



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Culturas



Caracterización de las cocinas tradicionales de Suan, Atlántico

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 Suan, Atlántico

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
Agradecimientos	9
1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales	10
1.1. Alcance de la propuesta	11
1.2. Aspectos metodológicos	11
1.2.1. Fuentes de información utilizadas	11
1.2.2. Categorías de análisis	12
2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación	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	28
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados	31
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	32
3.2.2. Preparación de los alimentos	38
3.1.1. Consumo de alimentos, hábitos y reglas	45
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales	49
3.4. Género y cocinas tradicionales	52
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas	55
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	65
3.6.1 Práctica tradicional de la Pesca	67
.....	71
3.6.1. Práctica tradicional del tejido en yute	71
3.6.2. Preparación tradicional de las empanadas rellenas de Arenca	75
3.6.4 Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	79
4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados 80	80
4.4. Dotación física	81
4.5. Fortalecimiento de capacidades	82
4.6. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales	85
5. Recomendaciones	87
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	88





5.2. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales*..... 90

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* 92

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* 93

6. Documentos consultados**95**

7. Anexos**98**





Tabla de gráficos

Gráfico 1. Proyección de pirámides poblacionales (2024 y 2035 del municipio de Suan, Atlántico.....	17
Gráfico 2. Distribución de la población de Suan, Atlántico por sexo.....	17
Gráfico 3. Proyección de población étnica el municipio de Suan, Atlántico.....	18
Gráfico 4. Indicadores de postconflicto en el municipio de Suan, Atlántico.....	19
Gráfico 5. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA.....	19
Gráfico 6. Distribución de registros en SISBEN IV, corte 2024.....	22
Gráfico 7. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Suan.....	34
Gráfico 8. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos.....	40
Gráfico 9. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	55
Gráfico 10. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	56
Gráfico 11. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento.....	56
Gráfico 12. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	57
Gráfico 13. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	58
Gráfico 14. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Suan, Atlántico.....	58
Gráfico 15. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Suan, Atlántico.....	59
Gráfico 16. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Suan, Atlántico.....	60
Gráfico 17. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Suan, Atlántico.....	60
Gráfico 18. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Suan, Atlántico.....	61
Gráfico 19. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Suan, Atlántico.....	61
Gráfico 20. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Suan, Atlántico.....	62
Gráfico 21. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso.....	63
Gráfico 22. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Suan, Atlántico.....	64

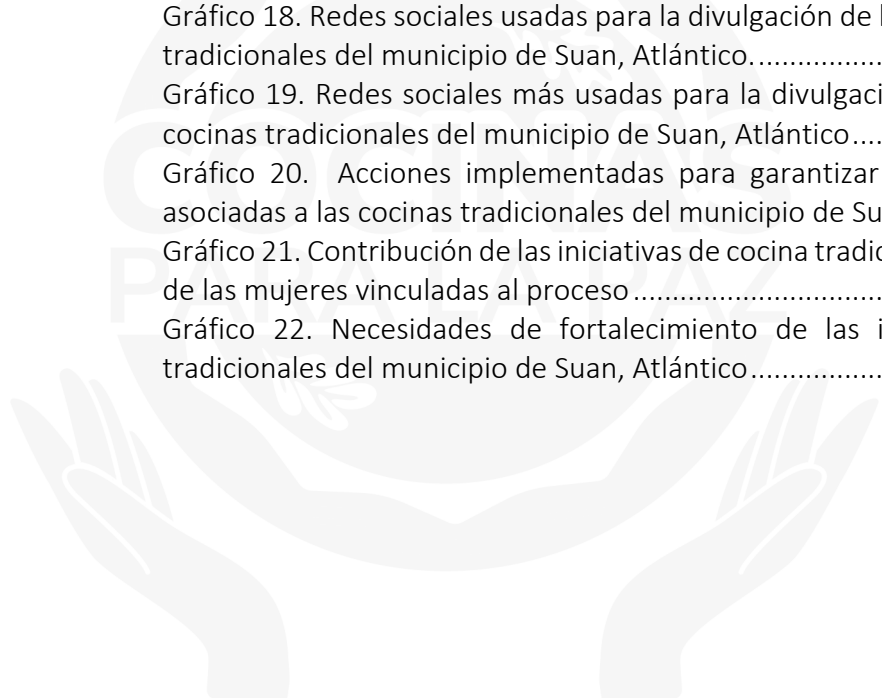




Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Suan frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local	34
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Suan frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales	35
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Suan en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos	37
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Suan respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias.....	40
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Suan asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias	41
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Suan relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....	43
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Suan frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo	46
Tabla 8. Información general de la práctica de la pesca.....	68
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la práctica de la pesca.....	70
Tabla 10. Información general de la práctica tejido en yute	72
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la práctica del tejido de yute	74
Tabla 12. Información general de la preparación de la empanada rellena de arena	76
Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la Empanada de Arena	78

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 Suan, Atlántico.....	29

Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapeo de actores del municipio de Suan.....	28
Imagen 2. Niñas del municipio de Suan, Atlántico danzando La Pajarita en el marco del acto de clausura de los talleres de fortalecimiento de capacidades alrededor del Patrimonio Alimentario y Culinario	50
Imagen 3. Recorrido cartográfico en el municipio de Suan.....	53





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 Suan. 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 Suan, 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, Lorica, San Onofre, Simití, Arenal, Guaranda, Barrancabermeja, San Pablo, Leticia, Puerto Nariño, San Martín de Amacayacu, Riohacha, Dibulla, Uribia, Maicao, Manaure.





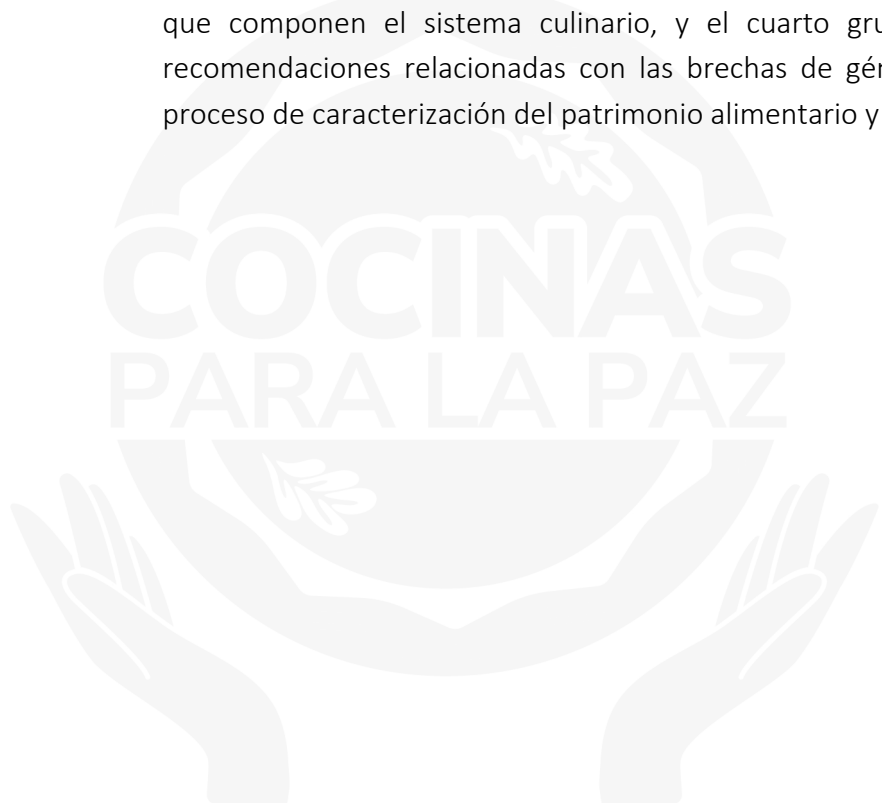
puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local, las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de los resultados.

