



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Culturas



Caracterización de las cocinas tradicionales de Simitú, 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 Simití, Bolívar

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


COCINAS
PARA LA PAZ

Bogotá, junio 2025





Tabla de contenido

Presentación	7
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	15
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	20
3. Resultados del proceso de caracterización	28
3.1. Mapeo de actores	29
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados	32
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	33
3.2.2. Preparación de los alimentos	39
3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas	45
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales	48
3.4. Género y cocinas tradicionales	50
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas	53
3.4. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	62
3.4.1. Preparación tradicional de los Bollos de coco	64
3.4.2. Preparación tradicional del Enyucado	68
3.4.3. Preparación tradicional de la viuda de pescado	72
3.4.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	76
4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados 77	77
4.4. Dotación física	78
4.5. Fortalecimiento de capacidades	79
4.6. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales	82
5. Recomendaciones	84
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	85
5.2. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales	87





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* 89

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* 90

6. Documentos consultados **92**

7. Anexos **94**





Tabla de gráficos

Gráfico 1. Proyección de pirámides poblacionales (2024 y 2035 del municipio de Simití, Bolívar	17
Gráfico 2. Distribución de la población de Simití, Bolívar por sexo	18
Gráfico 3. Proyección de población étnica el municipio de Simití, Bolívar	18
Gráfico 4. Indicadores de postconflicto en el municipio de Simití, Bolívar	19
Gráfico 5. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA	20
Gráfico 6. Distribución de registros en SISBEN IV, corte 2024	24
Gráfico 7. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Simití	35
Gráfico 8. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos	41
Gráfico 9. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales	53
Gráfico 10. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales	54
Gráfico 11. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento	54
Gráfico 12. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales	55
Gráfico 13. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	55
Gráfico 14. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, Bolívar	56
Gráfico 15. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, Bolívar	57
Gráfico 16. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, Bolívar	57
Gráfico 17. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, Bolívar	58
Gráfico 18. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, Bolívar	59
Gráfico 19. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, Bolívar	59
Gráfico 20. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, Bolívar	60
Gráfico 21. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso	61
Gráfico 22. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, Bolívar	61

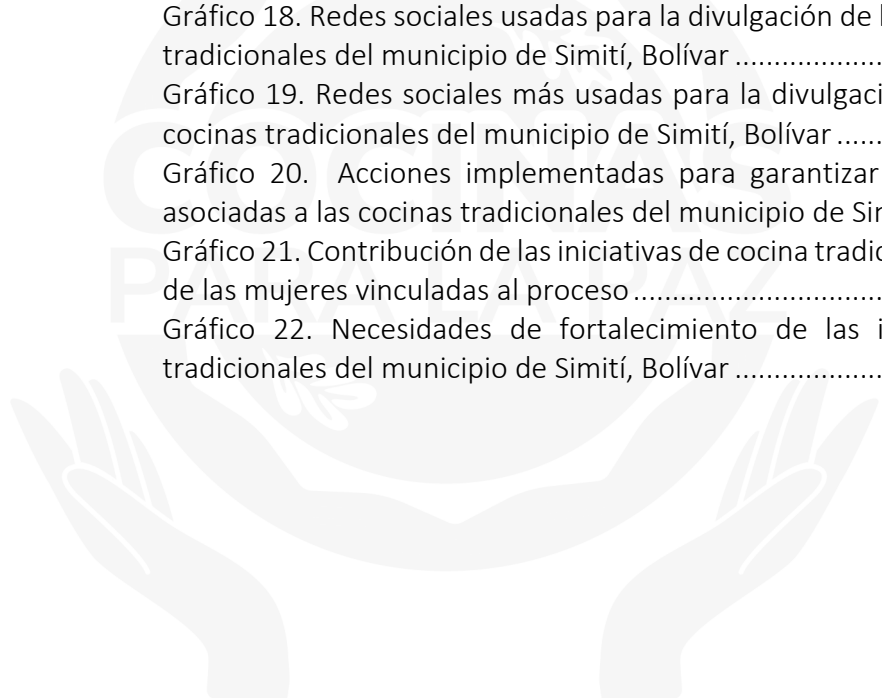




Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Simití frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local35

Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Simití frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales36

Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Simití en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos37

Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Simití respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias.....41

Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Simití asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias42

Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Simití relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....43

Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Simití frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo46

Tabla 8. Información general de la preparación de los Bollos de coco65

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Bollo de coco.67

Tabla 10. Información general de la preparación del Enyucado69

Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Enyucado71

Tabla 12. Información general de la preparación de Viuda de pescado73

Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Viuda de pescado75

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

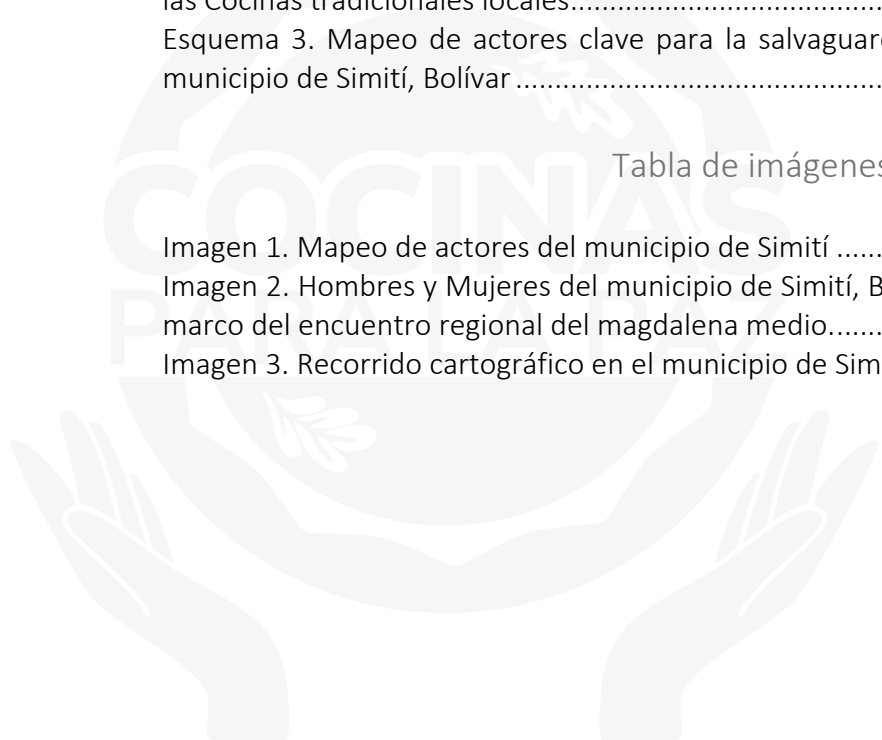
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Simití, Bolívar30

Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapeo de actores del municipio de Simití29

Imagen 2. Hombres y Mujeres del municipio de Simití, Bolívar bailando las mojigangas en el marco del encuentro regional del magdalena medio.....49

Imagen 3. Recorrido cartográfico en el municipio de Simití.....51





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

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





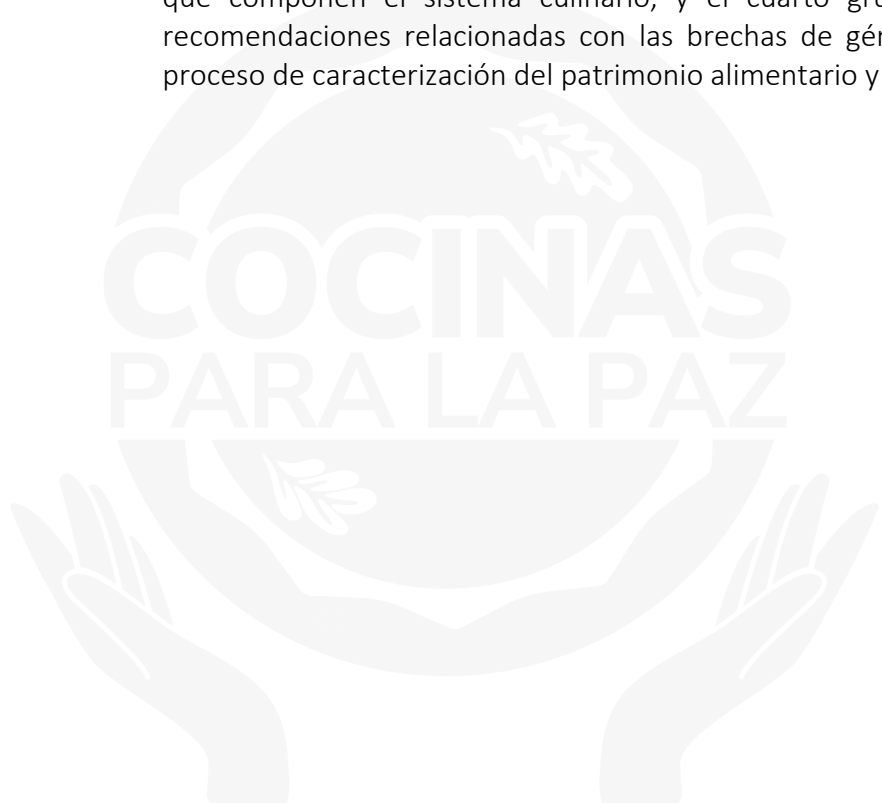
puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local, las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de los resultados.

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

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

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

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



Agradecimientos



Foto de Ana Zapata

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, conocimientos, aprendizajes y vivencias al reconocimiento y salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio de Simití, Bolívar.

Así pues, este reconocimiento es para:

Participantes del municipio de Simití

De izquierda a Derecha:

Sandra Isabel Guzmán Mejía, Olga Celedón, Ana Cristina San Martín, Elena Iglesias, Ludís Días Moscote, Rubén Darío López, Olga Patricia Solano, Rubén Darío Ortiz, Liney Alcocer, Jhon Fredis Niz, Elvira Ortiz, Dorina Rodríguez, Marcela Madariaga.

Debajo de izquierda a derecha

Nora Ortiz, Darinys Sánchez, Elodia Isabel Surmay, Johana Molina.





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 Simití. 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 Simití.

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 Simití 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 Simití forma parte de la Zona de Desarrollo Económica y Social (ZODES) del Magdalena Medio, la cual incluye a los municipios de Arenal, Morales, Santa Rosa del Sur, Simití, San Pablo y Cantagallo. La cabecera municipal se encuentra ubicada en las coordenadas de longitud sur oriental a una distancia de 584 kilómetros de la ciudad de Cartagena de Indias, la capital del Departamento de Bolívar (Plan de desarrollo, 2024-2027).

La posición geoespacial del municipio de Simití se localiza a 7°, 57 minutos, 23 segundos latitud norte y a 73°, 56 minutos, 46 segundos latitud oeste. Cuenta con una extensión de 1.238 Km² y se ubica a una altitud de 45 metros sobre el nivel medio del mar. Limita al norte con el municipio de Morales (Bolívar), al occidente con Santa Rosa del Sur (Bolívar), al sur con San Pablo (Bolívar) y al oriente con el departamento de Santander siendo el Río Magdalena el límite interdepartamental. (Mapa topográfico Simití, s.f.)

La cabecera municipal está conformada por 2 sectores, 8 secciones y 95 manzanas repartidos en 26 barrios con un total de 1.137 predios de los cuales el 81,51 % está destinado al uso residencial, el 4,17 % al comercio, un 11,85 % a un uso mixto y 2,47 % sin uso específico y además tiene 17 veredas. (Plan de desarrollo, 2024-2027)

Imagen 1. Mapa ubicación geográfica del municipio Simití, Bolívar



Fuente: tomado del Plan de Desarrollo Municipal de Simití 2024-2027

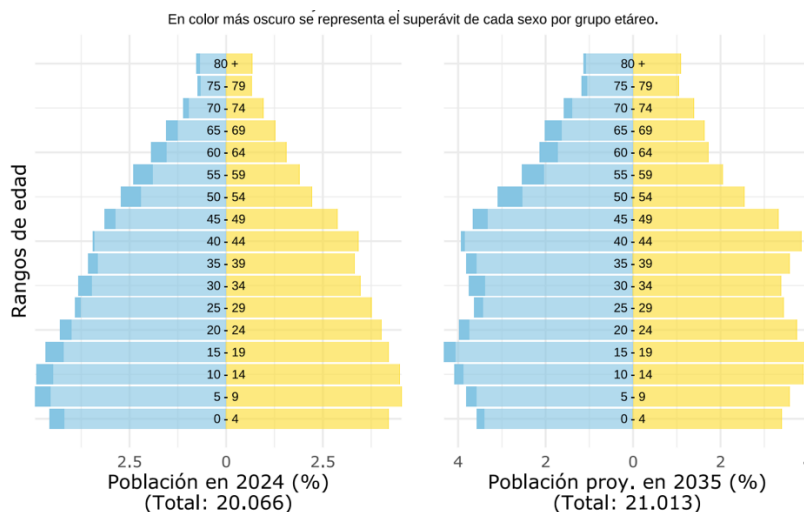
Respecto a su extensión, de acuerdo con la ficha territorial de SISPT (DNP., 2022) el área del municipio cuenta con una superficie de 1.345 km², y con respecto a al índice de priorización del territorio por inseguridad alimentaria, según los datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE a partir de la escala de Experiencia de inseguridad Alimentaria (FIES) la prevalencia de inseguridad alimentaria para el municipio de Simití es del 39,9% (2023).





Como se observa en el Gráfico 1, la estructura demográfica de Simití revela un leve descenso en la fecundidad y natalidad, esto se refleja en la pirámide poblacional, donde el segmento de 0-4 años muestra una base que se reduce respecto a los rangos superiores.

Gráfico 1. Proyección de pirámides poblacionales (2024 y 2035 del municipio de Simití, Bolívar



Fuente: tomado del DANE, Proyecciones de población con base en el Censo 2018.

Es relevante notar, que, para el año 2035 se proyectó un aumento marginal (4.8%), lo cual refleja una tendencia de crecimiento lento o estabilización en la población. Adicionalmente, el análisis revela un proceso gradual de envejecimiento poblacional con un crecimiento moderado en los próximos años.

Según el (Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE, s.f.), Simití tiene una población proyectada a 2025 de 20.209 habitantes, los cuales se encuentran desagregados por sexo y ubicación en el territorio, tal como se precisa en el Gráfico 2:

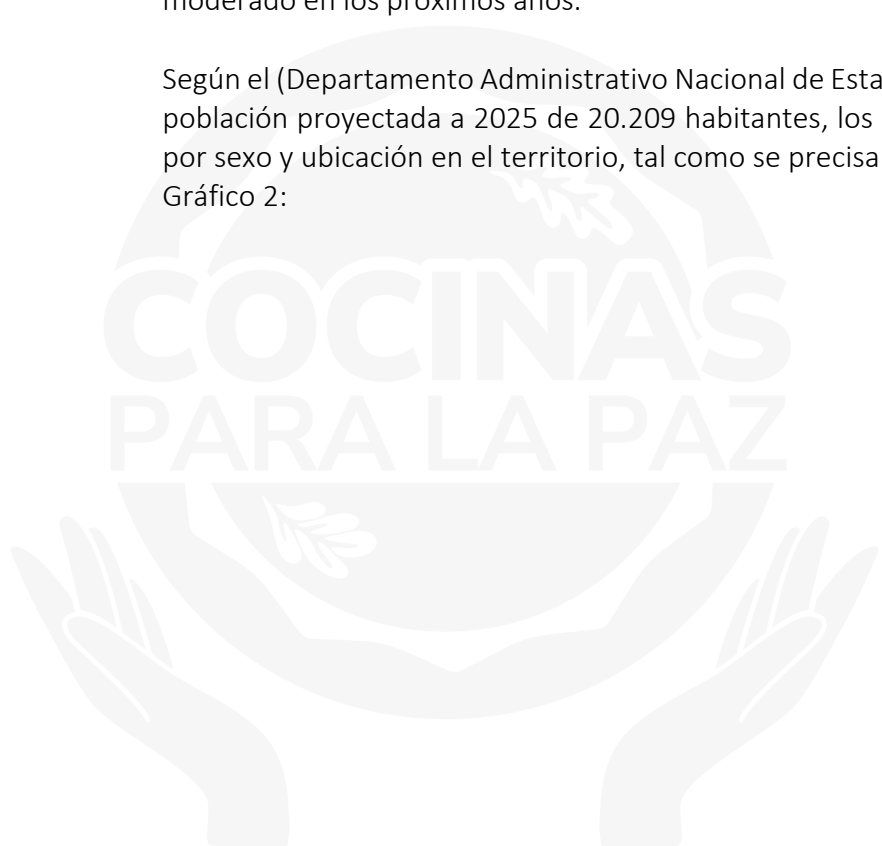
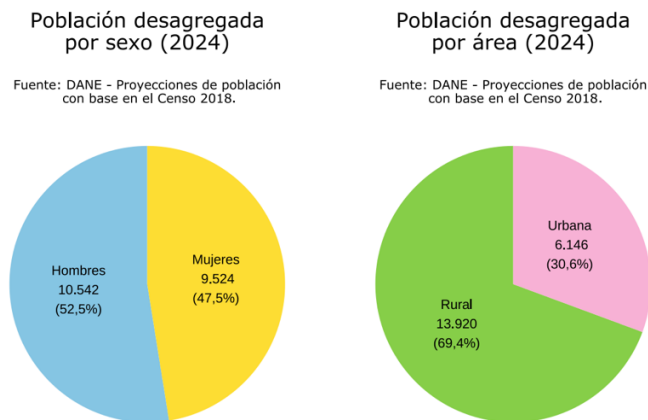




Gráfico 2. Distribución de la población de Simití, Bolívar por sexo

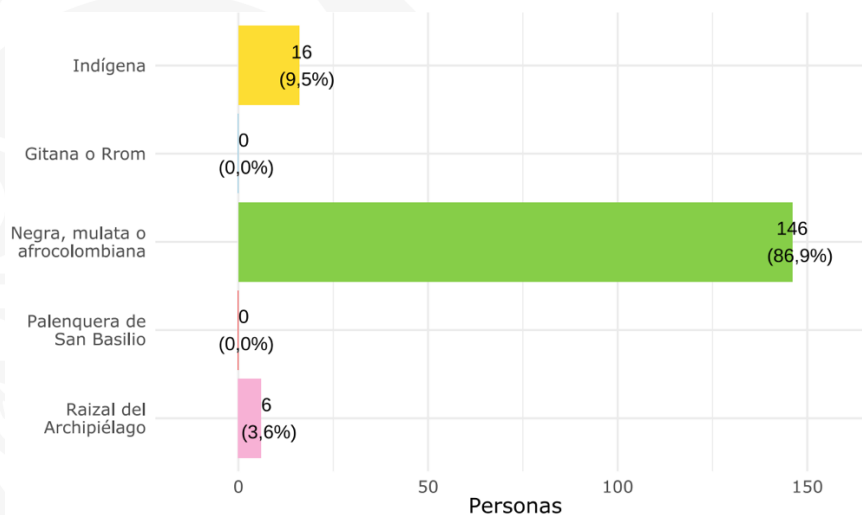


Fuente: tomado de Departamento Nacional de Planeación (DNP., 2022) Ficha de caracterización municipal: Simití. Terridata

Según las proyecciones de la distribución poblacional por sexo, se identifica un ligero predominio en los hombres, con una representación del 53%, mientras que las mujeres corresponden al 47% de la población que habita el municipio (DNP., 2022).

