se vuelve a lavar, por lo menos unas dos veces más, para que quede bien limpio y sacarle el exceso de sal.</p> <p>Ya con todo listo, se pone la olla con agua, calculando la cantidad según la experiencia, porque uno ya sabe hasta dónde le puede echar. Dentro de la olla se cruzan dos palitos y encima va la primera capa de hoja de bijao. Sobre esa hoja se acomoda el bastimento: la yuca, los plátanos, el ñame... y se le pone un poquito de sal para que no quede simple.</p> <p>Después se pone otra capa de hoja encima y ahí es donde se acomoda el pescado. Por último, se tapa todo con más hojas. Esa olla no se revuelve ni nada, porque todo se cocina al vapor del agua que está hirviendo en el fondo, y ese vapor, junto con las hojas, le da un sabor especial al pescado.</p> <p>Cuando ya está todo cocinado, se baja la olla del fogón y se deja reposar unos 5 minutos para que el pescado se "entiese", es decir, que coja firmeza, porque recién cocinado queda muy blandito y se puede desbaratar. Así, reposadito, es más fácil sacarlo sin que se rompa.</p> <p>Se acompaña con suero. Si se prepara para comer en la mañana, se come así solo, pero si se prepara al mediodía para almuerzo, se acompaña con arroz de coco y limonada de panela.</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>Se sirve sobre la hoja. En la casa, cortamos la hoja, la partimos en pedazos y sobre ella ponemos la comida. Luego se les da su vaso de limonada de panela.</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>Nos reunimos todos en familia y al final, cada uno se para y agradece: "gracias Dios por este pan que nos acaba de dar".</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 maíz,</p>	<p>El pescado se lo compro directo al pescador, a uno que ya conozco y el resto del bastimento, me lo trae el marido de la finca "Alto Ventana", que queda en la vía al Paraíso, corregimiento de Simití.</p>





don José Rey (Raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)

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	Hoja de plátano o bijao.
	Otros. ¿Cuales?	

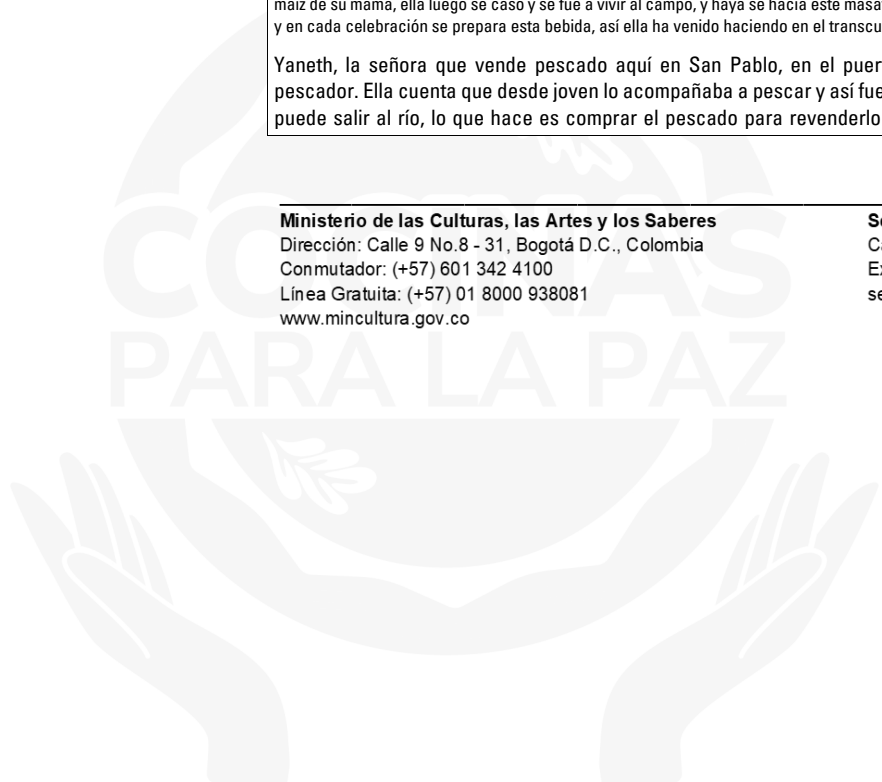
¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	x	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	x	Hijas
				Hijos	
				Nietos/as	
		No			Vecinos
				Hermanos/as	
				Otros	

¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej.: Una de las matronas más importantes de la cocina es la señora Alejandrina 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)

Yaneth, la señora que vende pescado aquí en San Pablo, en el puerto, aprendió todo de su papá, que era pescador. Ella cuenta que desde joven lo acompañaba a pescar y así fue aprendiendo. Ya con los años, como no puede salir al río, lo que hace es comprar el pescado para revenderlo en el pueblo. A veces un hijo le ayuda