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 Evelin Meriño

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

Así pues, este reconocimiento es para:

Participantes del municipio de Suán

Josimar Rivera, Hilda Torres, Cindy Rivera, Karelys Barraza, Katia Barrios, Nancy Pacheco, Deisy Montero, Sheyla Pacheco, Yuberly Narváez, Luz Dari, San Juan Rivera, Rosa Ruiz, Diana Diaz, Nacyris Leoneida Guerrero y Emilia Diaz.





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 Suan. 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 Suan.

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

1.2.1. Fuentes de información utilizadas

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





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

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

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

1.2.2. Categorías de análisis

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

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL



Valoración y adquisición de alimentos

A través de esta categoría se buscó identificar los principales espacios de uso en el municipio de Suan destinados a la obtención de alimentos. Se contemplaron tanto los espacios agrícolas, donde se cultivan o producen alimentos de forma intencionada, como los entornos naturales terrestres —como montañas y bosques— de donde se obtienen alimentos mediante la recolección o la caza. También, se incluyeron los espacios acuáticos, como ríos, ciénagas y quebradas, que aportan alimentos mediante la pesca u otras prácticas tradicionales.

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



COCINAS
PARA LA PAZ





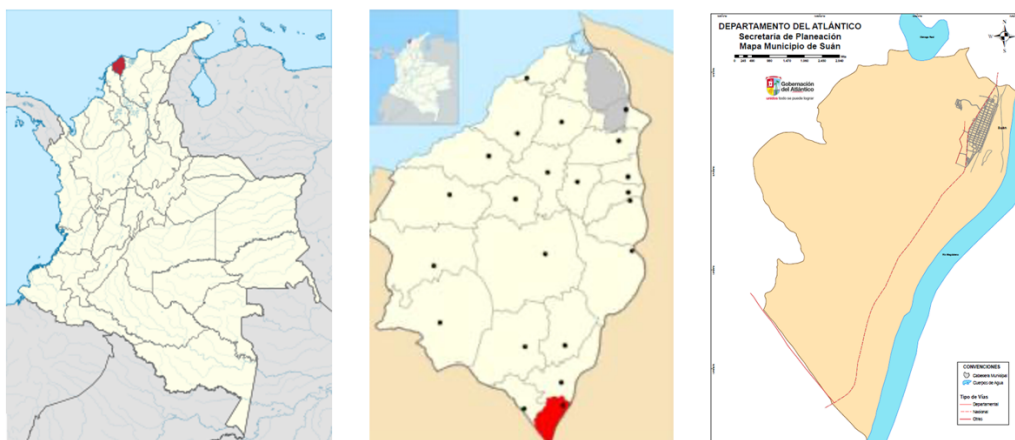
2.1. Aspectos generales del municipio

El municipio de Suan de la Trinidad está ubicado en el extremo sur del departamento del Atlántico, sobre la margen izquierda del río Magdalena. Su área total es de 4.200 hectáreas, lo que representa el 1,23 % de la superficie del departamento del Atlántico (Suan, 2024–2027). Según el Plan de Desarrollo *Suan Bicentenario 2024–2027*, el municipio limita con:

- Al norte y noroccidente: municipio de Campo de la Cruz.
- Al sur: municipio de Calamar (Bolívar), con el canal del Dique como límite natural.
- Al este: municipio de Cerro de San Antonio (Magdalena), separado por el río Magdalena.
- Al occidente y suroccidente: municipio de Santa Lucía.

Geográficamente, el municipio se encuentra ubicado en las coordenadas 10° 20' de latitud norte y 74° 53' de longitud oeste del meridiano de Greenwich, a una altitud de 8 metros sobre el nivel del mar (Suan, 2024–2027). Está conformado por la cabecera municipal y, en su zona rural, por varias veredas o áreas productivas, entre las que se destacan: San Pedrito, San Barreto, Malambito, El Totumo, La Isla, La Escondida, El Tambo, La Camorra, El Dividivi, El Torín, El Naranjal, Manzanare, Punta Gorda, Ciénaga Real y To's no van (Suan, 2024–2027).

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Suan, Atlántico.



Fuente: Elaboración propia con base en imágenes obtenidas de Google.

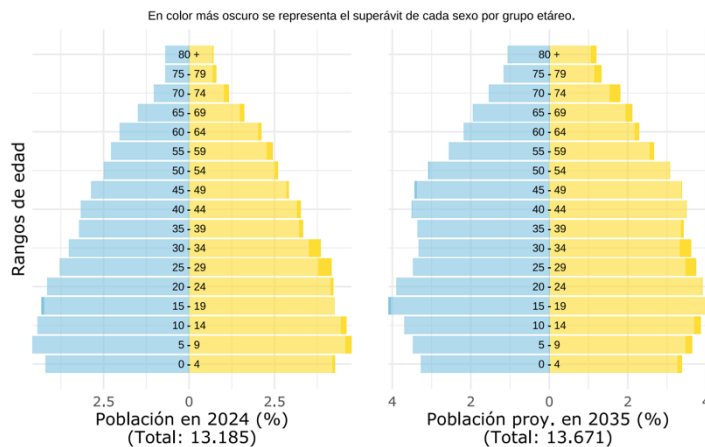
En cuanto a su extensión, según la ficha territorial del SISPT, el municipio de Suan cuenta con una superficie de 42 km². En relación con el índice de priorización territorial por inseguridad alimentaria, los datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), basados en la Escala de Experiencia de Inseguridad Alimentaria (FIES), indican que la prevalencia de inseguridad alimentaria en el municipio es del 65,9 % (2023).

Como se observa en el Gráfico 1 la estructura demográfica de Suan 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 Suan, Atlántico).