El 0,84% de la población total de Simití se identifica como perteneciente a algún grupo étnico. De este porcentaje, la mayoría (86,9%), se autoreconoce como afrodescendiente, mientras que el 9,5% se identifica como indígena y un 3,6% como raizal del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. Estos datos indican una marcada predominancia de la comunidad afrodescendiente en el municipio, con una diversidad étnica y cultural relativamente variada. (DNP., 2022)

Gráfico 3. Proyección de población étnica el municipio de Simití, Bolívar



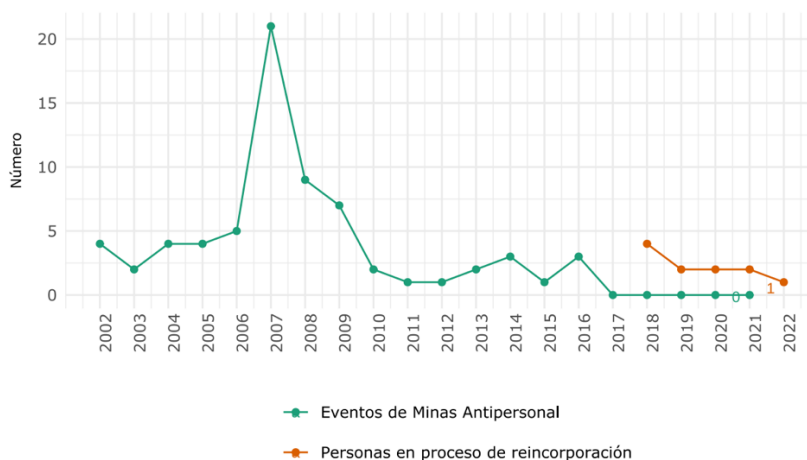


Fuente: tomado de Departamento Nacional de Planeación (DNP., 2022). Ficha de caracterización municipal: Simití. Terridata

Según los datos disponibles, para el año 2021 en el municipio de Simití, Bolívar, la proporción de la población migrante clasificada en el Sisbén frente a la población del territorio tiene un valor de 0.8, lo que implica que, gran parte de esta población tiene acceso a los servicios de salud y otros beneficios sociales (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022).

En cuanto a las personas en proceso de reincorporación según el DNP (2022), los datos disponibles indican que desde el año 2018 se registran personas en proceso de reincorporación en el municipio de Simití, Bolívar. La reducción de eventos de minas antipersonal desde 2006 indica un posible avance en esfuerzos de desminado o disminución de conflictos. Por otro lado, el incremento en personas en proceso de reincorporación en años recientes podría reflejar esfuerzos de reintegración social y atención a víctimas o excombatientes. (ver Gráfico 4).

Gráfico 4. Indicadores de postconflicto en el municipio de Simití, Bolívar



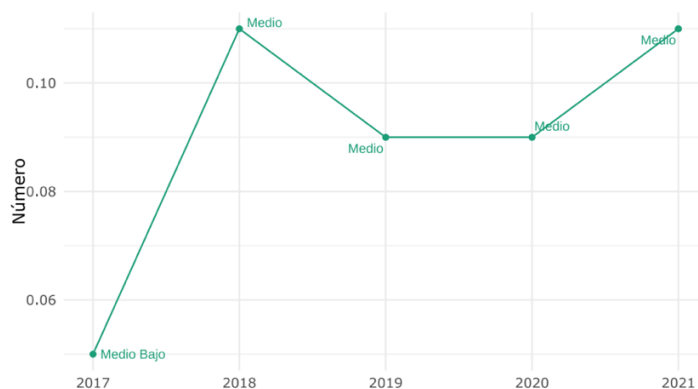
Fuente: tomado de Departamento Nacional de Planeación (DNP., 2022) Ficha de caracterización municipal: Simití. Terridata.

El municipio de Simití, Bolívar, experimentó un aumento significativo en el índice de incidencia del conflicto armado (IICA) a partir del año 2017. En ese año, el índice se situaba en alrededor de 0,05, lo que indicaba una incidencia baja del conflicto armado en la región. Sin embargo, como se muestra en el Gráfico 5, el IICA aumentó notablemente en 2018, alcanzando un valor de 0,11 y desde este año, el conflicto armado ha mantenido su intensidad en el municipio, según los datos reportados. 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 5. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA



Fuente: tomado de Departamento Nacional de Planeación (DNP., 2022) Ficha de caracterización municipal: Simití. 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 Simití se encuentra en 0,61 (Instituto Geográfico Agustín Codazzi, 2024) indicando que presenta una concentración muy desigual, lo que puede indicar que una pequeña parte de la población tiene una gran proporción de tierras, 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 el Plan de Desarrollo Municipal Simití se proyecta en grande alrededor del agua, 2024 – 2027 (Alcaldía Municipal de Simití, 2024), se identifican varias acciones orientadas a la promoción, protección y reconocimiento de la Agricultura Campesina, Familiar, Étnica y Comunitaria (ACFEC), principalmente en el eje estratégico denominado "Desarrollo Económico Productivo y Ambientalmente Sostenible".

Estas son las acciones más relevantes:

1. Fortalecimiento de la ACFEC como sujeto de derechos:

- Reconocimiento institucional de la agricultura campesina, familiar y comunitaria como sujeto de especial protección.
- Articulación de estrategias para su inclusión en las cadenas de valor y en políticas públicas.

2. Acceso a mercados e incentivos:

- Impulso a mercados campesinos y circuitos cortos de comercialización.
- Programas de compras públicas locales priorizando productos de la ACFEC.

3. Apoyo técnico y productivo:

- Asistencia técnica agropecuaria para mejorar la productividad de unidades agrícolas familiares.
- Apoyo a proyectos agroecológicos y sostenibles para comunidades rurales y étnicas.

4. Formalización de tierras y protección del territorio:

- Promoción de procesos de titulación y legalización de predios rurales para campesinos y comunidades étnicas.

5. Fortalecimiento organizativo y participación:





- Apoyo a organizaciones campesinas, indígenas y afrodescendientes en la formulación y gestión de proyectos productivos y de soberanía alimentaria.

6. Inversión en infraestructura y equipamiento rural:

- Mantenimiento y construcción de vías terciarias y mejoramiento de sistemas de riego y drenaje.

7. Educación y relevo generacional rural:

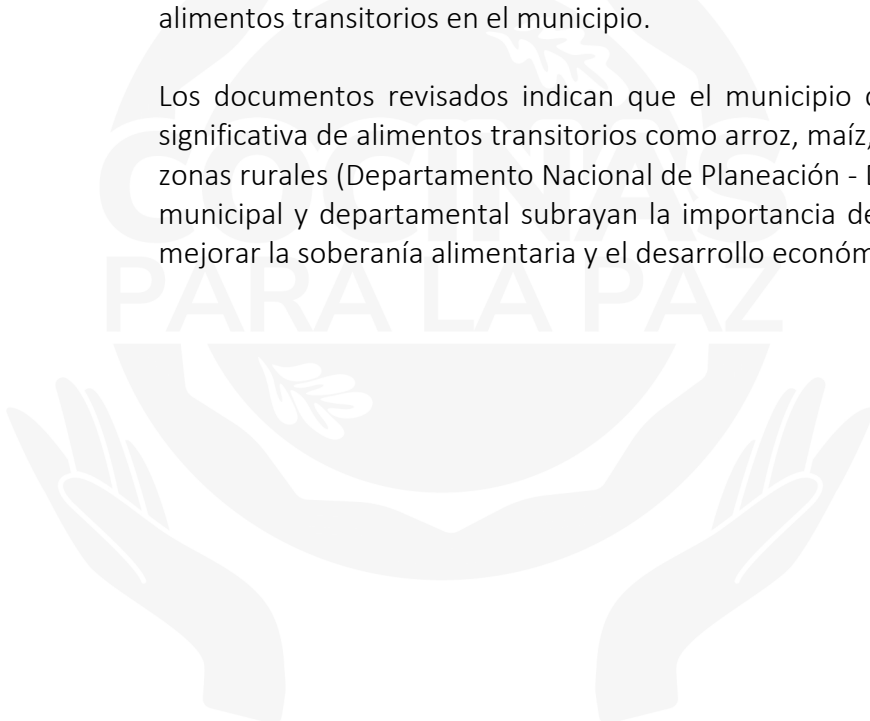
- Estrategias para incentivar la permanencia de los jóvenes en el campo a través de formación técnica agropecuaria y emprendimiento rural.

Estas acciones están alineadas con la estrategia nacional de AC FEC y buscan garantizar condiciones dignas para la población rural y étnica, asegurando su reconocimiento y apoyo integral dentro del desarrollo territorial, reconociendo el papel central de la agricultura campesina y comunitaria.

Así mismo, dentro de la revisión del Plan de Acción Cuatrienal 2024–2027 de la Corporación Autónoma Regional del Sur de Bolívar – CSB (2024), 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” (Gobernación de Bolívar, 2024), 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 Simití, las políticas departamentales pueden impactar positivamente la producción de alimentos transitorios en el municipio.

Los documentos revisados indican que el municipio de Simití mantiene una producción significativa de alimentos transitorios como arroz, maíz, yuca y cacao, 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.





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	22.584,80	3,70
2 🍷	Segundo cultivo	Arroz	1.769,98	3,02
2 🍷	Tercer cultivo	Maíz	895,00	3,13
2 🍷	Cuarto cultivo	Yuca	401,20	6,58
2 🍷	Quinto cultivo	Cacao	302,70	0,30

Fuente: UPRA

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

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).

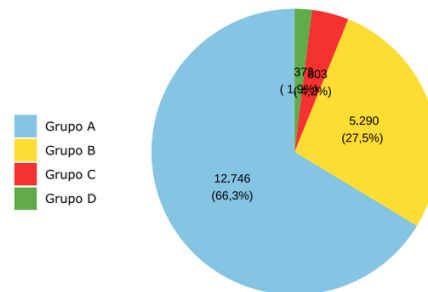
Algunos de los determinantes de la accesibilidad económica tienen que ver con la situación de pobreza. A nivel municipal no se cuenta con información expresa de pobreza, no obstante, se cuenta con información de clasificación de la población por nivel de vulnerabilidad a través del SISBEN (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022). Con base en esto, se puede identificar que 66,3% de la población se encuentra ubicada en el grupo A del SISBEN, 27,5%





se encuentra en el grupo B (ver Gráfico 6). 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 6. Distribución de registros en SISBEN IV, corte 2024



Registros en SISBEN IV, 2024	
Fichas	7952
Hogares	8060
Personas	19212

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

Según lo reportado por la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV) en el 2023, 40 de cada 100 hogares del municipio de Simití 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 bebibles ultraprocesados influyendo en los hábitos alimentarios de la población colombiana.

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

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.
- Estos datos evidencian la necesidad de implementar políticas públicas focalizadas en Bolívar para mejorar la nutrición, especialmente en niños y mujeres en edad fértil. Acciones como programas de suplementación, fortalecimiento de la seguridad alimentaria y promoción de la lactancia materna son fundamentales para abordar estos desafíos.
- Sumado a los problemas de malnutrición por déficit, el país enfrenta desafíos por las expresiones de malnutrición relacionadas con el exceso, que se refleja en el importante incremento de sobrepeso y obesidad, en todos los grupos poblacionales. En los niños y niñas menores de 5 años, el sobrepeso y obesidad pasaron del 4,9% en 2005 al 6,3% en 2015, con mayor afectación en los niños y niñas que se encuentran en el departamento de San Andrés (18.1%) y Boyacá (10,2%).

Según los datos disponibles de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2010 y 2015, la región 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 de acueducto es del 34.28%, en lo referente a la cobertura en la cabecera municipal según el plan de desarrollo Simití se proyecta en grande alrededor del agua, esta se encuentra cercana al 100% lo que evidencia una desigualdad importante entre el sector rural y urbano (Alcaldía Municipal de Simití, 2024)

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 complementa el proceso de caracterización y análisis participativo, con el cual se buscó conocer en detalle los aspectos propios del territorio que determinan las cocinas tradicionales, en su sentido integral.





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

3.1. Mapeo de actores

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

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





3.1. Mapeo de actores

El mapeo de actores, realizado de manera colectiva, con la participación de 21 personas, permite identificar las conexiones, roles y niveles de involucramiento de diferentes personas, organizaciones, instituciones y otros actores que inciden en el Patrimonio Alimentario y Culinario. A través de esta herramienta, fue posible representar de forma ordenada las relaciones existentes, reconociendo el nivel de cercanía con las cocinas tradicionales, el tipo de vínculo que se establece y la función que cada actor desempeña. La información obtenida ofrece un punto de partida para comprender la configuración actual de las dinámicas de relación en el territorio, evidenciando estructuras que pueden fortalecer o debilitar las acciones orientadas a la salvaguardia, transmisión y sostenibilidad del Patrimonio Alimentario y Culinario.

Imagen 1. Mapeo de actores del municipio de Simití

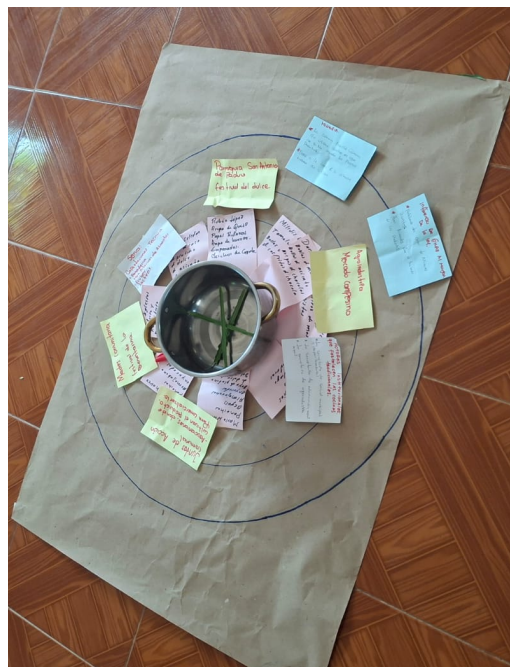


Foto de Darinys Sanchez

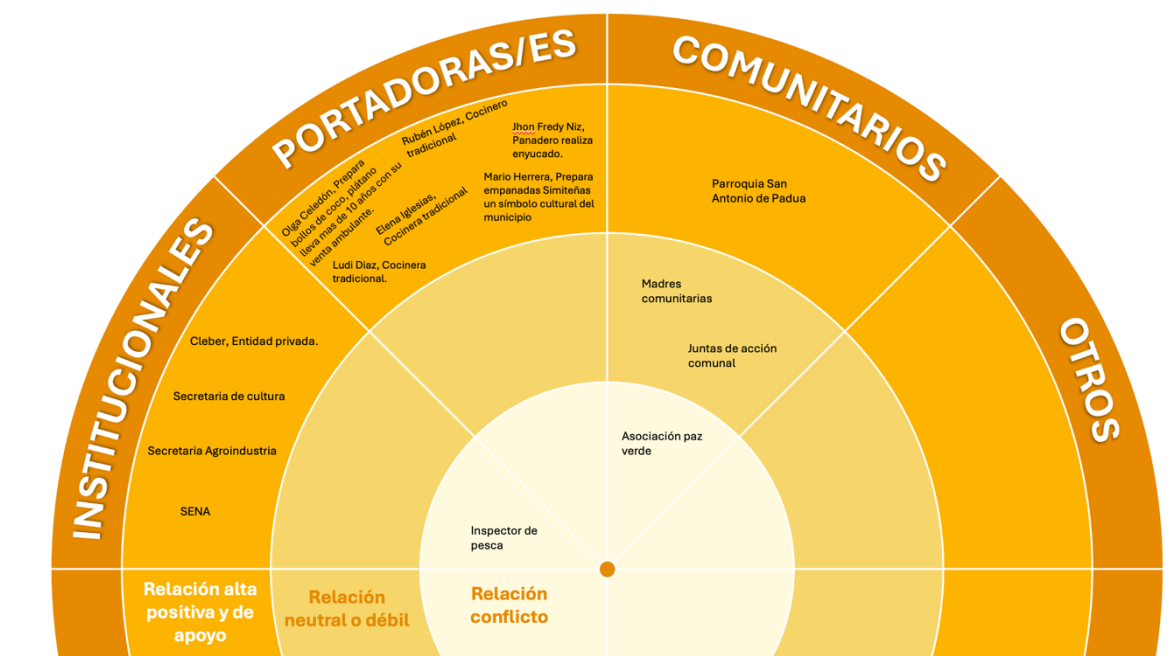
En Esquema 3 se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos a partir de la identificación participativa de los actores claves para la salvaguardia del patrimonio alimentario y culinario del municipio.