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

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

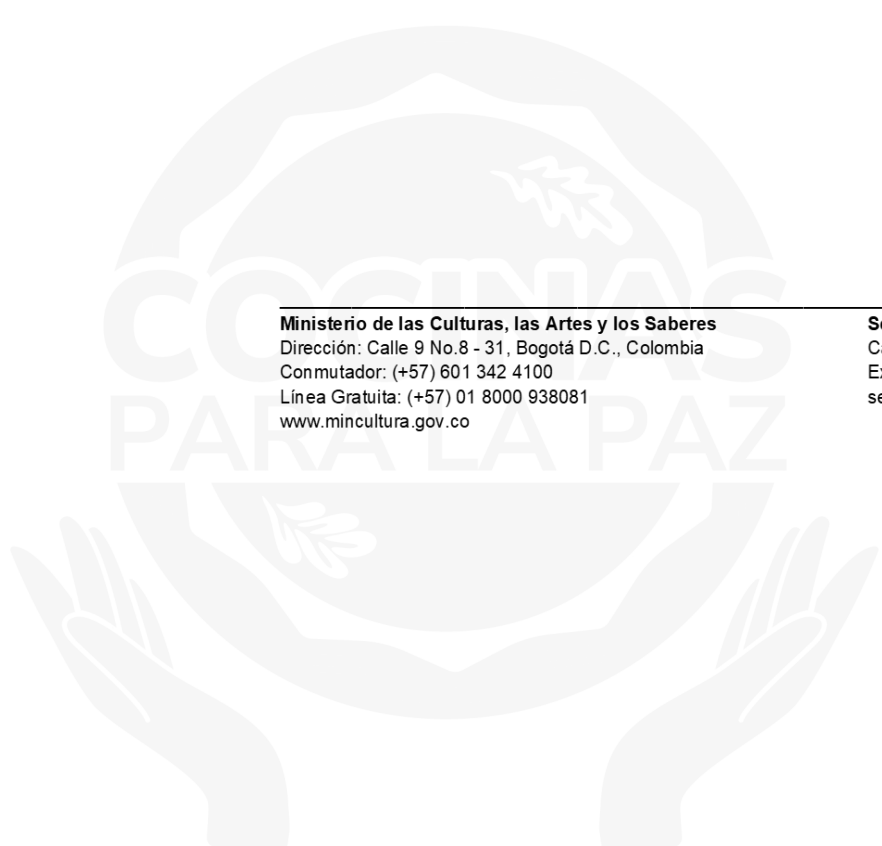




cuando ella no puede estar, pero dice que ninguno de sus hijos se ha interesado en quedarse con el puesto. Ella misma dice que el día que ella no esté, ese negocio se acaba, porque ya no hay quién lo siga, y eso le da tristeza porque es un oficio que viene de familia

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)

Yo les he enseñado a mis hijas para que aprendan lo que yo sé desde niña y sigan con la tradición, que no se pierda eso tan bonito como es la reunión familiar. Siempre les digo que cocinar no es solo hacer comida, sino compartir, como lo hacíamos antes. También aprovechamos la finca para sembrar lo de pancoger: yuca, plátano, ají, cebolla... así tenemos los ingredientes a la mano y no se pierde la costumbre de cultivar para el consumo propio





- 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.

Acá hay productos que se consiguen por temporadas, dependiendo del clima. Pero algo que sí no he vuelto a ver y que antes sí se cultivaba bastante es la batata. Ese producto ya no se ve en el municipio, yo digo que la gente dejó de sembrarlo y así se fue perdiendo.

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

Una de las técnicas que ya casi no se ve es la de asolear el pescado. Antes se sacaba al sol para que se secase bien y porque al hacerlo, el sabor es más bueno, pero ahora la gente ya no lo hace porque les da miedo que se le pegue una mosca o porque no tienen tiempo para estar cuidándolo. Como eso requiere más dedicación, han ido dejando esa práctica. Otra cosa que se ha perdido es el uso de totumos o los utensilios de barro. Antes todo se servía ahí, pero ahora casi todo lo hacen en poncheras plásticas, porque es lo que más se consigue y lo que se usa ahora.

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

Sería bueno que hubiera más apoyo del municipio y del departamento para hacer talleres en las escuelas, donde se enseñen estas recetas y prácticas tradicionales. También que cuando la Alcaldía organice un evento grande, por ejemplo para dar comida a 100 personas, se les dé la oportunidad a las cocineras del pueblo de participar preparando esos platos tradicionales. Así, además de rescatar las recetas, se apoya económicamente a quienes viven de esto. También hace falta más reconocimiento institucional, sobre todo para las mujeres que han mantenido viva la tradición, porque muchas veces hacen ese trabajo sin ningún respaldo ni visibilidad.

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos,	Nombre	Rol en la práctica
	Mayerli Fajardo (hija)	Ayuda a picar
	Alexandra Martínez Fajardo (hija)	Ayudante
	Neyis María Vásquez (cuñada)	Ayudante





amigos, describe su rol por favor)					
Forma de transmisión	<input checked="" type="checkbox"/>	Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input type="checkbox"/>	Si
	<input type="checkbox"/>	Escrita		<input checked="" type="checkbox"/>	No

Observación:

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

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)	Ventas por contrata.
Teléfono	313 444 5785
Dirección	Carrera 12 # 19- 03, barrio San José.
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Arroz de coco, arroz mixto, varias presentaciones de pescado.
Presentación del producto	
Dirección	Carrera 12 # 19- 03, barrio San José.
Teléfono	313 444 5785
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: <input checked="" type="checkbox"/> No me interesa: __
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	





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

¿Tiene alguna observación adicional?

¡Fin de la ficha!

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

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