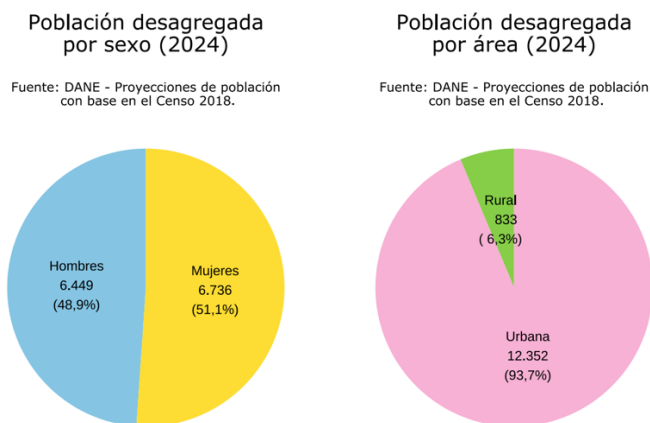


Fuente: tomado del DANE, Proyecciones de población con base en el Censo 2018.

Es importante destacar que, para el año 2024, se proyectó un incremento significativo en la población infantil entre los 5 y 9 años. Asimismo, los grupos de edad con mayor concentración poblacional corresponden a los rangos de niños y jóvenes entre los 5 y 14 años. En contraste, a medida que aumenta la edad, se observa una disminución notable en la proporción de personas adultas mayores.

Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, s.f.), la población proyectada de Suan para el año 2025 es de 13.274 habitantes, desagregados por sexo y ubicación en el territorio, como se muestra en el Gráfico 2.

Gráfico 2. Distribución de la población de Suan, Atlántico por sexo.



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

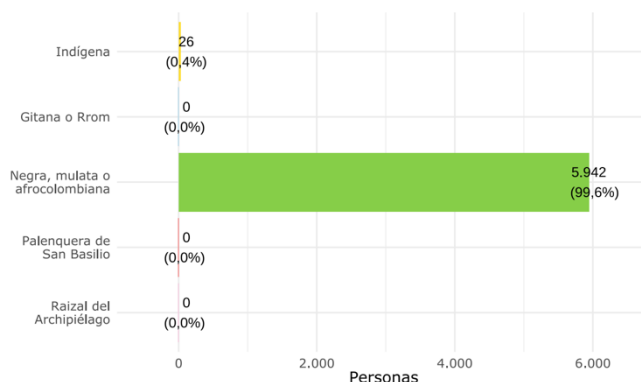
Según las proyecciones de la distribución poblacional por sexo se identifica un ligero predominio en las mujeres, con una representación del 51%, mientras que los hombres corresponden al 49% de la población que habita el municipio (DANE 2025).





El 45,26 % de la población total de Suan se identifica como perteneciente a un grupo étnico. De este porcentaje, el 99,6 % se autorreconoce como afrodescendiente y el 0,4 % como indígena. Estos datos reflejan una clara predominancia de la población afrodescendiente en el municipio, lo cual configura una identidad étnico-cultural con fuerte presencia afro y menor diversidad en términos de representación de otros grupos étnicos.

Gráfico 3. Proyección de población étnica el municipio de Suan, Atlántico.



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

Según los datos disponibles, para el año 2021 en el municipio de Suan (Atlántico), la proporción de población migrante clasificada en el Sisbén frente al total de habitantes fue de 0,37. Esto significa que el 37 % de la población municipal fue identificada como migrante por el Sistema de Identificación de Potenciales Beneficiarios de Programas Sociales (Sisbén) en ese año (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022). Esta cifra indica que más de un tercio de la población de Suan corresponde a personas con condición migratoria, lo cual puede tener implicaciones importantes en el diseño e implementación de políticas públicas y programas sociales orientados a esta población.

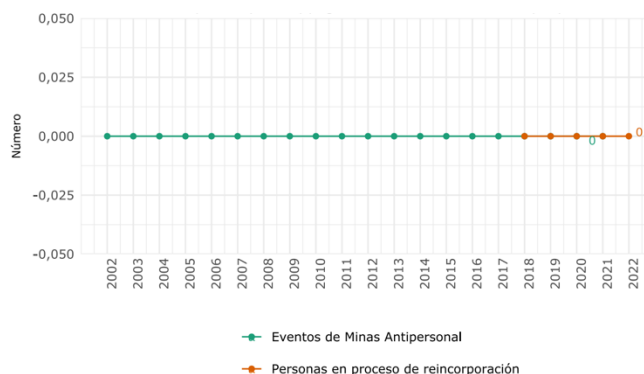
Este fenómeno debe entenderse en un contexto más amplio: el departamento del Atlántico ha registrado un incremento en los movimientos migratorios, especialmente en procesos de retorno de personas que habían emigrado previamente, tal como lo evidencian estudios recientes sobre configuración espacial y selectividad migratoria en la región (Díez, 2021).

En cuanto a las personas en proceso de reincorporación según el DNP (2022), los datos disponibles indican que desde el año 2018 hasta el 2022, no se encontraron registros de personas en proceso de reincorporación a la vida civil, lo que sugiere que durante ese período no hubo presencia de esta población en el municipio. Asimismo, desde el año 2002 no se han reportado eventos relacionados con minas antipersona en el territorio.





Gráfico 4. Indicadores de postconflicto en el municipio de Suan, Atlántico.



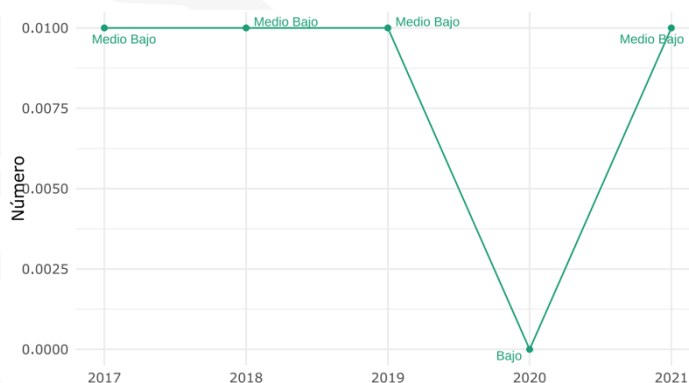
Fuente: tomado de Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2022). Ficha de caracterización municipal: Suan. Terridata.

El Índice de Incidencia del Conflicto Armado (IICA) es una medida que permite evaluar el impacto del conflicto armado en un territorio determinado, considerando variables como acciones armadas, homicidios, secuestros y desplazamientos forzados, entre otras. En el municipio de Suan (Atlántico), el IICA refleja una incidencia baja durante el período analizado. En particular, para el año 2020, se registró un impacto mínimo o no significativo del conflicto armado en comparación con años anteriores. Esta tendencia se mantuvo en 2021, mostrando un comportamiento similar al observado entre 2017 y 2019 (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022).

La variación en los valores del IICA puede deberse a factores como:

- Cambios en la intensidad del conflicto armado en la región.
- Variaciones en la presencia de grupos armados ilegales.
- Efectividad de las políticas y programas de paz implementados en la región.

Gráfico 5. Índice de Incidencia del Conflicto Armado – IICA.