En el análisis de las relaciones construidas en el territorio, los y las portadoras del conocimiento se posicionan como actores estratégicos en torno al Patrimonio Alimentario y Culinario. Dentro de este grupo, la totalidad corresponde a cocineras y cocineros tradicionales. Los vínculos identificados reflejan apoyos orientados al mantenimiento de las tradiciones vivas a través del conocimiento. De manera complementaria, la Corporación CLEBER de Simití, el SENA y las dependencias de la Alcaldía Municipal como la Secretaria de Cultura y de Agroindustria han contribuido mediante procesos formativos que fortalecen competencias técnicas y practicas culinarias. 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 Simití, 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.

A estas debilidades se suman amenazas externas que identifica la población en el marco de la protección de los ecosistemas ya que se evidencian tensiones con el inspector de pesca y la asociación Paz Verde, quienes se encargan en el territorio de cuidar sus fuentes de agua y proteger las diferentes especies acuáticas, insumo importante y vital para el mantenimiento de la cocina tradicional. Lo anterior sugiere una necesidad importante de generación de conciencia del rol que cumplen estas asociaciones y funcionarios con la protección del medio ambiente.

La pesca indiscriminada y el no respeto por las temporadas de veda de las diferentes especies ha deteriorado ecosistemas locales afectado la disponibilidad de alimentos tradicionales, poniendo en riesgo las bases territoriales que sostienen el Patrimonio Alimentario y Culinario.





El análisis del mapeo de actores en Simití 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, afectan las bases territoriales que sustentan las prácticas y saberes tradicionales. Frente a este contexto, la salvaguardia de las cocinas tradicionales debe ser entendida como una responsabilidad compartida que implique fortalecer las capacidades locales, establecer mecanismos efectivos de coordinación institucional y proyectar acciones sostenidas orientadas a garantizar su continuidad en el territorio.





3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas

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

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

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

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





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



Foto de Darinys Sanchez

“

Simití, tierra muy fértil donde encontramos toda clase de alimentos

”

Participantes del taller de caracterización de las cocinas tradicionales





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

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

Relación entre biodiversidad y producción alimentaria local

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

En el Gráfico 7, 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 7. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Simití

Corozo; Piñuelas; Tamarindo; Cañadonga; Batata
Espinaca; Toronjil; Coco; Gallinas; Cerdos
Uva; Maracuyá; Cebollín; Maíz; Cilantro
Plátano; Yuca; Banano; Guayaba Agria; Guayaba Dulce
 Arroz; Mafufo; Caña De Azúcar; Café; Aguacate
Bocachico; Mojarra; Barbudo; Arenca; Comelón
Yuca; Plátano; Maíz; Ñame; Ahuyama
 Cachama; Dorada; Doncella; Vizcaína; Picúa
Guayaba Agria; Guayaba Dulce; Guayaba Sabanera; Guanábana; Mango
Limón; Orégano; Papaya; Ahuyama; Naranja
 Mango; Pimentón; Lulo; Ají; Ciruela
Patos

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Simití 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 importación de alimentos de otros municipios cercanos como Santa Rosa, Cerro de Burgos, San Pablo.
	<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, maíz. - Anualmente: aguacate y 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 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 - Pérdida de la biodiversidad local. - Presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan negativamente la producción de alimentos.

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 Simití 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 tradicional y familiar que se enfoca en pequeñas parcelas y se desarrolla con el uso de técnicas manuales y herramientas básicas como la azada y el arado - 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. - 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.
	<p>Indique cuáles son las prácticas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres. Cuáles son las razones que generan que haya esta división del trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los hombres suelen realizar tareas que requieren más fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructuras (división del trabajo basada en género) - 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 participan más en la producción agropecuaria debido a que las mujeres tienen menos acceso a recursos como la tierra, el crédito y otros factores productivos.
	<p>Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Las mujeres realizan trabajo destinados a la conservación de los espacios, limpieza de la ciénaga, alimentación de especies en la ciénaga. - Los hombres realizan actividades de preparar la tierra, sembrar, mantener los cultivos.

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.





- Los productores destinan la cosecha a la venta y otra parte para autoconsumo.
- La yuca, el plátano, el ají, zanahorias así como la cría de especies menores son producidos en las huertas de traspatio de las viviendas, y son destinadas para el autoconsumo. Así mismo siguen un calendario ecológico para el cultivo de maíz, frijol y cítricos.

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 las alteraciones en los patrones climáticos que 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.

Indican que la débil o limitada disponibilidad de espacios para el acopio y comercialización de la producción local de alimentos es un factor amenazante para la continuidad de las recetas tradicionales.

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



Foto de Darinys Sanchez

“

Simití es una tierra ancestral, este municipio está cargado de mucha historia y de una gran variedad de platos. Desde niño hay recetas que recuerdo que aún hasta el día de hoy se siguen preparando

”

Jhon Fredy Niz, participante de los talleres de cocina tradicional.





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

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

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

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

Diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

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

A continuación, se presentan las preparaciones culinarias del municipio de Simití clasificadas de acuerdo al espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En el Gráfico 8 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 8. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos

Pescado Guisado

Arepas De Yuca; Carimañolas; Arepas De Maíz; Bollos; Chichas
 Bollos De Coco; Cocadas; Enyucados; Arroz De Coco; Bollos De Chicharrón
 Bocachicos Fritos; Viudas De Pescado; Arroz De Pescado; Caldo De Pescado; Empanadas De Pescado
Chichas; Dulces; Jugos; Arroz De Ahuyama; Puré de Ahuyama
Torta de Ahuyama; Jugos
 Corozo; Piñuelas; Tamarindo; Cañadonga; Batata

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

	<p>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</p> <p>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</p>	<p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las tiendas cercanas. - A través de las huertas cultivadas por las familias. - En la ciénaga de Simití y del Río Morales (pesca), los cuales rodean el municipio.
	<p>Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué</p>	<p>Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron tres recetas, 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"> - Bollo de coco: elaborado a partir de coco, harina de maíz, panela, sal y anís. - Viuda de pescado: elaborado a partir de bocachico o bagre, yuca o plátano, cebolla y ajo. - El Enyucado: elaborada a partir de yuca, leche, harina, coco, anís, canela, queso, bicarbonato y panela.
	<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 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>De igual forma, se encuentra la transmisión a través de la recopilación de recetas, técnicas y conocimientos a través</p>





		de entrevistas y conversaciones con personas portadoras de las tradiciones culinarias.
	<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"> - Jhon Fredy Niz Iglesias. - Ana Cristina San Martín. - Olga Celedón.

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 Simití 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 Simití se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cucharas de palo. - Ollas de arcilla y barro. - Utensilios de totumo como vasijas y cucharas. - Fogones improvisados de leña. - Hornos de barro.
	<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 Simití se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utensilios de totumo y madera reemplazados por unos de acero inoxidable, o desechables. - Ollas de barro por acero o antiadherentes. <p>Las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pérdida de conocimientos y prácticas asociadas a las técnicas tradicionales para la elaboración de utensilios artesanales. - La presión que ejercen las medidas sanitarias que prohíben el uso de utensilios tradicionales. - Ya no se produce la materia prima con la que se elabora el utensilio





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 Simití 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 el patio y los espacios abiertos con fogón de leña.</p>
	<p>¿Los espacios tradicionales en los que se acostumbra a desarrollar las prácticas de cocinas tradicionales y preparaciones han presentado transformaciones? Indique cuáles son las transformaciones, por qué se han presentado esos cambios, y si han afectado las características esperadas de las preparaciones</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>La carne, el pescado y el cerdo se conservaban a través de la técnica de salpresa. Que consistía en salar la carne y exponerla al aire, dejándola colgada sobre el fogón por varios días, hasta secarla. Ahora se hace uso de la nevera para conservar las carnes que se consumen. La principal razón asociada a este cambio son las medidas de salubridad.</p> <p>Así mismo, los hornos artesanales han sido sustituidos por hornos industriales o modernos.</p>
	<p>¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?</p>	<p>Otros recursos naturales del territorio que refieren las personas participantes son fundamentales para la preparación de las recetas tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La madera para la elaboración de utensilios. - La arcilla para elaborar los hornos y fogones artesanales. - Las piedras para montar los fogones.

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 el asado, el ahumado, el dulce, el hervido y guisado son protagonistas de las cocinas tradicionales del municipio de Simití.

En el caso del bollo de coco, la portadora es una figura destacada que, a pesar de su edad, se encarga personalmente de todos los procesos de fabricación y venta de este producto ancestral. Con una dedicación y pasión admirables, ella es la responsable de preservar y transmitir la tradición del bollo de coco a través de su trabajo y su compromiso con la comunidad.

La portadora de la tradición asociada a la receta de Viuda de pescado, indica que su hijo y su nuera apoyan en todo el proceso de preparación, así como en la limpieza y atención a sus clientes. Ofrecen la preparación en un restaurante del municipio.

En el caso del enyucado, el portador menciona el involucra a su familia en la elaboración del enyucado, sus hijas participan en la elaboración de los panes y del enyucado, ya sea desde la limpieza y desinfección así como en las diferentes preparaciones.

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 migración de las personas del campo a la ciudad limitando la transmisión de conocimientos tradicionales y prácticas culinarias. A esto se suma las nulas o limitadas acciones implementadas a nivel institucional para favorecer la preservación y promoción de las cocinas tradicionales.

Asimismo, se reconoció que la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados han ido desplazando las recetas locales, lo cual pone en riesgo la continuidad en las nuevas generaciones de este tipo de prácticas como lo es la cocina tradicional.



COCINAS
PARA LA PAZ





3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas



Foto de Darinys Sanchez

“

Simití tierra encantadora y bella, Virgen como el pescado

Participantes del taller de caracterización de las cocinas tradicionales

”





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.

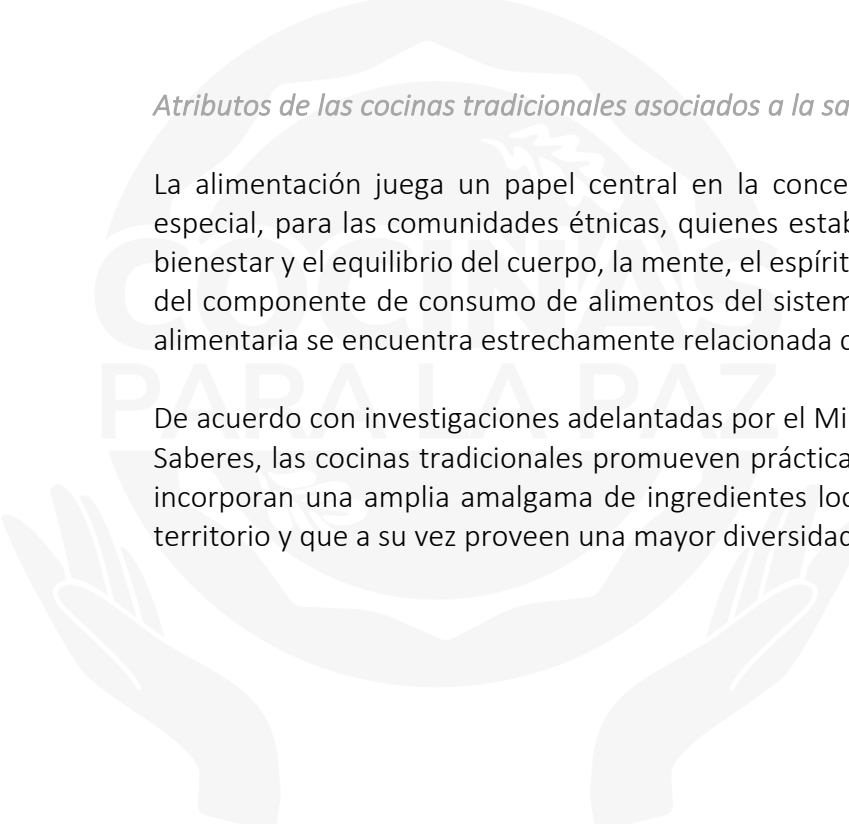
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Simití frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo

	<p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p>	<p>Con la caracterización local se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales se propicia en los hogares principalmente, y que estas prácticas de consumo familiar refuerzan a su vez la identidad cultural y social de la comunidad del municipio.</p>
	<p>¿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, en semana santa está asociado a consumir más pescado, dulces o alimentos tradicionales por las diversas actividades que conllevan estos días, así mismo en navidad o en las fiestas patronales del territorio.</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.

Cambios en las prácticas alimentarias que afectan la salud alimentaria

Para esta categoría de análisis se buscó identificar en relación con las prácticas alimentarias, las principales afectaciones a la salud de la comunidad, respecto a lo cual refirieron que el sobrepeso, la obesidad y la hipertensión arterial, hígado graso, se presentan en mayor medida, incluso refieren enfermedades mentales como la depresión 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 los residuos son desechados, lo cual tiene implicaciones importantes para la gestión de recursos y la sostenibilidad en la región.

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 debido a la migración de las personas del campo a la ciudad limitando la transmisión de conocimientos tradicionales y prácticas culinarias. A esto se suma las nulas o limitadas acciones implementadas a nivel institucional para favorecer la preservación y promoción de las cocinas tradicionales.

En línea con la problemática anterior, mencionan que, el consumo de preparaciones tradicionales del municipio se ve afectado por 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





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.

Simití, Bolívar fue fundado en 1537 y es considerado el pueblo más antiguo del Magdalena Medio. En aquel momento de la historia, hubo necesidad de contar con fuertes liderazgos para romper con el dominio de la colonia española y los pobladores del lugar estuvieron a la altura al lograr la independencia del territorio el 03 de mayo de 1811 en Puerto Libertad o Vereda Cargadero, vereda actual del municipio. En 1933 fue considerado municipio de Bolívar, y de su composición hicieron parte Santa Rosa, San Pablo, Cantagallo, entre otros territorios. Todo lo anterior muestra a Simití en la historia como un pueblo grande en liderazgo y grande en extensión territorial (Solera, 2020).

Con el pasar de los tiempos, Simití ha sido testigo de la disgregación de su territorio en nuevos municipios, y de como algunos de ellos han conseguido mayor prosperidad.

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 Simití 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 Simiteña.

Dentro de sus principales celebraciones se reconoce la Fiesta de la virgen santa María de la Original, que se lleva a cabo en el mes de diciembre y las festividades de San Simón, la Semana Santa, las fiestas patronales de San Antonio de Padua y la navidad. 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, así mismo, en el desarrollo de estas fiestas se realizan bailes tradicionales del territorio llamados las mojjangas y los monos.

En la Imagen 2 se observa a un grupo de hombres y mujeres del municipio de Simití, que participaron en el proceso de los talleres de las cocinas tradicionales, interpretando un *baile*





característico del territorio, las mojigangas. Dentro de esta expresión, tradicionalmente es danzada solo por hombres los cuales usan vestidos de mujeres con sus caras tapadas.

Imagen 2. Hombres y Mujeres del municipio de Simití, Bolívar bailando las mojigangas en el marco del encuentro regional del magdalena medio.



Foto de 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 ciénaga, un espacio de uso esencial cuya preservación está estrechamente ligada a prácticas comunitarias lideradas por mujeres. Aunque estas acciones son clave para garantizar el acceso a alimentos locales, siguen siendo interpretadas como parte del trabajo doméstico y no reciben el mismo reconocimiento que otras actividades productivas. Además, se identificó una mayor participación de los hombres en decisiones relacionadas con la producción agropecuaria, lo que limita la visibilidad e incidencia de las mujeres en este componente.





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

Imagen 3. Taller de fortalecimiento en el municipio de Simití



Foto de Darinys Sanchez

o cómo se reconoce que una preparación está lista. Esta transmisión no ocurre de manera improvisada ni ocasional, forma parte de una estructura social y afectiva donde la cocina funciona como espacio vivo de enseñanza, memoria alimentaria y cuidado.

Durante celebraciones como la Semana Santa, las fiestas patronales 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 Simití, 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.





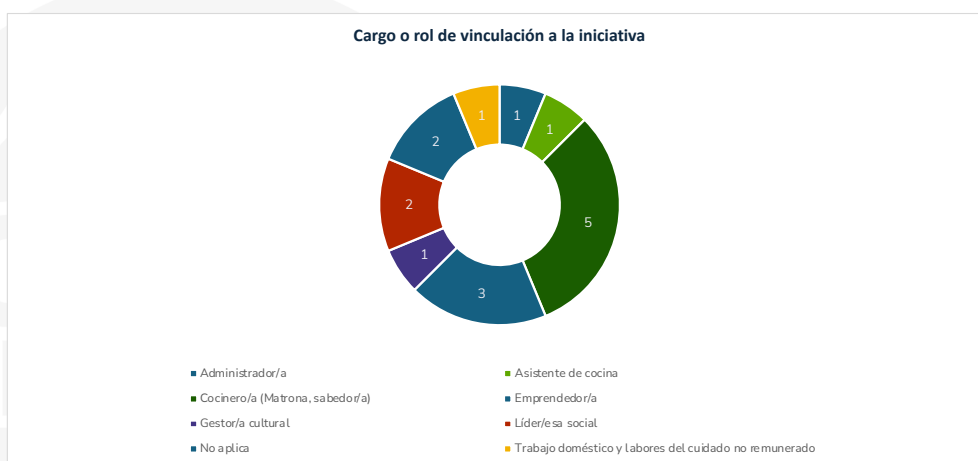
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

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 lo 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, 5 se identificaron como cocineros, matronas o sabedoras, tres (3) como emprendedores y emprendedoras, dos (2) como líderes sociales y, con igual participación, una (1) persona para administradores y una (1) persona como asistente de cocina, una (1) como gestor cultural y una (1) como trabajador/a doméstico y labores del cuidado no remunerado.

Gráfico 9. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

La nube de palabras, generada a partir de la información recolectada, resalta la significativa presencia de cocineros y cocineras tradicionales, así como de líderes/as sociales, quienes





representan la mayor participación con iniciativas asociadas a cocinas tradicionales en Simití. También, se evidencia la participación activa de organizaciones sociales y comunitarias y diversos miembros de las familias, lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural (ver Gráfico 10).

Gráfico 10. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales

Líderes/as sociales Cocineros tradicionales

Organizaciones sociales y comunitarias
Miembros de la familia

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto al tiempo de dedicación a sus iniciativas, en el gráfico 11 se observa que cinco (5) de las 16 personas participantes indican que se han dedicado más de 10 años al desarrollo e implementación de su iniciativa, dos (2) personas refieren llevar entre 5 y 10 años de dedicación, mientras que cuatro (4) personas refieren llevar una trayectoria entre 1 a 5 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa 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 11. 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

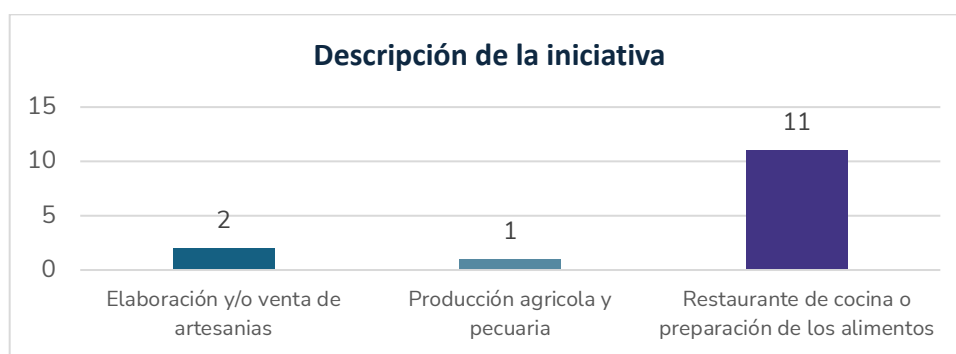




Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de Simití, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el gráfico 12 se indica que la mayor participación se concentró en personas que manifestaron tener un restaurante de cocina o dedicarse a la preparación de alimentos, con un total de 11 iniciativas. Así mismo, se identificó la participación equitativa en otras áreas, como la producción agrícola y pecuaria, y en la elaboración de artesanías.

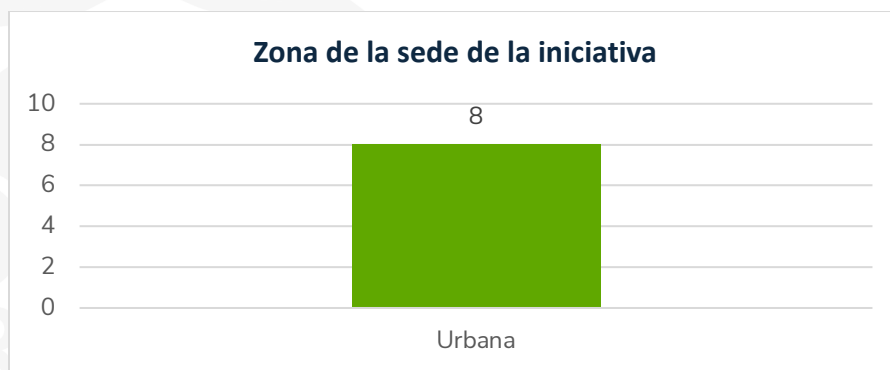
Gráfico 12. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De las 08 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, la totalidad de estas se encuentran ubicadas en la zona urbana, dejando en evidencia la participación de la parte más poblada del municipio (ver Gráfico 13).

Gráfico 13. Ubicación de la sede de las iniciativas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

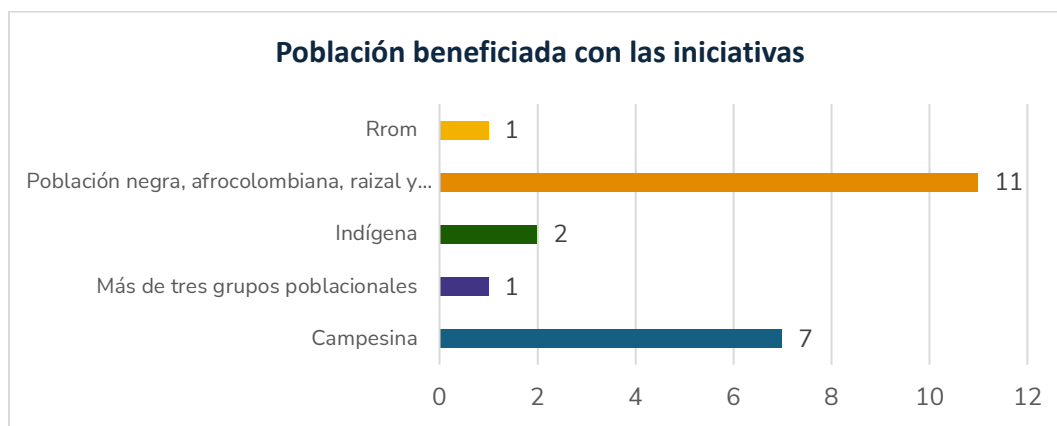
En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente la población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera, mencionada 11 veces, la población campesina fue mencionada 7 veces, tal como





se muestra en el gráfico 14. También se registra que dos (2) personas mencionaron la participación de población indígena, mientras que uno (1) indicó que la población que se hace partícipe de sus iniciativas representan distintas comunidades étnicas y culturales, La diversidad de población que se beneficia de las cocinas tradicionales permite fortalecer el proceso de transmisión de conocimientos y saberes tradicionales del territorio.

Gráfico 14. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, 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 Simití, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. Entre los más recurrentes de destacan las buenas prácticas de manufactura, que dan evidencia del interés por garantizar condiciones óptimas de higiene y calidad en la preparación de alimentos, de acuerdo con la normatividad vigente; le siguen el fortalecimiento de emprendimientos y el turismo rural, comunitario, gastronómico y cultural orientado a potenciar la visibilidad y comercialización de sus iniciativas; y por último, las artesanías, los cuales son esenciales para la preservación de saberes culturales ligados a las prácticas gastronómicas y culinarias, los cuales refuerzan la identidad cultural y fomentan los vínculos con el territorio.

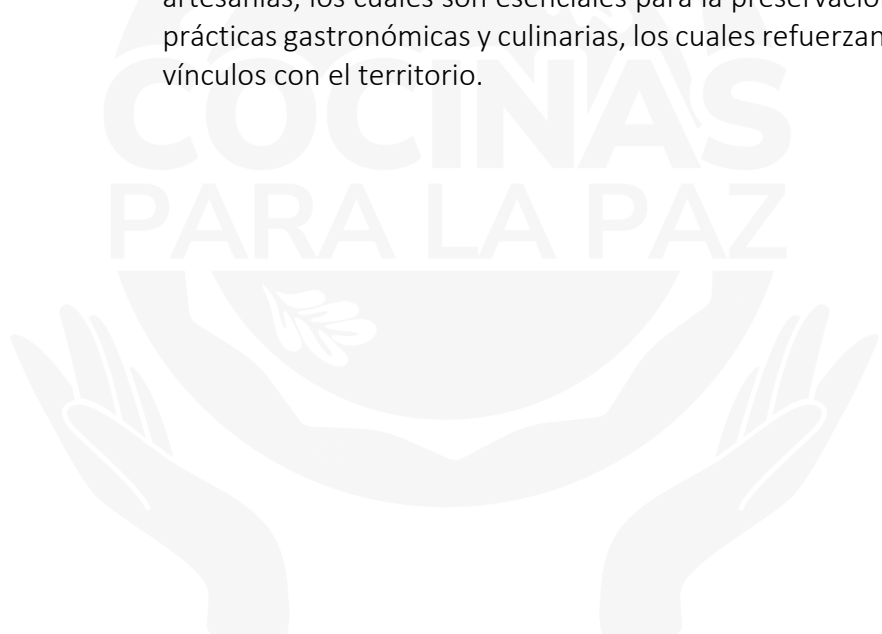
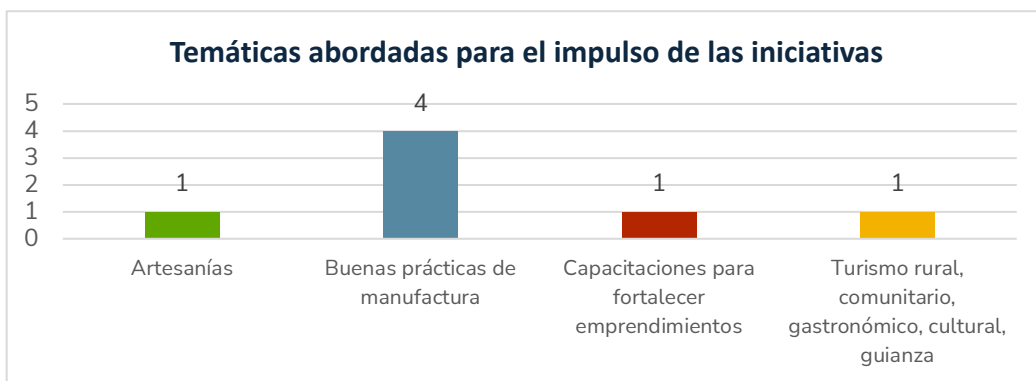




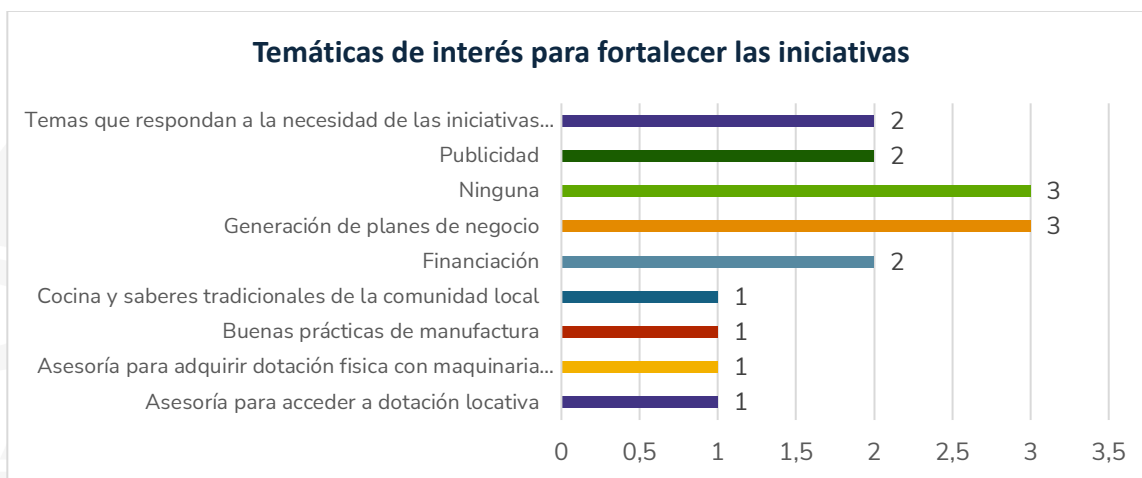
Gráfico 15. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, Bolívar



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 generación de planes de negocio fue el más mencionado (tres veces), seguido de financiación, publicidad y la demanda de contenidos que respondan directamente a las realidades y necesidades locales los cuales fueron señaladas por varios participantes (2 veces), Además, se resaltaron otras temáticas clave como las buenas prácticas de manufactura, el rescate de saberes tradicionales de la comunidad, asesoría para adquirir dotación física con maquinaria y locativa (ver Gráfico 16). Esas necesidades revelan un interés integral por consolidar sus iniciativas desde lo cultural, territorial, técnico, organizativo y comunicativo.

Gráfico 16. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, Bolívar



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

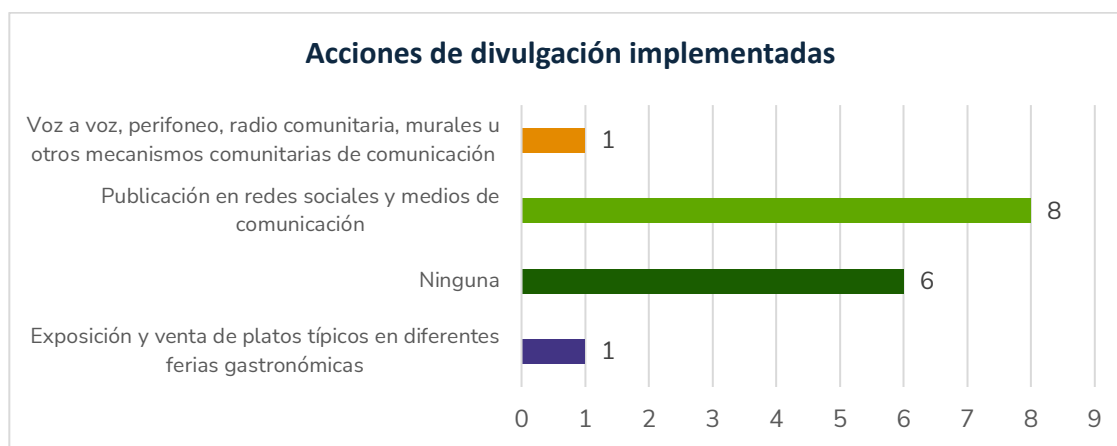




Acciones de divulgación de las iniciativas

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 17. 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. De igual forma, algunos actores por medio del perifoneo, la radio comunitaria, murales u otros mecanismos comunitarios fomentan sus iniciativas fortaleciendo su imagen y facilitando la difusión en espacios locales, así mismo, utilizan la exposición y venta de platos típicos en diferentes ferias gastronómicas, lo cual facilita y da a conocer el territorio a propios y visitantes.

Gráfico 17. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, 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, 11 afirmaron utilizarlas activamente, mientras que los 5 restantes señalaron no hacer uso de ellas, lo que refleja un escenario dividido, con potenciales oportunidades de fortalecimiento en el ámbito reflejado. La situación descrita fue evidenciada en las temáticas necesarias para el fortalecimiento de sus iniciativas, como se indicó en líneas anteriores.

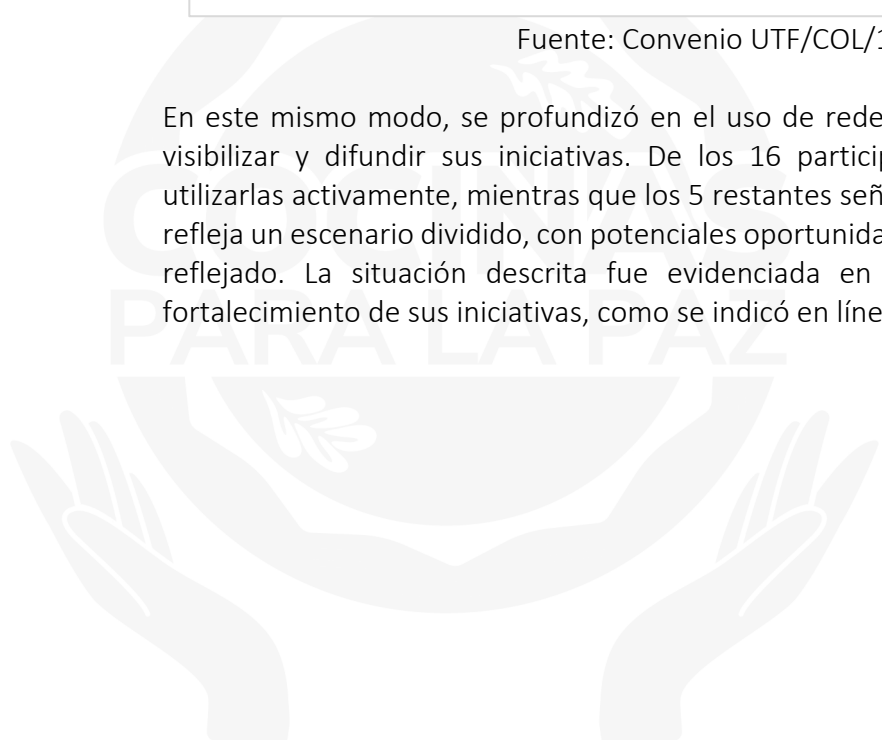
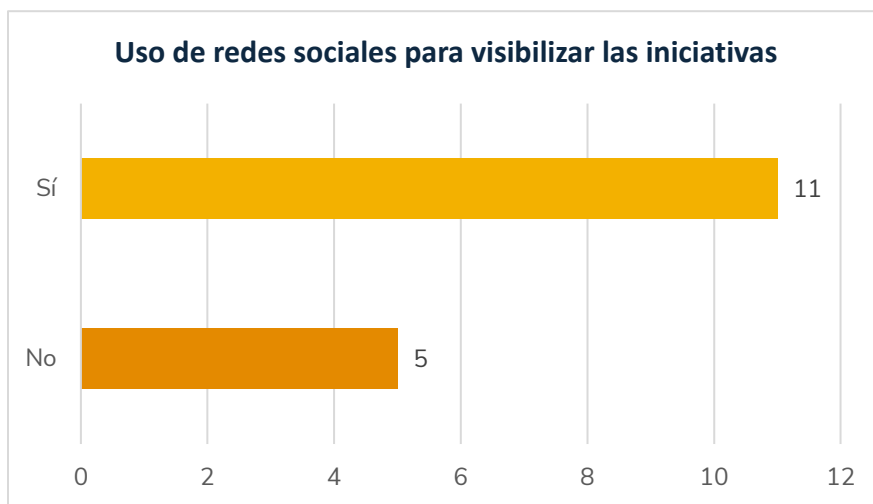




Gráfico 18. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, Bolívar



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. TikTok también fue mencionado, aunque con menor frecuencia, y se registró solo un caso de uso de Instagram. Sin embargo, aún existe un margen de crecimiento en la apropiación de herramientas digitales para el aprovechamiento de estos canales de forma estratégica.