Fuente: tomado de Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2022). Ficha de caracterización municipal: Suan. 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 Suan se encuentra en 0,56 indicando que presenta una concentración moderada en la concentración de la tierra; este valor sugiere que hay una concentración significativa de la tierra en manos de unos pocos propietarios, lo que puede generar problemas de acceso a la tierra para otros grupos de la población.

En cuanto a la producción de alimentos según la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria –UPRA, se pudo identificar que los cultivos de mayor producción transitoria por orden de mayor producción son la yuca, la guayaba, la ahuyama, el melón y el mango.





Cultivos de mayor producción en la entidad

Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
2	Primer cultivo	Yuca	720,00
2	Segundo cultivo	Guayaba	246,00
2	Tercer cultivo	Ahuyama	225,00
2	Cuarto cultivo	Melón	174,00
2	Quinto cultivo	Mango	146,25

Fuente: UPRA

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

El Plan de Desarrollo Municipal de Suan, Atlántico (2024–2027), titulado '*Suan Bicentenario 2024–2027*', no contempla una política específica ni acciones expresamente denominadas como parte de la Agricultura Campesina, Familiar, Étnica y Comunitaria (ACFEC). Sin embargo, algunas de las propuestas incluidas podrían contribuir indirectamente a su fortalecimiento, siempre que se orienten bajo ese enfoque. Entre las acciones identificadas en el PDM que podrían favorecer la promoción, protección y reconocimiento de la ACFEC, se encuentran las siguientes:

- Fomento del agro como eje de desarrollo económico local:** El Plan contempla la implementación de proyectos orientados al fortalecimiento del sector agropecuario, reconociendo su papel estratégico en el crecimiento económico del municipio.
- Asistencia técnica y apoyo al pequeño productor:** Se propone brindar acompañamiento técnico a pequeños productores, promoviendo buenas prácticas agrícolas y el uso de tecnologías apropiadas que mejoren la productividad y sostenibilidad.
- Mejoramiento de la infraestructura rural:** Se plantean acciones para mejorar las vías terciarias y el acceso a las zonas rurales, lo que favorecería directamente a las comunidades campesinas y facilitaría la movilidad y el acceso a servicios.
- Impulso a la comercialización local:** El Plan incluye la promoción de estrategias de comercialización y encadenamientos productivos. No obstante, no se especifican mecanismos concretos como compras públicas locales o mercados campesinos.
- **Enfoque de inclusión y sostenibilidad:** Aunque no se hace una mención explícita a poblaciones étnicas ni se incorpora un enfoque diferencial, se promueve un modelo de desarrollo rural orientado a la sostenibilidad y la equidad.

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-Prospereidad Social, 2021). Los grupos socialmente vulnerables de la población pueden



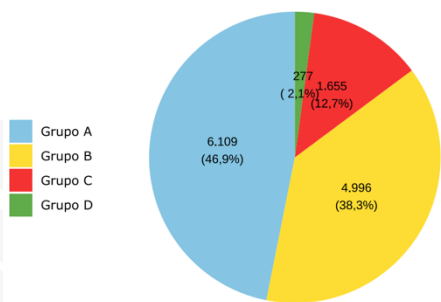


requerir la atención de programas especiales, como los programas de emergencia, con el fin de lograr el acceso inmediato a los alimentos, acompañado de medidas que les permita de manera autónoma restablecer sus medios de vida. La Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN (2015), pudo evidenciar 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 están relacionados con la situación de pobreza. Aunque a nivel municipal no se dispone de información específica sobre pobreza monetaria, se cuenta con datos de clasificación de la población por nivel de vulnerabilidad a través del Sisbén (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022). Según esta fuente, el 46,9 % de la población se encuentra en el grupo A del Sisbén, el 38,3 % en el grupo B y el 12,7 % en el grupo C (ver Gráfico 6). Estos datos evidencian que una proporción significativa de la población se encuentra en condiciones de vulnerabilidad económica, lo que sugiere posibles dificultades en el acceso económico a los alimentos.

Gráfico 6. Distribución de registros en SISBEN IV, corte 2024.



Registros en SISBEN IV, 2024	
Fichas	2764
Hogares	3736
Personas	13037

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

Según lo reportado por la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV) en el 2023 el 65,9%, o 66 de cada 100 hogares del municipio de Suan 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 que la alimentación debe responder a las necesidades alimentarias que permita el adecuado desarrollo y mantenimiento físico, mental y espiritual, acorde con las condiciones sociales, económicas, culturales, climáticas y ecológicas y libres de sustancias nocivas (Naciones Unidas, 1999).

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

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

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

Según el artículo científico *Cambios alimentarios en Colombia: resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010–2015*, elaborado por Óscar Herrán, Jhael Bermúdez y María del Pilar Zea, y publicado en la revista de la Universidad Industrial de Santander (UIS), uno de los principales hallazgos a nivel nacional fue la disminución en el consumo de alimentos como leche, carne, atún, vísceras, leguminosas, pan, tubérculos, azúcar, gaseosas y fritos. Paralelamente, se evidenció un aumento en la prevalencia del consumo de productos procesados y empacados (UIS, 2020).





En los últimos 30 años, Colombia ha presentado una reducción significativa del retraso en talla en niños y niñas menores de cinco años. Según el Ministerio de Salud y Protección Social y datos de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN, 2015), este indicador se ubica actualmente en el 10,8 %. Sin embargo, pese a los avances a nivel nacional, persisten importantes brechas de inequidad. El retraso en talla afecta de forma desigual a distintos grupos poblacionales: en zonas urbanas la prevalencia es del 9,0 %, mientras que en zonas rurales alcanza el 15,4 %. La situación es más crítica en poblaciones indígenas, donde el indicador llega al 29,6 %. Por su parte el departamento del Atlántico enfrenta varios desafíos en materia de nutrición infantil. A continuación, se detallan los hallazgos más relevantes derivados de la ENSIN (2015):

- Desnutrición crónica (retraso en talla): La prevalencia nacional en niños menores de 5 años es del 10,8 %. En la Región Atlántica, esta cifra asciende al 12,1 %, superando el promedio nacional. Los factores asociados incluyen una mayor incidencia en zonas rurales (15,4 %), hogares en situación de pobreza (14,2 %) y en población indígena (29,6 %).
- Deficiencia de hierro: El 20,2 % de los niños entre 1 y 4 años presenta deficiencia de hierro. En mujeres en edad fértil (13 a 49 años), la prevalencia de anemia es del 15,5 %, siendo más elevada en mujeres indígenas (28,4 %) y afrodescendientes (24,5 %).
- Deficiencia de vitamina A: A nivel nacional, el 27,3 % de los niños entre 1 y 4 años presenta esta deficiencia. En la Región Atlántica, la prevalencia alcanza el 35,8 %, lo que indica una situación crítica en municipios como Suan.
- Deficiencia de zinc: La prevalencia nacional en niños de 1 a 4 años es del 36 %, mientras que en la Región Atlántica asciende al 40,7 %, reflejando una alta incidencia en el municipio de Suan.
- Estos indicadores evidencian la necesidad urgente de implementar políticas públicas focalizadas en el departamento del Atlántico, dirigidas a mejorar el estado nutricional, especialmente en niños pequeños y mujeres en edad fértil. Acciones como programas de suplementación, fortalecimiento de la seguridad alimentaria, promoción de la lactancia materna y educación nutricional son fundamentales para abordar estos desafíos.
- Además de la malnutrición por déficit, el país enfrenta crecientes problemas de malnutrición por exceso, reflejados en el aumento sostenido del sobrepeso y la obesidad en todos los grupos etarios. En niños y niñas menores de 5 años, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad aumentó del 4,9 % en 2005 al 6,3 % en 2015. Este fenómeno tiene mayor impacto en departamentos como San Andrés (18,1 %) y Boyacá (10,2 %).