Gráfico 19. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, 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 Simití, la información relacionada se puede observar en el gráfico 20. En su mayoría no implementan acciones de sostenibilidad, sin embargo, dentro de las estrategias más implementadas se encuentra, en primer lugar, el uso de redes sociales y otras formas de divulgación local y mercadeo, con tres (3) menciones, estas acciones permiten ampliar el alcance de las



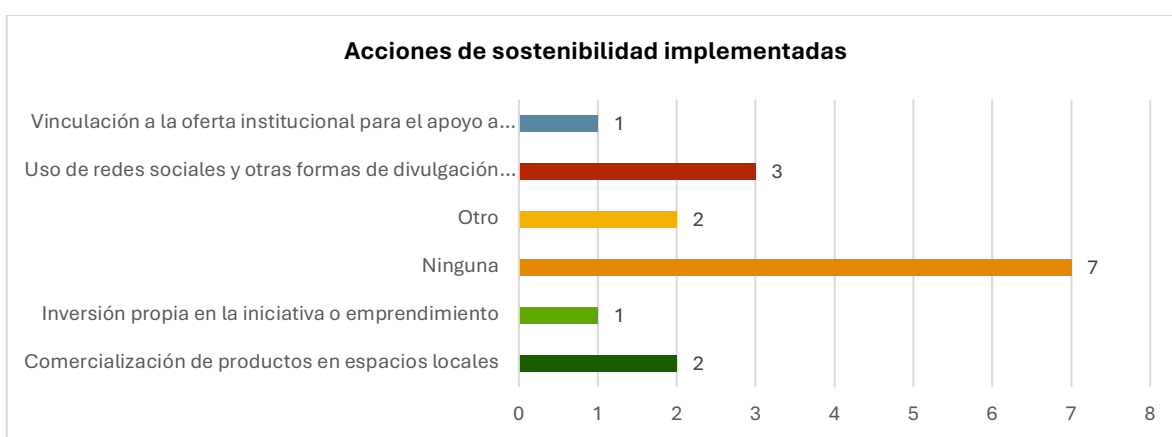


iniciativas, visibilizar sus propuestas y generar oportunidades de reconocimiento y comercialización.

En segundo lugar, se destacó la comercialización de productos en eventos en espacios locales, con dos (2) menciones. Estas acciones permiten ampliar el alcance de las iniciativas, visibilizar sus propuestas y generar oportunidades de reconocimiento y comercialización.

Finalmente, se mencionó una (1) en una sola oportunidad la vinculación con la oferta institucional para el apoyo a proyectos productivos. 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 20. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, 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 14 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.

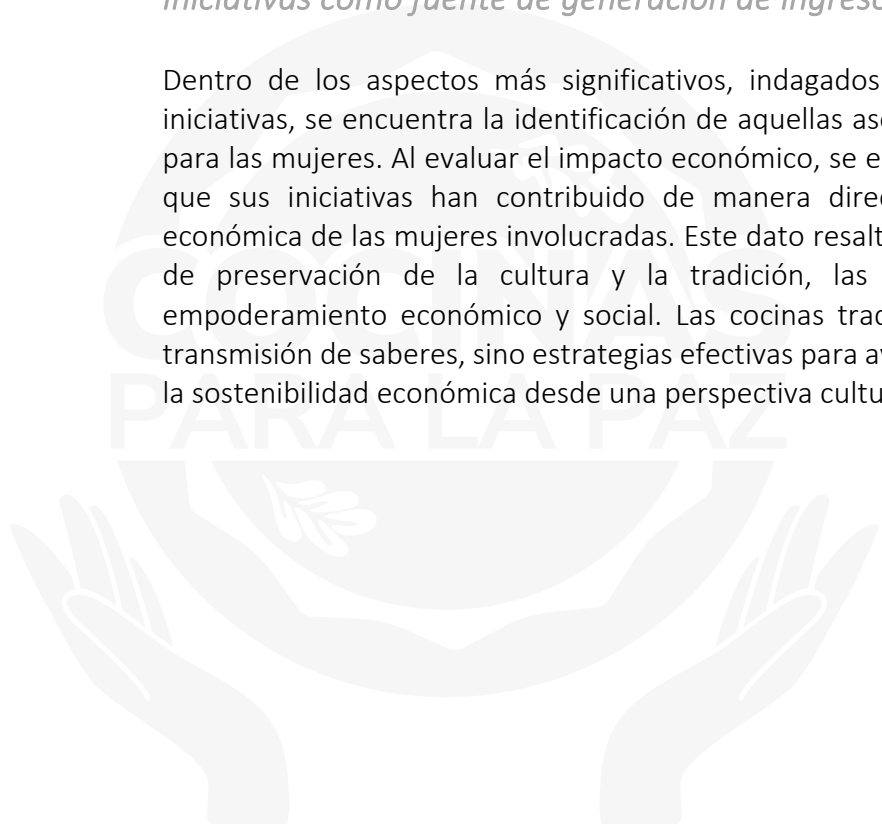




Gráfico 21. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso



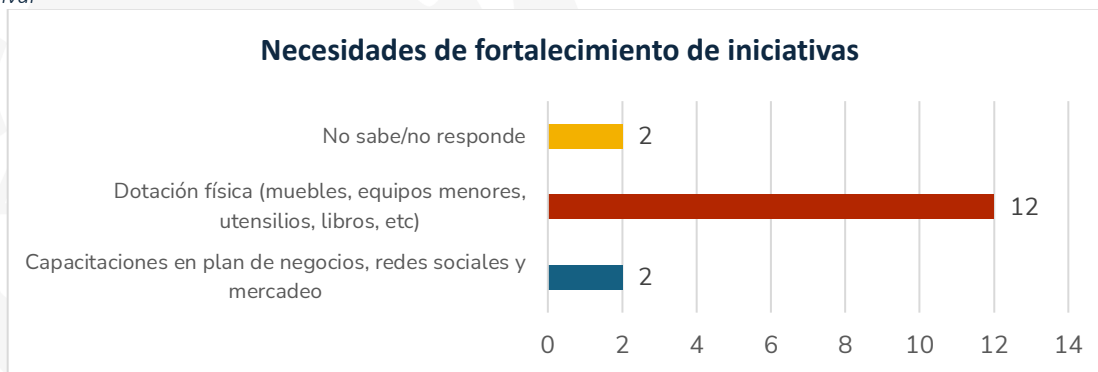
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Aspectos por fortalecer de las iniciativas caracterizadas

Durante el proceso de caracterización se identificaron aspectos para el fortalecimiento, garantía de su sostenibilidad y crecimiento, siendo el más mencionado la necesidad de dotación física, con 12 respuestas, esta dotación incluye elementos fundamentales como muebles, equipos menores, utensilios, entre otros; señalando que esta medida permitirá mejorar la operatividad, seguridad y calidad en la preparación de los alimentos tradicionales. En segundo lugar, se señaló la necesidad de capacitación en temas claves como la formulación de planes de negocio, el manejo de redes sociales y estrategias de mercado, con dos (2) respuestas.

Por otra parte, dos (2) participantes no identificaron una necesidad en temáticas específicas a fortalecer. En conjunto, estos aspectos reflejan los desafíos estructurales que enfrentan las iniciativas, así como la necesidad de fortalecimiento desde un enfoque integral y comunitario.

Gráfico 22. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Simití, 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

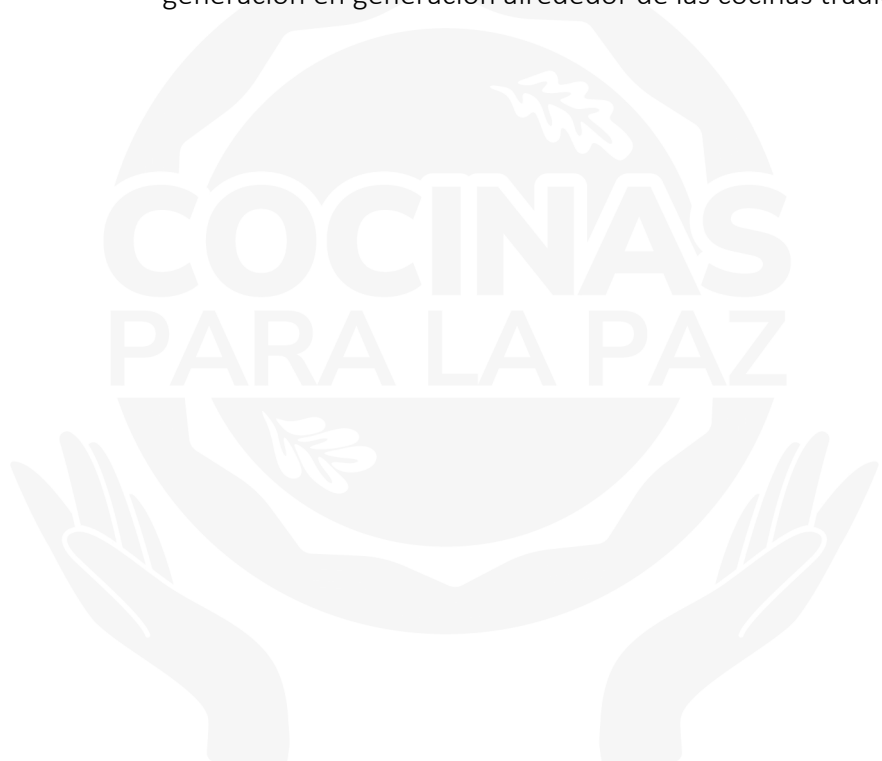




Gran parte de las personas portadoras de estos saberes son mujeres, quienes han aprendido en la intimidad del hogar, a través de la observación, la repetición y la transmisión oral entre generaciones. Para muchas de ellas, estas preparaciones han representado no solo un legado cultural, sino también 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.



3.6.1 Preparación tradicional de los Bollos de coco



Foto de Darinys Sanchez





Información general de la preparación de los Bollos de coco

Este apartado presenta información general acerca de la receta de los Bollo de coco, 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 Bollos de coco

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>La preparación corresponde a un tipo de envuelto de coco. Se elabora a partir de harina de maíz. Es un amasijo muy versátil, consumido a lo largo del día, ya sea como parte del desayuno, almuerzo o 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, su mayor consumo se da durante la época de semana santa y navidad. Sin embargo, es una tradición culinaria que no pierde vigencia y se mantiene vigente durante todo el año</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La preparación y consumo del bollo de coco se encuentra asociada a las festividades del municipio, aumenta su producción y consumo durante la semana santa, los festivales gastronómicos de comida tradicional fomentados por la Corporación Cleber y la Alcaldía y en navidad.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>No existen cantos tradicionales asociados.</p>





Olga Celedón, portadora de la tradición asociada a la preparación de los Bollos de coco



Foto de Darinys Sanchez

Relato de vida

La historia de Olga Celedón es un testimonio de resiliencia y amor por la cocina. Desde muy joven observaba a su madre y abuela cocinar, eso despertó en ella un interés genuino por el mundo culinario.

Cuando comenzó en la cocina solo observaba cómo se preparaban los platos típicos de su tierra, pero poco a poco comenzó a experimentar por sí misma. Preparaba recetas, ensayaba amasijos, los hacía probando sabores dulces y salados y pronto descubrió que a las personas les gustaba lo que hacía. Empezó a trabajar desde hace 36 años, siempre con la cocina como su aliada.

Sabías que...

Su experticia culinaria son la preparación de bollo de coco y plátano, el cual es una delicia.

Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de los Bollos de coco

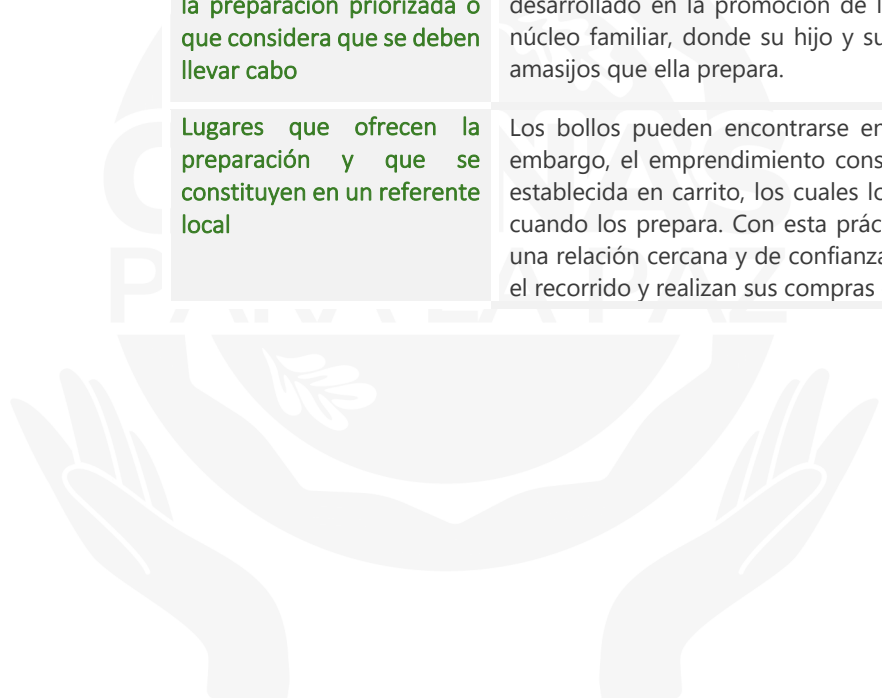
En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de Bollo de coco, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado Olga Celedón para la salvaguardia y fomento de la preparación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





Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Bollo de coco

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para la elaboración de los bollos de maíz se emplea la técnica de <i>rallado</i>, <i>amasado</i> y su cocción se realiza a partir del <i>hervido al vapor</i>.</p> <p>El primer paso consiste en <i>partir el coco y rallarlo</i>, posteriormente se <i>mezcla</i> el coco con la harina de maíz, la sal, la panela (previamente se ha diluido en agua) y el anís, estos ingredientes se combinan amasándolos hasta obtener una mezcla homogénea.</p> <p>Además, la preparación se elabora a partir de la técnica del <i>envuelto</i>, utilizando las hojas de bijao con las cuales se envuelve la mezcla del bollo de coco.</p> <p>Finalmente se realiza una <i>cocción en agua</i> (hervido al vapor) por dos horas. Los envueltos se ubican dentro de la olla sobre una tapa, para evitar que se sumerja el envuelto al fondo de la olla.</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"> - Poncheras de aluminio - Hojas de bijao - Rallador - Una cuchara grande para revolver los ingredientes. Este utensilio suele ser de acero o aluminio (Antes se usaba cucharas de madera y ha cambiado) - Olla grande para cocinar el bollo - Cava de icopor <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación del bollo, 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 Olga señala que las acciones que ha emprendido para fomentar y salvaguardar los conocimientos de las cocinas tradicionales se han desarrollado en la promoción de la transmisión de saberes dentro de su núcleo familiar, donde su hijo y su hermana han aprendido a realizar los amasijos que ella prepara.</p>
<p>Lugares que ofrecen la preparación y que se constituyen en un referente local</p>	<p>Los bollos pueden encontrarse en espacios limitados del municipio; sin embargo, el emprendimiento consiste en ofrecerlos a través de una ruta establecida en carrito, los cuales los ofrece dos veces por semana que es cuando los prepara. Con esta práctica de comercialización ha establecido una relación cercana y de confianza con los clientes, quienes ya identifican el recorrido y realizan sus compras en el trayecto o por encargo.</p>





3.6.2. Preparación tradicional del Enyucado



Foto de Darinys Sanchez





Información general de la preparación del Enyucado

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

Tabla 10. Información general de la preparación del Enyucado

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>La preparación corresponde a un tipo de aperitivo a base de yuca. Es un acompañante muy versátil, el cual tradicionalmente es consumido como refrigerio ya sea en la mañana o en 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 refrigerado, se puede regenerar al vapor para mantener su textura original o asarla a fuego bajo.</p> <p>Aunque esta receta se prepara a lo largo de todo el año, su mayor consumo se da durante la época de semana santa o el festival del dulce. Sin embargo, es una tradición culinaria que no pierde vigencia y se mantiene vigente durante el año encontrándose ocasionalmente en las panaderías.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La preparación y consumo del Enyucado se encuentra asociada a las festividades del municipio, aumenta su producción y consumo durante la semana santa y los festivales del dulce.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>No existen cantos tradicionales asociados.</p>





Jhon Fredy Niz Iglesias, portador de la tradición asociada a la preparación del Enyucado



Relato de vida

Foto de Darinys Sanchez

La historia de vida de Jhon Fredy está profundamente ligada a la cocina y la tradición familiar. Su pasión por la panadería comenzó desde muy niño, cuando veía a su madre preparar toda clase de panes en la cocina familiar. Recuerda el aroma que llenaba la casa cuando su madre realizaba las preparaciones, y el sabor que le hacía sentir como si estuviera en el cielo. Desde ese momento, supo que quería ser panadero.

A los 13 años, comenzó a aprender el arte de la panadería de la mano de su madre. Ella le enseñó todos los secretos y técnicas que había aprendido de su propia madre. Pero la vida tiene sus propios planes, y por cosas de juventud, se fue a vivir fuera de su tierra. Aunque estuvo lejos durante muchos años, su amor por la panadería nunca se apagó. Hace 12 años, regresó a su hermoso municipio de Simití y decidió radicarse allí. Trajo consigo su pasión por la panadería y su deseo de compartirla con su familia. Tiene tres hijas que han sido su mayor inspiración, y les ha transmitido su amor por el arte de la panadería. Su hija menor es especialmente talentosa y ha aprendido a preparar algunas recetas que llevan varios años en la familia. Junto con su familia y su madre, ha iniciado un emprendimiento que les llena de orgullo. Realizan varios tipos de panes que distribuyen en Simití, Santa Rosa, San Pablo y Cerro de Burgos. Es un trabajo duro, pero gratificante. Todos los días se levantan a las 3 de la mañana y trabajan hasta las 10 am. Es un esfuerzo en equipo, desde su hija menor hasta su madre, todos aportan su granito de arena para hacer que su pan sea el mejor.

Su madre es su inspiración y de quien ha aprendido la mayor parte de lo que sabe. Ella le enseñó a amar la panadería y a transmitir esa pasión a sus hijas. Está orgulloso de poder continuar con esta tradición y de poder compartirla con su comunidad. Su pan es más que un alimento, es una forma de vida y una conexión con su herencia cultural.

Sabías que..

La primera preparación que recuerda haber realizado son las empanadas simiteñas, que también es su preparación favorita.





Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Enyucado

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta del Enyucado. Además, se resaltan los espacios y utensilios empleados, así como las acciones que ha implementado Jhon Fredy Niz para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

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

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para preparar El Enyucado, se emplean las siguientes técnicas de preparación: remojo, rallado, amasado, horneado.</p> <p>La yuca se pela y se ralla con un rallador, se reserva en una taza mientras se parte y se ralla el coco y el queso. La panela se deja en remojo en agua durante más o menos 2 horas para luego agregarla a la mezcla entre la yuca, queso y coco rallados, bicarbonato, canela y clavos.</p> <p>En una olla aparte se calienta el anís para que este suelte su sabor y aroma, cuando ya esté listo se deja reposar para que sea agregado al conjunto de ingredientes anteriores. En este momento se mezclan todos los componentes hasta dejarlos de consistencia homogénea.</p> <p>Posteriormente, se agrega vierte en un molde para llevarlo a hornear durante alrededor de 40 minutos a 1 hora.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>Los utensilios empleados para la elaboración del Enyucado son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rallador - Cuchara de palo de madera ó acero - Tazón - Olla - Estufa o fogón de leña - Bandeja o molde para hornear - Horno <p>La preparación se realiza en un fogón de leña ubicado en el patio, cuyo diseño varía según la cantidad que se vaya a elaborar.</p>
<p>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</p>	<p>Para fomentar y salvaguardar la preparación del Enyucado menciona que ha transmitido la receta a sus hijas, las cuales participan activamente a la hora de preparar dicha receta.</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>Considero que una de las acciones más importantes para rescatar los saberes y prácticas relacionados con las preparaciones y alimentos locales es enseñarles a los niños y jóvenes. Inculcarles el amor por la cocina y tradiciones típicas del municipio.</p> <p>Es fundamental motivar a las nuevas generaciones para que valoren y mantengan vivas estas tradiciones.</p>
<p>Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local</p>	<p>La preparación se distribuye a panaderías, tiendas y municipios cercanos, sin embargo, también el Enyucado se puede encontrar en su casa que es el lugar donde se elabora el producto.</p>





3.6.3. Preparación tradicional de La Viuda de Pescado



Foto de Darinys Sanchez





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 12. 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 Simití, elaborado a base de bocachico seco, aunque por su baja disponibilidad se puede hacer con cualquier otro pescado, el cual se prepara cuidadosamente salándolo (en el caso de la portadora ella lo sala de un día para otro) el día anterior y lo almacena en una taza fuera de la nevera. Esta receta se acompaña de yuca 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 las fiestas patronales en honor a san Antonio de Padua, patrono de Simití, semana santa, las festividades decembrinas y durante las vacaciones. En estos momentos el consumo aumenta notablemente.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>No conoce.</p>





Ana Cristina Sanmartín, Sabedora del municipio de Simití, Bolívar.



Foto de Darinys Sanchez

Relato de vida

Para Ana Cristina la cocina fue un espacio mágico.

Su infancia transcurrió en Simití hasta los 11 años, cuando su familia decidió buscar mejores oportunidades de vida en Venezuela. En este nuevo entorno, tuvo que adaptarse y aprender a hacer diversas tareas para contribuir a los gastos familiares. Aunque inicialmente cocinar era una obligación más que una pasión, pronto descubrió que la cocina era el medio de sustento que le generaba mejores ganancias. Con el tiempo, se dedicó a esta actividad y encontró en ella una fuente de satisfacción y propósito.

Hace 10 años, regresó a Simití y decidió emprender un nuevo proyecto junto con su hijo y su nuera. Establecieron un restaurante de comidas tradicionales cerca del hospital nuevo del pueblo, donde ofrecen platos auténticos y deliciosos a la comunidad. Además, tiene una pequeña tienda en su casa que complementa su negocio y le permite llegar a más clientes. Ambos emprendimientos se han convertido en el sustento de su familia y le permiten vivir con dignidad y orgullo.

Su historia es un testimonio de la importancia de la perseverancia y la adaptabilidad en la vida. A pesar de los desafíos y obstáculos que enfrentó, encontró en la cocina una pasión y un propósito que le ha permitido salir adelante y construir un futuro mejor para su familia. Está orgullosa de poder compartir su amor por la cocina con la comunidad y de poder contribuir al desarrollo económico y social de su municipio.

Sabías que...

Ana Cristina sabe elaborar muchas preparaciones culinarias, pero su favorita son las que incluyen el 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 Ana Cristina para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 13. 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: salado, cocción al vapor, envuelto en hojas.</p> <p>El pescado se debe abrir un días antes, para salar y dejar secando.</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 y plátano 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. En el caso de la señora Ana, ella prefiere y utiliza el uso del fogón de leña.</p>
<p>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</p>	<p>Ha enseñado a su hijo y nuera para que puedan continuar con el legado.</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 transmitir a los hijos y familiares lo que se ha aprendido de los antepasados, para que las tradiciones continúen vivas de generación en generación.</p>
<p>Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local</p>	<p>El restaurante al lado del hospital que es de la portadora es donde se puede conseguir esta preparación. Aunque hay otros restaurantes en Simití en donde se puede conseguir esta preparación.</p>





3.4.4. 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.





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 Simití, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 75% 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. Asimismo, el mismo porcentaje resalta la necesidad de asesoramiento para la adquisición de dotación física con maquinaria, utensilios y enseres, resaltando la importancia de contar con infraestructuras que apoyen el almacenamiento, el intercambio de productos locales y el fortalecimiento de las redes comunitarias asociadas a la alimentación tradicional.



COCINAS PARA LA PAZ



4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en Simití, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. La mitad (50%) manifestó 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 87,5% 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 43,7% de las personas participantes reportó dificultades en la administración de los recursos económicos, mientras que el 31,3% 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 18,5% 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 Simití, 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, espacios 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,

* 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.





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 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.

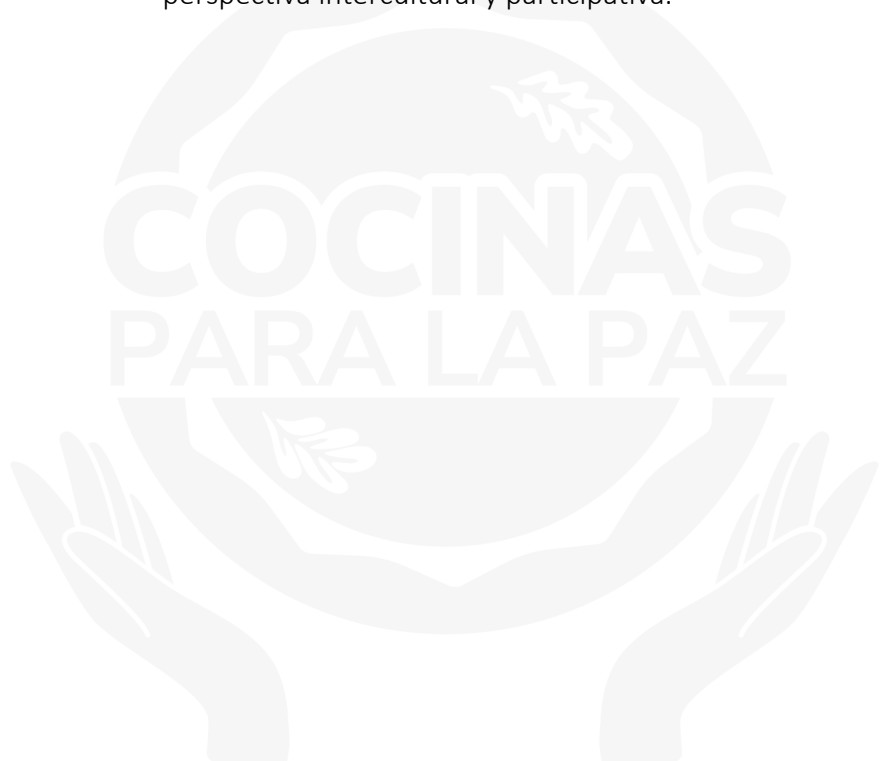
Incorporar y/o fortalecer las medidas de política locales que brindan apoyo a las iniciativas gastronómicas comunitarias que se centran en mantener vivas las tradiciones del Patrimonio





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.



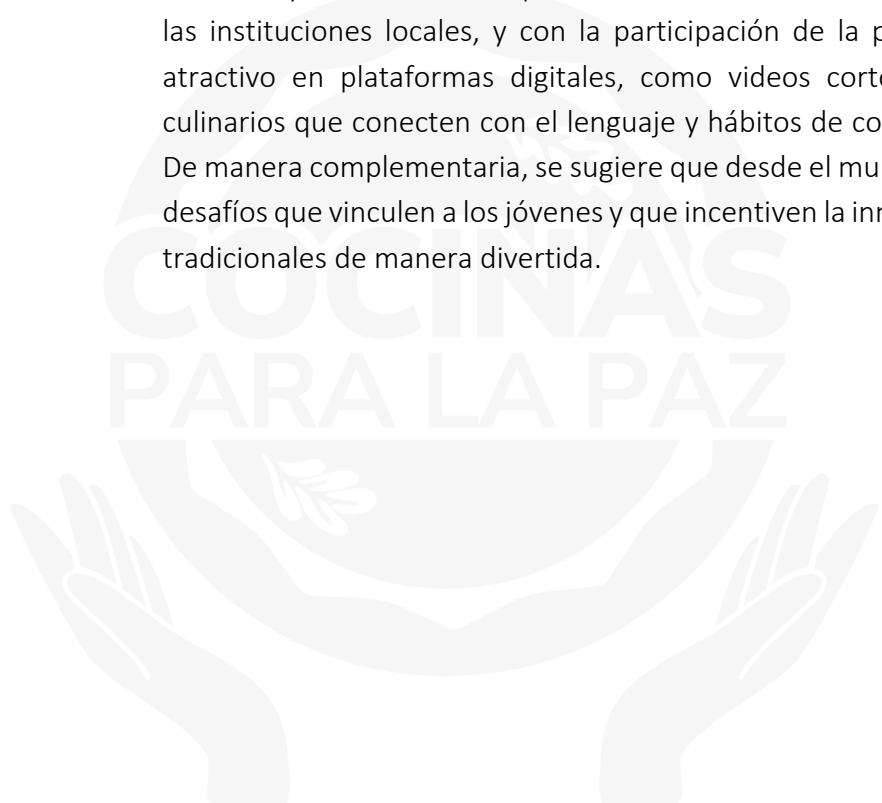


5.3. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados*

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

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

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





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

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

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

Las ciénagas, en Simití, 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 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 Simití, 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, las fiestas patronales de San Antonio de Padua y 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/10665/332070/978_9240005105-eng.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Encuesta de Salud Escolar - ENSE*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/documento-metodologico-ense.pdf>
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2020). . (2020). *Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020*. . Obtenido de <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9699es>
- Agencia de Renovación del Territorio. (2019). *Subregión de Sur de Bolívar*. Obtenido de https://centralpdet.renovacionterritorio.gov.co/municipios-sur_bolivar/
- DNP., D. N. (2022). *Ficha de caracterización municipal: Simití*.
- Mapa topográfico Simití, a. r. (s.f.). Obtenido de Topographic-map.com: <https://es-co.topographic-map.com/map-d6gzS/Simit%C3%AD/>
- Instituto Geográfico Agustín Codazzi. (Abril de 2024). Coeficiente Gini de Colombia: Versión 3 (abril de 2024) [Archivo Excel].
- Gobernación de Bolívar. (2024). *Plan departamental de desarrollo “Bolívar me enamora 2024-2027”*. Obtenido de <https://www.asambleadebolivar.gov.co/wp-content/uploads/2024/08/371-Plan-de-Desarrollo-Bolivar-me-Enamora-2024-2027-ORDENANZA.pdf>
- Alcaldía Municipal de Simití. (2024). *Plan de desarrollo 2024-2027. Simití se proyecta en grande alrededor del agua*. Obtenido de https://simitibolivar.micolombiadigital.gov.co/sites/simitibolivar/content/files/000895/44707_plan-de-desarrollo-simiti-20242027.pdf
- Solera, O. M. (2020). *PROGRAMA DE GOBIERNO PARA LA ALCALDÍA DE SIMITI - BOLIVAR (2020 - 2023)*. Obtenido de https://wapp.registraduria.gov.co/electoral/Elecciones-2019/docs/proGobierno/ALC/05/PLAN_AL05097000003_E6.pdf



COCINAS PARA LA PAZ



7. Anexos

Anexo 1. Receta priorizada 1. Bollos de coco



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:	Olga Celedón	
Edad: 50	Género: Masculino: Femenino: X Otro: __	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Bolívar	
Municipio	Simití	
Corregimiento/ Vereda		
Información de contacto		
Celular:	318 2580415	
Email:		
Dirección de residencia:	Calle el Trebol	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	

Página 1 de 10

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





Instagram	
Facebook	
Linked.in	
YouTube	

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor	
	Pescador	
	Cocinera-o tradicional	X
	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	En la niñez	X
	En la adolescencia	
	En la adultez	
	Hogar-Familia	X
	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	Bollos
	Preparación o producto más difícil	Postres
	Preparación o producto favorita	Bollos de coco y plátano
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con	Desde niña me gustaba ver a mi mamá y mi abuela cocinar, de ellas aprendí pero no me gusta preparar todo mi enfoque siempre ha estado en los amasijos, eso sí me gustaba preparar y yo misma intentaba hacer bollos de sabores, utilizando desde diferentes proteínas hasta dulces como el bocadillo.	





registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	Pero nada me queda tan rico como los bollos de coco y plátano. Desde hace 36 años este emprendimiento a sido mi sustento y me ha permitido cumplir con los gastos de la casa.
--	---

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.	Simiti es una tierra muy agradable y grata para vivir. Acá todos nos conocemos, desde siempre. Somos una gran familia. Este lugar es la casa de todo aquel que llega, aquí anteriormente abundaba todo el alimento, las personas sabedoras, las tradiciones y la cultura. Pero lamentablemente muchas de esas tradiciones se han perdido. Las personas ya no desean continuar con el legado de nuestros antiguos. El pescado es el alimento principal de esta zona, puesto que la ciénaga nos rodea por todos lados. En época de cosecha es maravilloso ver a los pescadores salir muy temprano cantando sus canciones informando que la subienda ha iniciado.
--	--

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

Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción	Ahumado	Dulce
	Antojos		Moquiado	
	X Amasijos		Madurado	





	Tentempiés	Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas	X	Amasado		Guisado
	Sopas		X	Envoltorio		Salmuera
	Arroces			Almíbar		Jugo de frutas
	Aperitivos			Frito		Patarasca
	Ingrediente básico			Asado		Tostado
	Platos fuertes			Batido		Salsa
	Postres			Colada		Rallado
	Otra. Cual?			Conserva	X	Otro. Cual? Hervido al vapor

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

Lo principal para mis deliciosos bollos de coco. Necesitamos coco, yuca, harina de maíz, sal, panela y anís. Partimos el coco y lo rallamos. Luego en una tasa aparte mezclamos el coco, la harina, sal, panela y anís y aparte debemos de echar en agua la panela para agregar a la masa con los demás ingredientes y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea. Luego esa mezcla la echamos en hojas de bijao y amarramos para colocar a hervir por aproximadamente 2 horas.