Según los datos de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) de 2010 y 2015, la Región Atlántica experimentó un aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil.

En los resultados de la ENSIN 2010, en el departamento del Atlántico la población adulta (entre 18 y 64 años) presentaba una prevalencia de malnutrición por exceso (sobrepeso y





obesidad) del 52,6 % (Ministerio de Salud y Protección Social). Para 2015, la ENSIN reportó un incremento en esta cifra, alcanzando el 55,9 % en la región Atlántica, lo que representa un aumento de 3,3 puntos porcentuales. Este crecimiento evidencia la urgencia de implementar políticas públicas orientadas a la promoción de estilos de vida saludables y a la prevención de enfermedades asociadas al exceso de peso, tanto en la población infantil como en la adulta, dada la magnitud de los impactos negativos que este fenómeno tiene sobre la salud pública (ICBF).

La situación del estado nutricional está influenciada por múltiples factores, entre ellos, el acceso a servicios básicos como agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. La falta de acceso a estos servicios puede derivar en problemas de salud y nutrición, especialmente en zonas rurales donde la cobertura suele ser limitada.

Sostenibilidad

La alimentación y los recursos necesarios para producirla deben estar disponibles tanto para las generaciones presentes como futuras, y ser obtenidos y utilizados mediante formas de producción que respeten el ambiente (FIAN Colombia, 2015; Naciones Unidas, 1999). Esta dimensión se encuentra conectada con la de disponibilidad, pues como se ha mencionado, el modelo actual de producción de alimentos se caracteriza por estar basado en un modelo extractivista, concentrada en monopolios y con una alta dependencia de paquetes tecnológicos y semillas que ha desencadenado la pérdida de autonomía y soberanía alimentaria de las comunidades sobre su proceso alimentario y una pérdida de la vocación agrícola, así como en la biodiversidad (FAO- Prosperidad Social, 2021) que pone en riesgo la alimentación y la vida misma, tanto a las generaciones presentes como a las futuras.

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

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





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

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

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





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

3.1. Mapeo de actores

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

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





3. Resultados del proceso de caracterización

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 Suan.



Foto de Evelin Meriño

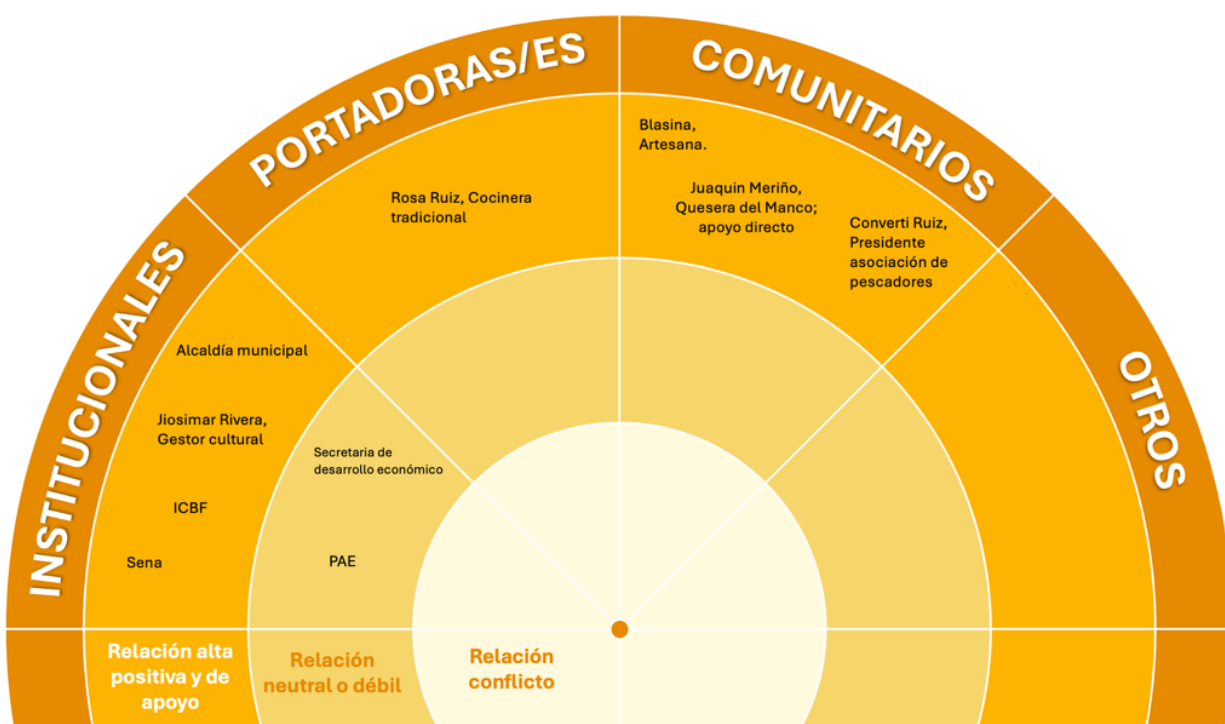
En el *Esquema 3* se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos a partir de la identificación participativa de los actores claves para la salvaguardia del patrimonio alimentario y culinario del municipio.

En el análisis de las relaciones construidas en el territorio, tanto los actores institucionales como los comunitarios se posicionan como agentes estratégicos en torno al Patrimonio Alimentario y Culinario (PAC). La mayoría de ellos fue identificada con una relación fuerte y positiva frente al PAC, mientras que dos actores institucionales fueron clasificados con una relación neutral o débil respecto al patrimonio alimentario. Los vínculos identificados reflejan apoyos orientados al impulso de iniciativas productivas, la entrega de insumos y el acompañamiento técnico por parte de actores comunitarios, quienes también promueven incentivos para fortalecer los procesos locales. De manera complementaria, el SENA y la alcaldía municipal han contribuido mediante procesos formativos que fortalecen competencias técnicas y prácticas culinarias. Estas dinámicas, aunque focalizadas, representan una oportunidad para potenciar las capacidades locales, dinamizar actividades productivas asociadas al PAC y promover la continuidad de las prácticas alimentarias tradicionales en el territorio.