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

Para realizar 20 bollos necesitamos:

- 8 cocos
- 8 libras de harina de maíz (el maíz se cocina y luego se muele)
- 4 cucharadas de sal
- ¼ de panela
- 2 sobres de anís.

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

- Fogón de leña
- Hojas de bijao

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)





Generalmente yo vendo mis bollos dos veces a la semana pero la época de mayor demanda es en navidad y semana santa. En navidad puesto que es la celebración de las fiestas patronales y también navidad. Y en semana santa vienen muchas personas a visitar entonces es cuando más salida tiene.

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.

Se realizan muchas ferias gastronómicas en el municipio por parte del Cleber y la alcaldía para promover las comidas tradicionales yo he participado también se le explica a los asistentes a las ferias el proceso de preparación del plato.

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)

Los calendarios se utilizan para la siembra de los productos como maíz, frijol.

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, que yo recuerde.

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)

Tengo una venta ambulante de bollos de coco, plátano y chicharrón. Lo vendo puerta a puerta desde hace 36 años.

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

Este alimento se produce con lo que tenemos aquí el maíz que aporta energía y el coco que aporta antioxidantes para nuestro cuerpo.

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>El coco ya no se consigue en la zona urbana se trae del guayabo y de vijagal. De ahí lo traen y lo venden aproximadamente en \$7.000 cada coco. El maíz si se consigue aquí y se produce en las veredas del trébol.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>El coco es muy escaso y costoso.</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Solo asegurarnos de tener la cantidad adecuada de coco para que nuestros bollos queden en su punto.</p>
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Echar a remojar la panela en agua; luego rayar el coco y mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea si se desea que sea más dulce que salado pues se le echa más panela que sal.</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>Se puede servir en la misma hoja que se cocina y no requiere un momento específico puede ser consumido a cualquier hora del día.</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>La mayoría oramos y damos gracias a Dios por el alimento somos muy religiosos y sabemos que Dios es quien nos provee los alimentos.</p>
<p>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>El coco se trae de Vijagal y el guayabo. El maíz se consigue aquí cuando es temporada cuando no se consigue la harina de maíz en las tiendas junto con los demás ingredientes.</p>

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





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

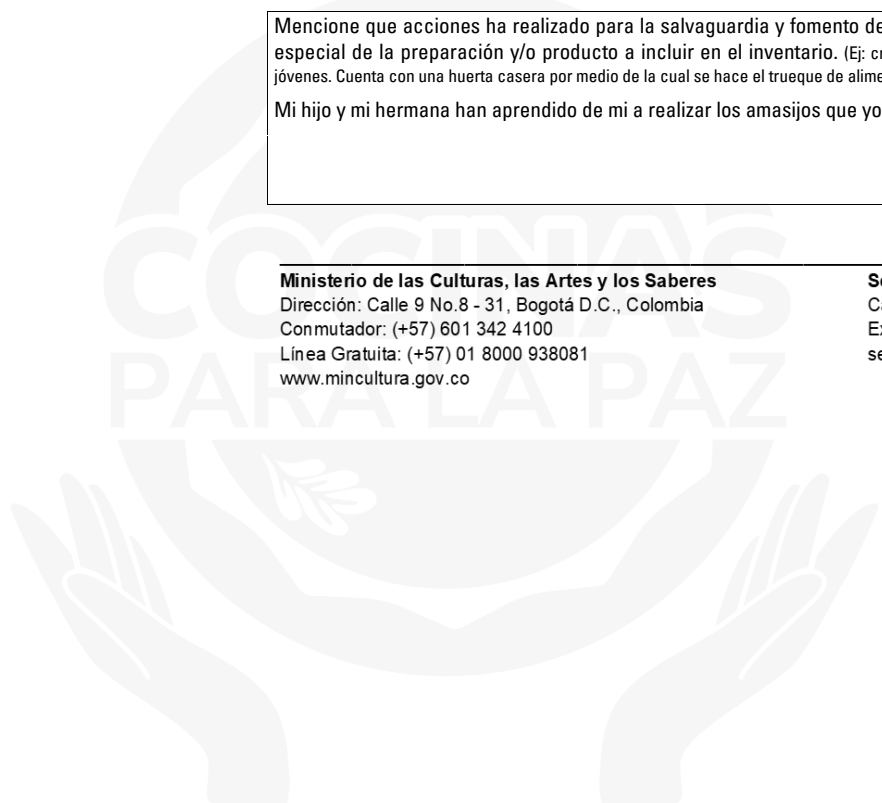
¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	X	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	Hijas
		No		Hijos X
				Nietos/as
				Vecinos
				Hermanos/as X
				Otros

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

Quedan ciertas personas muy ancianas como la señora Ludís quien lleva más de 40 años preparando platos tradicionales. Ella con sus rellenas y asaduras ha sacado adelante a su familia. Esa señora tiene una sazón única. Ella le ha enseñado a sus dos hijas y su nieta las preparaciones tradicionales del municipio es de las pocas cocineras tradicionales que aún quedan y que enseñan a los más jóvenes esto de las cocinas tradicionales de Simiti.

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)

Mi hijo y mi hermana han aprendido de mi a realizar los amasijos que yo preparo.





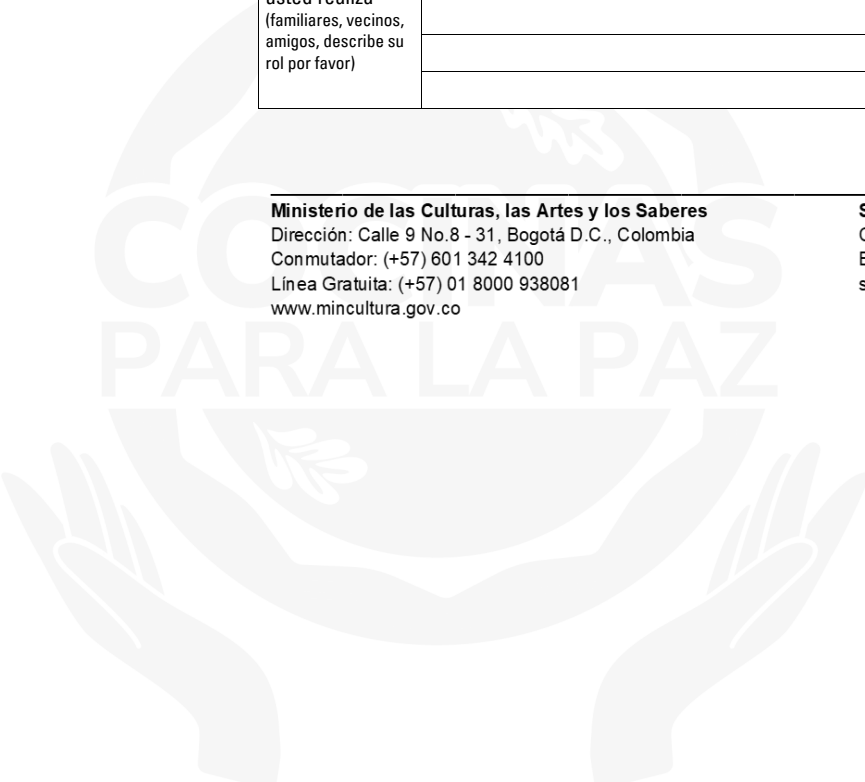
3. COCINAS EN RIESGO. Describa los productos alimenticios tradicionales, preparaciones, técnicas y demás saberes asociados a la cultura culinaria que se puedan estar perdiendo o ya han desaparecido pero que son representativos usted, comunidad y/o región.

Mencione los productos y preparaciones de la región que se han perdido o se están perdiendo y por qué.
Las viudas de pescado con bocachico puesto que el bocachico es muy escaso.

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué
Pues no recuerdo ninguna practica que ya no se realice porque si quedamos algunas cocineras que preferimos conservar las técnicas de antes eso hace que lo que preparemos quede mejor.

¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?
Creo que enseñarles siquiera a nuestros hijos eso ayuda a que lo que hemos aprendido de nuestros antepasados no quede olvidado.

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
	Ludís Díaz	Preparan amasijos
	Elena Iglesias	Preparan amasijos también





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

Observación:

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

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 ambulante
Teléfono	318 2580415
Dirección	Calle el Trebol
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Bollos de coco, platano y de chicharrón
Presentación del producto	Presentación individual
Dirección	Calle el trebol
Teléfono	318 2580415
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: _X_ No me interesa: __
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	
Teléfono	

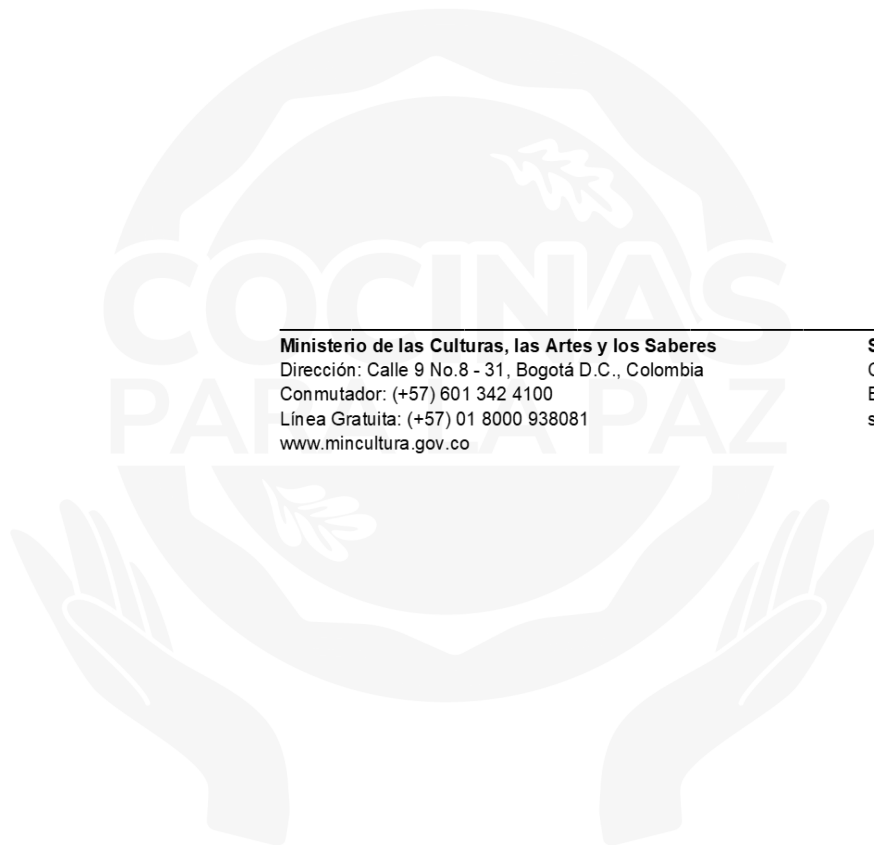




¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	

¿Tiene alguna observación adicional?

¡Fin de la ficha!





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 Cristina Sanmartín	
Edad: 64	Género: Masculino: Femenino: X Otro: __	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro X Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Bolívar	
Municipio	Simití	
Corregimiento/ Vereda		
Información de contacto		
Celular:	3106032819	
Email:		
Dirección de residencia:	Barrio LIBERTAD	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	

Página 1 de 10

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes

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

Sede Correspondencia

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





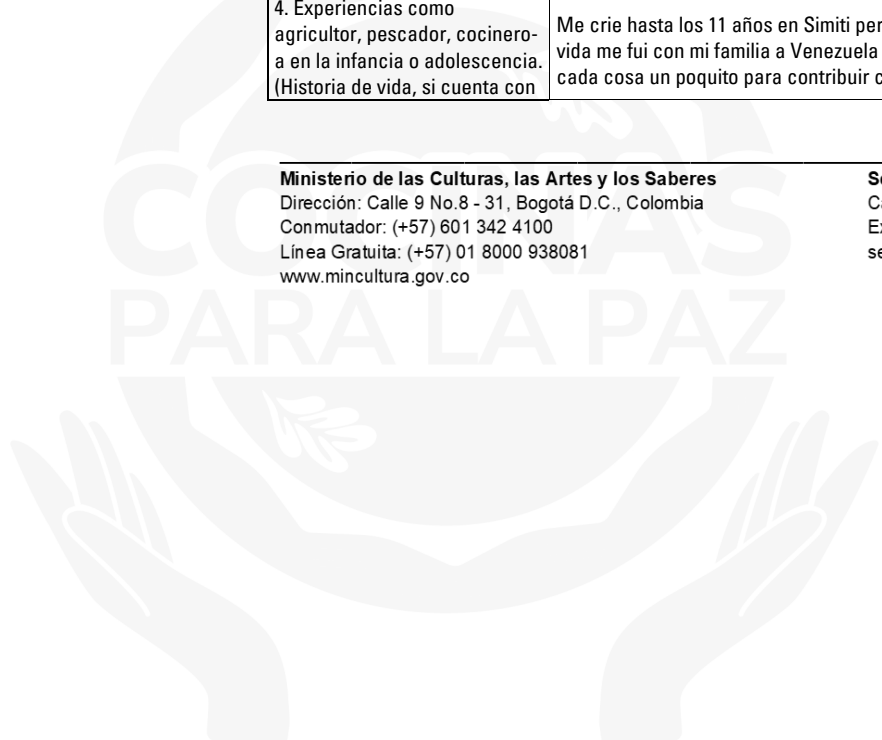
Instagram	
Facebook	
Linked.in	
YouTube	

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	
	Cocinera-o tradicional	X
	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	En la niñez	
	En la adolescencia	X
	En la adultez	
	Hogar-Familia	X
	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	Arroz de pescado
	Preparación o producto más difícil	Dulces
	Preparación o producto favorita	Todos los platos que lleven pescado
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con	Me crie hasta los 11 años en Simiti pero buscando mejores oportunidades de vida me fui con mi familia a Venezuela donde me toco aprender a hacer de cada cosa un poquito para contribuir con los gastos.	

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





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

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

Yo generalmente la viuda la hago en mi restaurante de un día para otro. Como ahora no se encuentra boca chico grande se puede hacer con cualquier pescado.

Entonces un día antes salo el pescado y lo dejo almacenado en una tasa. El día de la preparación busco hojas de plátano. Los palitos que están en el centro de la hoja los corto y los coloco al fondo de la olla, ahí coloco plátano amarillo y yuca, los tapo con hojas de plátano y encima coloco el pescado y pongo todo a hervir.

El pescado se cocina es con el vapor de agua que está cocinando la yuca y el plátano.

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

Los ingredientes principales son el pescado salado, la yuca y si se desea plátano amarillo.

La cantidad de yuca y plátano depende de la cantidad de pescado. Yo por cada Kilo de pescado le agrego una libra de bastimento.

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)

- Fogón de leña es lo que yo utilizo
- Hojas de plátano o bijao
- olla

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

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





La vida de pescado se consume en todo el año, pero tiene más demanda en semana santa por cuestiones de tradiciones religiosas o en diciembre en las fiestas patronales en honor a san Antonio de Padua nuestro santo patrono.

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.

Las preparaciones de muchos platos se dan en fogones de leña.

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

No conozco; Sé que en invierno en la parte alta siembran los alimentos como maíz, frijol acá en la parte urbana no porque se inunda todo.

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)

Yamid Noya es un artista nuestro que en sus canciones como "Simiti del alma mía" menciona la riqueza de nuestra tierra, de nuestros alimentos y tradiciones como es el baile típico de los monos y las mojigangas.

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)

Tengo junto con mi hijo y mi nuera un restaurante pequeño al lado del hospital donde vendemos diversos platos tanto corrientes como tradicionales.