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto a los actores comunitarios, se identifican relaciones con una fuerte capacidad de influencia en la cohesión social y en la preservación de las tradiciones locales. Esto resalta la necesidad de promover colaboraciones que potencien las actividades económicas comunitarias.

Respecto a las y los portadores de saberes, se evidencia una conexión sólida con la comunidad. Sin embargo, solo se identificó una cocinera tradicional activa, quien, a través de su quehacer, transmite saberes culturales y gastronómicos que fortalecen la identidad y el arraigo local. Su participación es clave, aunque limitada, lo cual podría representar un riesgo para la sostenibilidad de iniciativas culturales y de desarrollo local orientadas a preservar los saberes del territorio.

Las relaciones neutras o débiles requieren estrategias de diálogo y articulación que prevengan posibles tensiones y fomenten una cooperación más efectiva. En este sentido, instituciones como el Programa de Alimentación Escolar (PAE) y la Secretaría de Desarrollo Económico son percibidas por la comunidad como actores con baja incidencia en el acompañamiento a las iniciativas y proyectos productivos. En particular, frente al PAE, se ha manifestado inconformidad en torno a la calidad de los alimentos ofrecidos a los estudiantes.





El análisis del mapeo de actores en Suan confirma que, aunque existen dinámicas que contribuyen al fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, las debilidades de articulación entre actores comunitarios, portadoras e institucionales configuran un escenario de alta vulnerabilidad para su sostenibilidad. La falta de estrategias coordinadas, 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 Evelin Meriño

“

Suan, tierra de calor, río y tambora, donde la tradición se vive con el alma y el corazón late al ritmo del Magdalena

”

Participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





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

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

Relación entre biodiversidad y producción alimentaria local

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

En el Gráfico 7 se presentan los alimentos asociados a las cocinas locales del territorio, clasificados según el espacio de uso del que provienen. La información permite identificar que el principal origen de los alimentos son los espacios de uso destinados a prácticas agrícolas, donde se cultivan o producen de manera intencionada (representados en color verde). En segundo lugar, se encuentran los espacios de uso naturales terrestres —como montañas y bosques—, de los cuales se obtienen alimentos mediante la recolección o la caza (representados en color café). En menor proporción, se identifican los alimentos provenientes de espacios de uso acuáticos —ríos, ciénagas y quebradas— (representados en color azul).

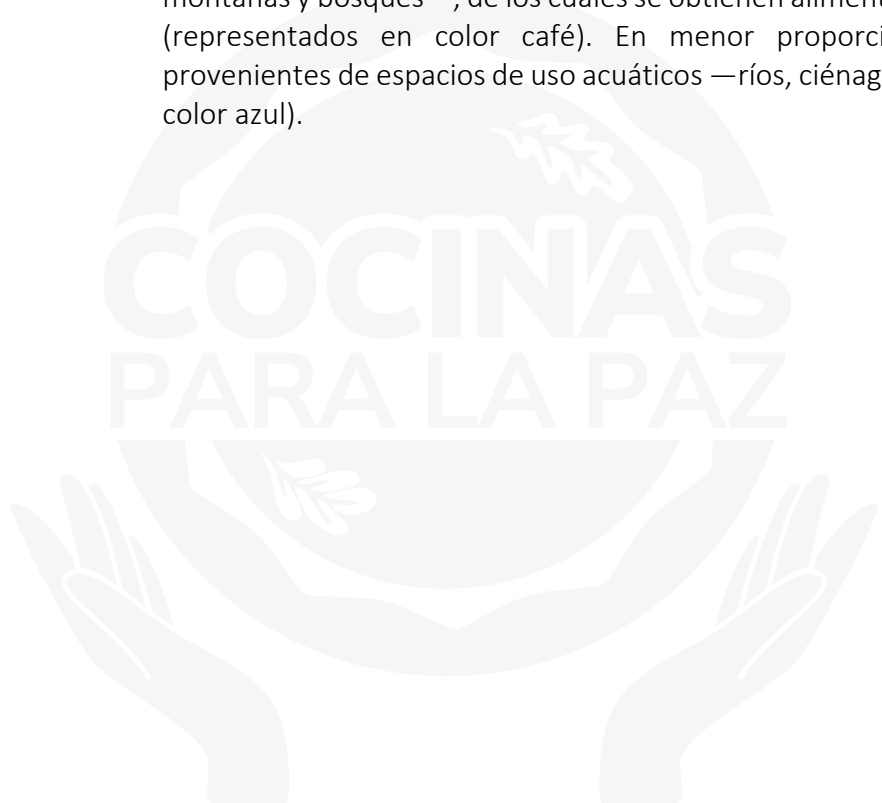




Gráfico 7. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Suan.

PoncheVaca
Cañandongo; Gallina; Pato; Conejo; Cerdo
Yuca; Maíz; Fríjol; Guandul; Ñame
Ají; Fríjoles; Nispero; Guanábana; Yuca
Guandul; Ahuyama; Mango; Tamarindo; Ciruelas
Tomate; Patilla; Papaya; Habichuela; Maíz
Pescado; Gallinas; Cerdo; Pavo; Pato
Papaya; Tomate; Ají; Cebollín; Cilantro
Mojarra; Arenca; Bagre; Bocachico Criollo; Corvinata
Cilantro

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

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

	<p>¿Principalmente de dónde provienen los alimentos usados para la elaboración de las preparaciones culinarias locales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De la producción local principalmente - Destacan la riqueza del territorio y la posibilidad de tener a la mano el acceso a los alimentos provenientes del río Magdalena, lo que representa una ventaja con respecto a las personas de las ciudades.
	<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 y plátano. - Periódicamente de acuerdo con los ciclos de producción: maíz y arroz. - Anualmente: peces de acuerdo con la subienda del río.
	<p>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La comunidad señala que las labores de siembra se realizan de acuerdo con el calendario agroecológico, determinado principalmente por las temporadas de lluvia. Asimismo, algunas personas guían sus prácticas agrícolas y de pesca según las fases lunares, las cuales inciden tanto en los ciclos de cosecha como en los ritmos del agua.
	<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. - Reducción del espacio disponible para la agricultura debido al crecimiento de áreas urbanas en el municipio.





Sin embargo, estos cambios, no han repercutido significativamente en la disponibilidad y variedad de alimentos cultivados y/o producidos.

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 Suan 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. - Piscicultura para la cría de peces en estanques o cuerpos de agua naturales.
	<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). - Las normas culturales y sociales de la comunidad influyen en el papel que desempeñan los hombres y las mujeres en la agricultura y segrega conocimientos específicos de acuerdo al género.
	<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"> - Se trata de una actividad compartida, aunque algunas labores que requieren mayor esfuerzo físico suelen ser realizadas exclusivamente por los hombres, mientras que las mujeres se enfocan más en el cuidado, la cocina y la preparación de los alimentos. Sin embargo, se resalta que las mujeres participan cada vez más en los talleres de formación, incluso superando en asistencia a los hombres.