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 nos aporta fosforo

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>El pescado se ha vuelto escaso. La yuca se produce en las veredas. El plátano también se da en Simiti. Hay un rito cuando se pesca y es que salen en corral (grupo) y gritan tapalo. (lo cual quiere decir que todos armaban un círculo y encerraban el pescado para que no escapara de la red)</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>Tanto la yuca como el plátano se consiguen. Lo único escaso es el boca chico así que la viuda se prepara de la misma forma con cualquier otro pescado.</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Un día antes salo el pescado y lo guardo en una tasa fuera de la nevera.</p>
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Se pelan la yuca y el plátano y se echan a hervir arropados por hojas de plátano y encima se coloca el pescado que deje salado.</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>Este plato es fuerte, se puede servir en hojas de platano. Sirve generalmente para ser consumido a la hora del almuerzo.</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>No conozco ningún rito especial.</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, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>El pescado se adquiere directamente de la ciénaga o se les compra a los vendedores ambulantes. El bastimento (Yuca y plátano) se compra en las tiendas o a veces los campesinos lo traen y lo venden fuera de sus casas. Cuando se vuelve escaso el pescado en la ciénaga los comerciantes lo traen de zonas aledañas o del rio morales.</p>

<p>Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la</p>	<p>Artesanías</p>	
---	-------------------	--





preparación del plato y descríbalas.	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	X

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

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

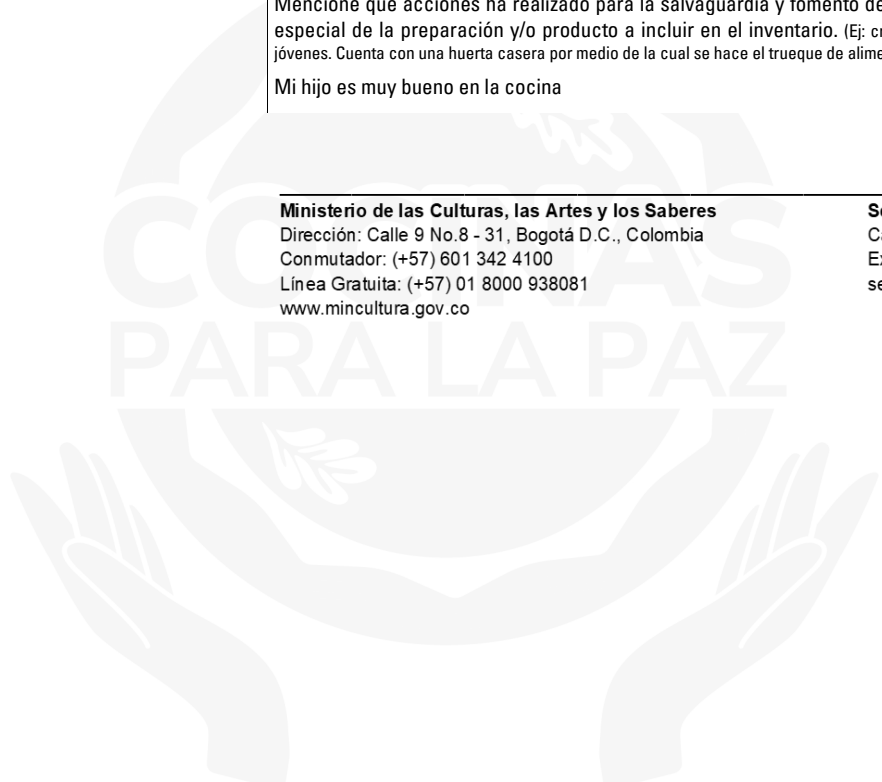
Todavía quedan algunas que están muy adultas, es nostálgico pero otras han fallecido y todo el tema de las cocinas tradicionales han quedado olvidadas.

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)

Mi hijo es muy bueno en la cocina

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





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.
La sopa de coroncoro, puesto que la especie ya no está disponible.

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué
Personalmente hace años cuando no existía la comodidad de tener una nevera nosotros para todo aplicábamos la técnica de salpreso, la sal hacia que los alimentos se conservaban. Adicional los dejábamos encima del fogono de leña

¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?
Principalmente enseñarles a los más niños el amor por las actividades que hacemos a diario- sobre las preparaciones típicas del municipio para que ellos puedan aprenderlas y continuar con el legado.

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos,	Nombre	Rol en la práctica
	Elodia	Viuda de pescado tradicional





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 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)	Restaurante al lado del hospital
Teléfono	3106032819
Dirección	Al lado del hospital
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Comidas tradicionales y corrientes.
Presentación del producto	Presentación individual
Dirección	Al lado del hospital
Teléfono	3106032819
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: _X_ No me interesa: __
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	





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

¿Tiene alguna observación adicional?

¡Fin de la ficha!

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes

Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia

Conmutador: (+57) 601 342 4100

Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081

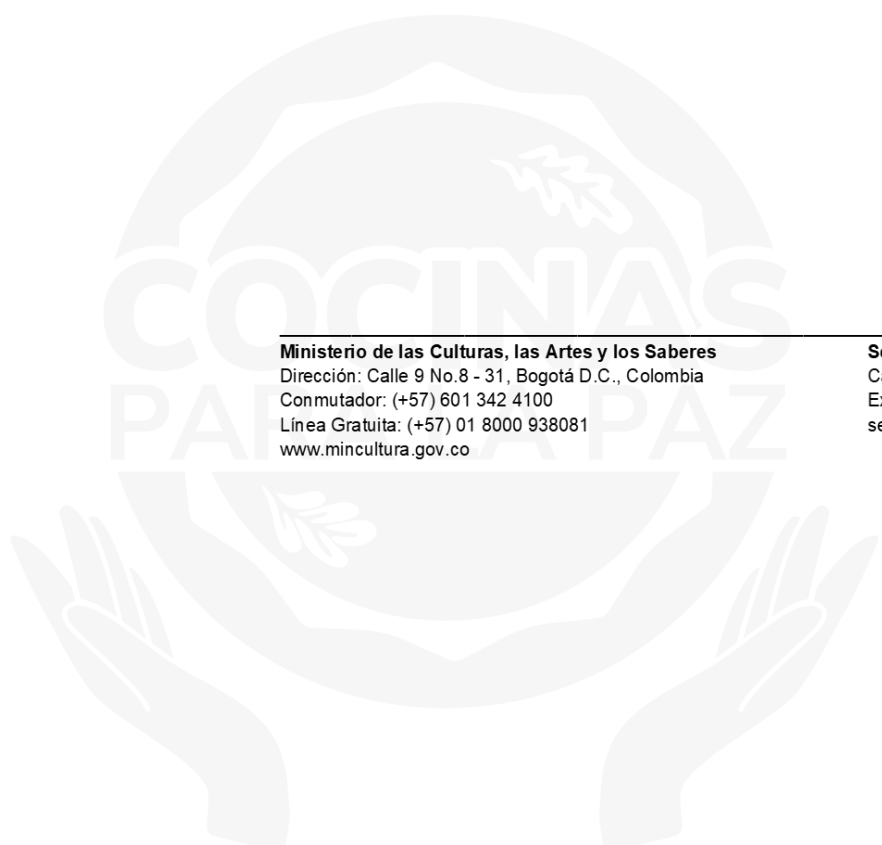
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia

Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31

Ext. 4073 – 4074 - 4076

servicioalciudadano@mincultura.gov.co





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:		Jhon Freddy Niz Iglesias	
Edad: 39	Género: Masculino: X Femenino: __ Otro: __	Nacionalidad: Colombiana	
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro X Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?		
Departamento	Bolívar		
Municipio	Simití		
Corregimiento/ Vereda			
Información de contacto			
Celular:	316 4503854		
Email:			
Dirección de residencia:	Barrio Central		
Redes sociales:	[Si cuenta con ellas]		





Instagram	
Facebook	
Linked.in	
YouTube	

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor	
	Pescador	
	Cocinera-o tradicional	X
	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	En la niñez	X
	En la adolescencia	
	En la adultez	
	Hogar-Familia	X
	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	Empanadas simiteñas
	Preparación o producto más difícil	Las cortadas
	Preparación o producto favorita	Casedillas y enyucados
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con	Desde niño siempre vi a mi mamá preparar toda clase de panes, siendo de mis más favoritos en ese entonces las empanadas tradicionales de Simiti. Desde ese momento mi gusto por la panadería inicio. Desde la edad de 13 años inicie en esta bella labor de panadero. Pero por cosas de juventud me fui a vivir	



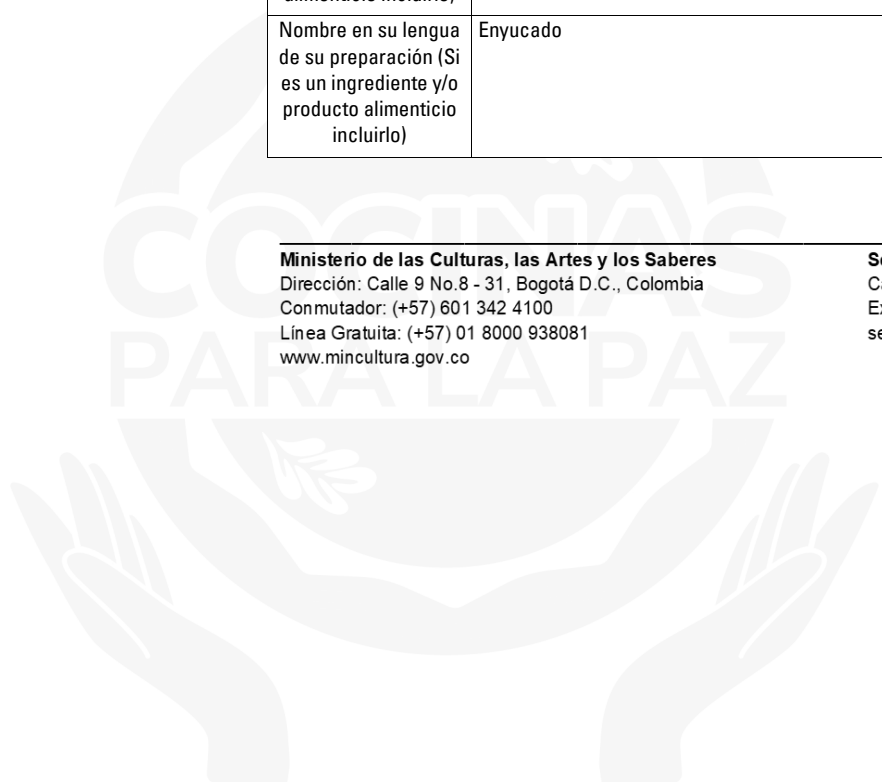


<p>registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>fuera de mi tierra. Desde hace 12 años regrese y me he radicado en este hermoso municipio. Tengo tres hijas a las cuales les he transmitido mi amor por el arte de la panadería. Mi hija menor prepara ciertas recetas que llevan varios años en mi familia. Tengo una iniciativa junto con mi familia y mi madre que es mi inspiración y de quien he aprendido la mayor parte de lo que se. Realizamos varios tipos de panes que distribuimos en Simiti, Santa Rosa, San Pablo, Cerro de burgos. Todos los días nos levantamos a las 3 de la mañana trabajamos hasta las 10 Am; desde mi hija menor hasta mi madre, es un emprendimiento familiar.</p>
---	--

<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	<p>Simiti es una tierra ancestral este municipio esta cargado de mucha historia, de una gran variedad de platos. Desde niño hay recetas que recuerdo que aun hasta el día de hoy se siguen preparando, como es el caso del tradicional bocachico criollo en viuda o al cabrito ese es un referente de nuestra tierra.</p> <p>El sazón de nosotros es la pasión que ponemos en cada preparación, la cocina es lo que nos identifica. Quien llega no se quiere ir. Todas las preparaciones que lleven el pescado que se cosecha en esta hermosa ciénaga es bendito y su sabor es único.</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)	Enyucado
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Enyucado





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

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

La yuca se pela y se raya con un rayador, se reserva en una tasa mientras se raya el coco. La panela se hecha a remojar con agua en una tasa a parte para luego mezclar todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea. El queso también se raya.

Luego se mezclan todos los ingredientes, el anís se calienta aparte para que suelte el sabor y aroma y luego se adquiere a la mezcla. Se vierte en una tasa y se procede a hornear por alrededor de 40 minutos o 1 hora.

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

- 5 libras de yuca
- 3 panelas
- 2 sobres de clavo
- 2 sobres de canela
- 2 libras de queso
- 2 cocos
- 4 papeletas de bicarbonato

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)

- Rayador para rayar la yuca
- Cuchara de madera o acero para revolver la mezcla





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)

Generalmente este aperitivo se consume más en semana santa, ocasionalmente en las panaderías también se puede encontrar o en los festivales de dulces.

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

La preparación de las preparaciones tradicionales generalmente se da en fogones de leña improvisados en los patios de las casas o sobre una base, ahí se hace la transmisión de saberes puesto que el interés por aprender y consumir ese plato despierta nuestra curiosidad desde niños.

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)

Los calendarios son según la época de lluvia para la siembra porque por la sequía los cultivos se secan y por las fuertes lluvias se inunda.

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)

Sé que hay una canción que se asocia a la viuda de pescado pero no es del territorio y no recuerdo el cantante.

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)

Tengo una iniciativa familiar donde fabricamos diversos panes, desde mi hija de 9 años hasta mi mamá participamos en ese emprendimiento. Distribuimos panes en Simiti, San Pablo, Santa Rosa, Cerro de Burgos y algunas veredas de Simiti, tenemos una ruta trazada y todos participamos en esa iniciativa. Durante las festividades del municipio realizamos ventas por encargo o participamos en los festivales que nos invitan.

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)

Los panes aportan calorías y conservan las tradiciones del territorio puesto que preparamos dulces ancestrales como el enyucado y la cortada.





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.?	La yuca se siembra en las veredas de Simití, son varios los campesinos que aún la cultivan, todo el año está disponible. El coco no se consigue ya en el municipio se debe comprar en tiendas y proviene generalmente del Badillo o Vijagal. Porque aquí ya no lo siembran y los que hay solo dan dos veces al año. Los demás ingredientes se compran en las tiendas.
b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?	La yuca es un tubérculo muy conseguido así que son varios los campesinos que aun la siembran.
c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?	No
d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?	Se prepara en las mañanas, rayo el coco, la yuca y el queso y junto con los demás ingredientes descritos anteriormente se crea una mezcla homogénea que se vierte en un molde para luego hornear.
e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?	Como aperitivo o acompañante de alguna bebida para la media tarde o merienda a cualquier hora del día es bienvenido.
f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.	No conozco ningún rito especial.
g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)	La Yuca se obtiene directamente en las tiendas luego de que el campesino traiga sus productos a venderlo o cuando directamente el campesino afuera de su casa instala una mesa y ahí vende sus productos. Los demás ingredientes los consigo en la tienda.
Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la	Artesanías





preparación del plato y descríbalas.	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	X

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

Ya en mi tierra son muy pocas las personas que conservan las prácticas tradicionales de las cocinas tradicionales muchas personas se han trasladado a otras ciudades o sus hijos se los han llevado a vivir fuera de Simití. No conozco a nadie que se dedique a salvaguardar las cocinas tradicionales.

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)

A mis hijas les e enseñado las preparaciones que yo he aprendido de mi madre.





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.
La sopa de gato (a base de platano)

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué
Anteriormente las carnes les aplicaban la técnica de salado donde las salaban y al preparar las recetas con estas carnes saladas por varios días estas preparaciones tenían un gran sabor. Por cuestiones de higiene ya no se hace.

¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?
Principalmente enseñarles a los más niños el amor por las actividades que hacemos a diario- sobre las preparaciones típicas del municipio.

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos,	Nombre	Rol en la práctica
	Elena Iglesias	También prepara los enyucados





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
		Escrita		<input checked="" type="checkbox"/>	No

Observación:

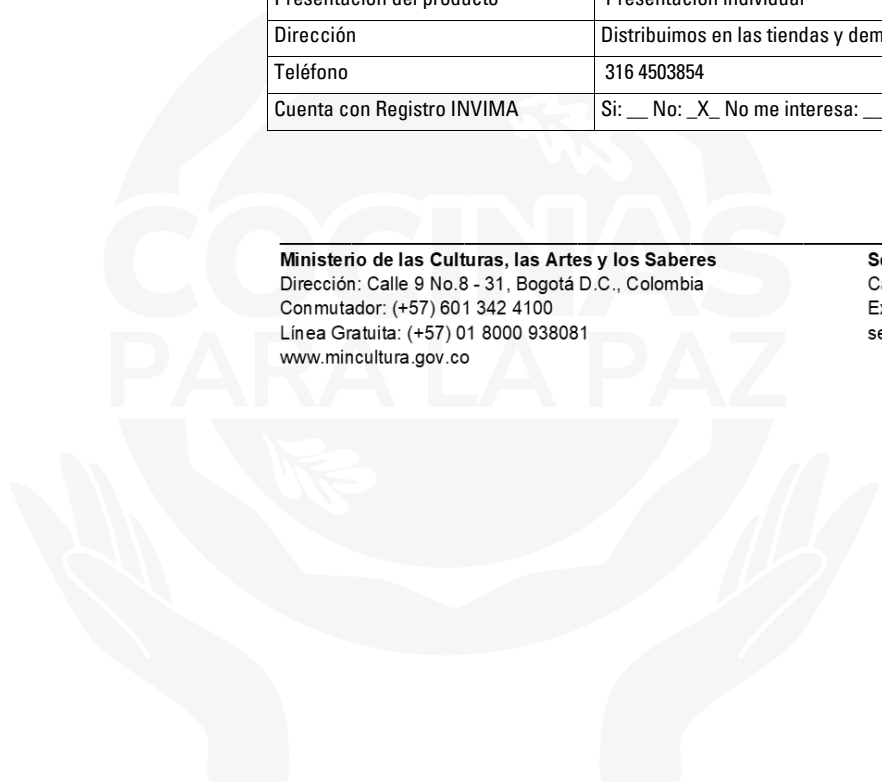
Si la respuesta es "No", lo invitamos a realizar fotografías o video donde se evidencie el plato el proceso de preparación, productos y la preparación finalizada y enviarlas a gastroherencia@mincultura.gov.co

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)	Punto de en casa
Teléfono	316 4503854
Dirección	Calle central. Distribuimos a los municipios aledaños

¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Brazo de reina, empanadas simiteñas, enyucados, casedillas, panes de queso etc.
Presentación del producto	Presentación individual
Dirección	Distribuimos en las tiendas y demás municipios cercanos
Teléfono	316 4503854
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: _X_ No me interesa: __





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

¿Tiene alguna observación adicional?

¡Fin de la ficha!