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





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

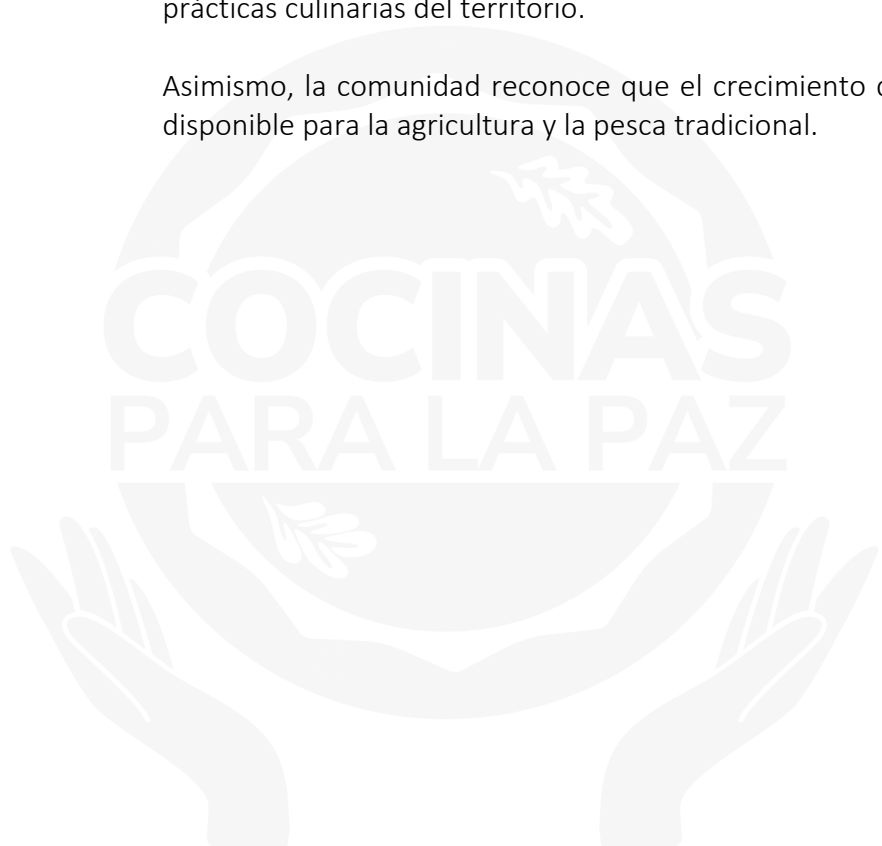
	<p>¿Qué hacen con los alimentos que producen?</p> <p>(Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).</p>	<p>Al indagar sobre el destino que se le da a la producción de alimentos locales, se encontró que la producción local del municipio de Suan tiene cuatro fines principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se venden localmente. - Se intercambian por otros alimentos o productos. - Se destina para el autoconsumo de las familias que los producen. - Se comparten en la comunidad.
	<p>Indique cuál es el recorrido, desde el punto de origen hasta la preparación final, de los principales alimentos asociados a las cocinas tradicionales del territorio.</p>	<p>En el caso de la pesca, los productos obtenidos del río Magdalena son comercializados directamente por los pescadores, ya sea a consumidores del municipio, a restaurantes o a intermediarios que también venden en el ámbito local</p>

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

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

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

Asimismo, la comunidad reconoce que el crecimiento de áreas urbanas reduce el espacio disponible para la agricultura y la pesca tradicional.





3.2.2. Preparación de recetas locales



Foto de Evelin Meriño

“

Suan, es tierra de río, de gente buena y de corazón grande

Participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.

”





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

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

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

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

Diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

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

A continuación, se presentan las preparaciones culinarias del municipio de Suan 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 lugares de uso naturales.





Gráfico 8. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos.



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 Suan respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias.

	<p>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</p> <p><i>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</i></p>	<p>Se identificó que los alimentos utilizados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales se adquieren principalmente a través de los siguientes medios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La plaza de mercado del municipio. • Las tiendas locales. • Las huertas familiares. • La Playita, una finca ubicada cerca del río Magdalena, donde se consiguen verduras, frutas, bastimento y pescado, gracias a la llegada de embarcaciones con productos.
	<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 saberes y valores culturales asociados a las siguientes preparaciones:</p>





		<ul style="list-style-type: none"> - Práctica tradicional de arenga. - Tejido en yute. - Empanadas rellenas de arenga: elaboradas a partir de arenga y harina de maíz.
	<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 evidenció que esta constituye una problemática significativa en el territorio, debido a la falta de mecanismos suficientes que faciliten su preservación y difusión. La comunidad señala la necesidad de implementar acciones como la identificación y documentación de los saberes y prácticas de las personas portadoras de las tradiciones culinarias, así como el desarrollo de talleres y clases orientados al fortalecimiento de capacidades en torno a la cocina tradicional. Aunque en muchas familias persiste la transmisión de recetas y técnicas culinarias tradicionales a hijos y nietos, esta práctica se ha reducido notablemente, lo que pone en riesgo la continuidad de este legado cultural. Como ejemplo de esta pérdida, la comunidad recuerda que el mejor artesano del pueblo falleció sin que nadie continuara su legado, evidenciando la fragilidad de estos saberes cuando no se transmiten oportunamente.</p>
	<p>Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio</p>	<p>En el marco del proceso de caracterización municipal se destacó el papel de las siguientes cocineras tradicionales, por su aporte para la preservación de las recetas priorizadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Converti Ruiz. - Blasilda Isabel Machado. - Guisella Rivera.

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 Suan 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</i></p>	<p>En la caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Suan se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cucharas de palo. - Hornillas en los patios. - Utensilios de totumo como vasijas y cucharas.
--	---	--





	<p><i>artesanales tradicionales y qué técnicas son utilizadas</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de maíz para envolver los bollos de maíz. - Canoas y chinchorros artesanales. - Tinajas de barro. <p>Al respecto, la comunidad recordó que para hacer los dulces tradicionales todavía se utiliza la cuchara de palo; las tomumas siguen usándose para servir el sancocho, y las hornillas en los patios continúan siendo comunes. Asimismo, aún se cocina con leña, y en algunas casas se conserva una olla antigua destinada exclusivamente a la preparación del tinto. En cuanto a la pesca, todavía se utilizan canoas y chinchorros artesanales, y en algunas casas se conservan tinajas de barro.</p>
	<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 Suan se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cucharas de palo y totumo reemplazadas por cucharas de acero inoxidable. - Ollas de barro sustituidas por ollas de presión y de acero inoxidable. <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. <p>-Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones de alimentos.</p>

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:

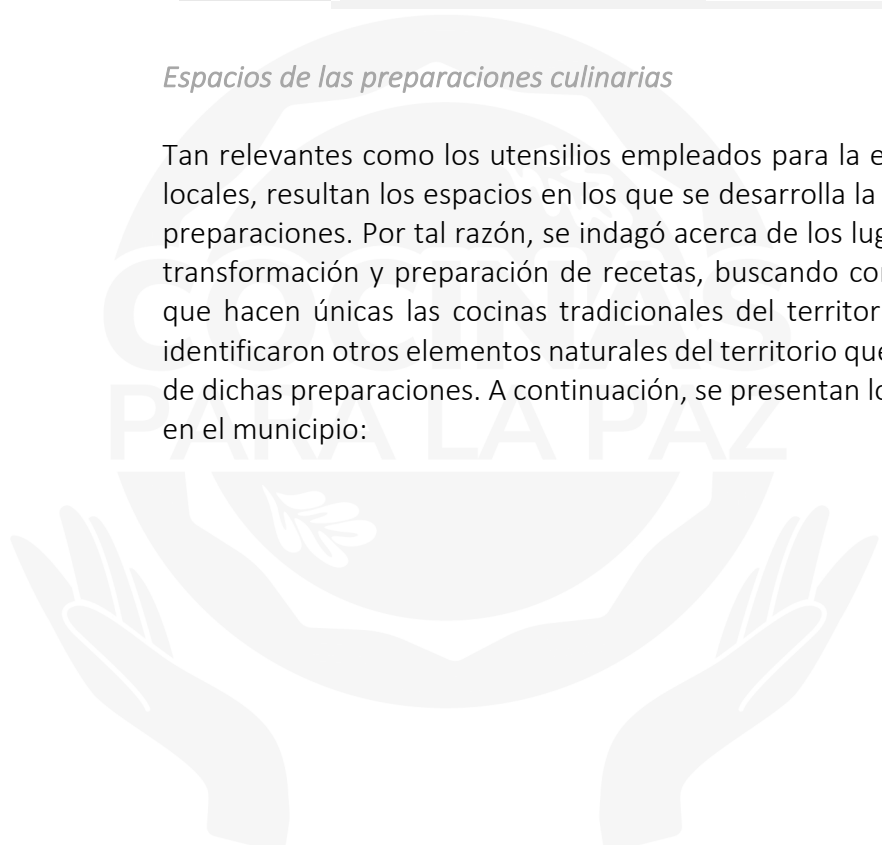




Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Suan relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.

	<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 la cocina, 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, debido en parte a los espacios se han visto reducidos y al impacto en la salud que ocasiona el cocinar con leña.</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>También, señalaron los participantes que antes, las casas contaban con patios amplios que permitían tener cocinas grandes al aire libre. Sin embargo, a medida que las familias fueron creciendo, los espacios comenzaron a reducirse, ya que cada integrante fue construyendo nuevas habitaciones u otras estructuras. Además, otro factor que ha influido en la transformación de las cocinas tradicionales es el relacionado con la salud, debido a que el humo generado por la leña puede causar afecciones respiratorias. Aunque, siempre resaltan las mayores que la leña le da un sabor único a los alimentos, una suerte de toque mágico.</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 cocción y para la elaboración de morteros. - Hojas de plátano. - Carbón. - Barro para la elaboración de las hornillas. - 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 tradicionales que reflejan la cultura e identidad de las comunidades. Por ello, se buscó identificar las principales técnicas empleadas en la elaboración de estos alimentos en el municipio de Suan, encontrando que el ahumado, el asado, el frito, el guisado, el amasado y el salado son prácticas fundamentales en sus cocinas tradicionales.

La comunidad expresó al respecto: “Si vamos a preparar bollos, utilizamos la técnica del amasado; si se trata de un ponche, aplicamos la técnica del ahumado; y si queremos hacer salpición de bagre, usamos la técnica del salado”. Estas técnicas no solo permiten la preparación de recetas típicas, sino que constituyen una expresión viva de la identidad cultural del territorio. Su permanencia evidencia la continuidad de saberes ancestrales que





se adaptan a cada preparación y fortalecen el vínculo entre la cocina y la memoria colectiva de la comunidad.

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 Influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan las recetas locales. A esto se suma la migración de las personas del campo a la ciudad, lo que ha limitado la transmisión de saberes tradicionales y prácticas culinarias.

Asimismo, se reconoció la limitada disponibilidad de tiempo para la elaboración de preparaciones tradicionales. Por último, las personas participantes del proceso de caracterización identificaron como problemática la influencia de la tecnología en los jóvenes, ya que esta ha generado en las nuevas generaciones un escaso o nulo interés por aprender las tradiciones culinarias del territorio.





3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas



Foto de Evelin Meriño

“

En cada esquina de Suan hay un recuerdo, una historia y una razón para sonreír....

”

Participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





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

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

Prácticas sociales relacionadas con el consumo

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

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

	<p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p>	<p>A partir del ejercicio de caracterización local, se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales ocurre principalmente en el entorno familiar. Estas prácticas no solo refuerzan la identidad cultural y social de la comunidad, sino que también permiten que amigos, visitantes, así como turistas conozcan y valoren las preparaciones ancestrales del territorio.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>En cuanto a los momentos característicos del consumo de preparaciones tradicionales, se identificó que algunos alimentos se consumen a diario cuando hay abundancia de ingredientes. Por ejemplo, durante la subienda del río se preparan diversos platos con los peces disponibles, al igual que ocurre en épocas de cosecha, donde los productos de temporada se incorporan con mayor frecuencia a la alimentación cotidiana.</p> <p>Por otra parte, se destaca la realización del Festival de la Arenca, un evento cultural que tiene lugar cada año durante el mes de junio. Este festival no solo celebra la importancia de la arenca como alimento tradicional en la región, sino que también constituye un espacio para el encuentro comunitario, la visibilización de las prácticas culinarias locales y la valorización de la identidad cultural del territorio. Durante el evento se llevan a cabo diversas</p>





actividades, como muestras gastronómicas, concursos, presentaciones artísticas y espacios de intercambio de saberes entre generaciones.

Atributos de las cocinas tradicionales asociados a la salud alimentaria

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

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

En el marco del proceso de caracterización, se indagó sobre los beneficios para la salud percibidos por los participantes en relación con el consumo de las preparaciones tradicionales del territorio. Se encontró que consideran que estas comidas aportan más nutrientes al cuerpo que las comidas rápidas. A saber, recordaron las participantes que: “Antes la gente se enfermaba menos y las comidas eran sazonadas con más verduras y no había tanto conservante. Los alimentos duraban más para descomponerse. Anteriormente uno salaba las carnes para que no se dañaran. Si la leche se dañaba se preparaba un suero casero o dulce y ahora con tanto químico la leche se corta; y queda amarga”. Esta percepción refleja una valoración positiva de los alimentos y técnicas ancestrales y una preocupación por los efectos negativos de los productos industrializados en la salud actual y la vida misma.

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 se presentan en mayor medida, y se asocian con el consumo de alimentos procesados y refinados, en detrimento de las preparaciones tradicionales del territorio.





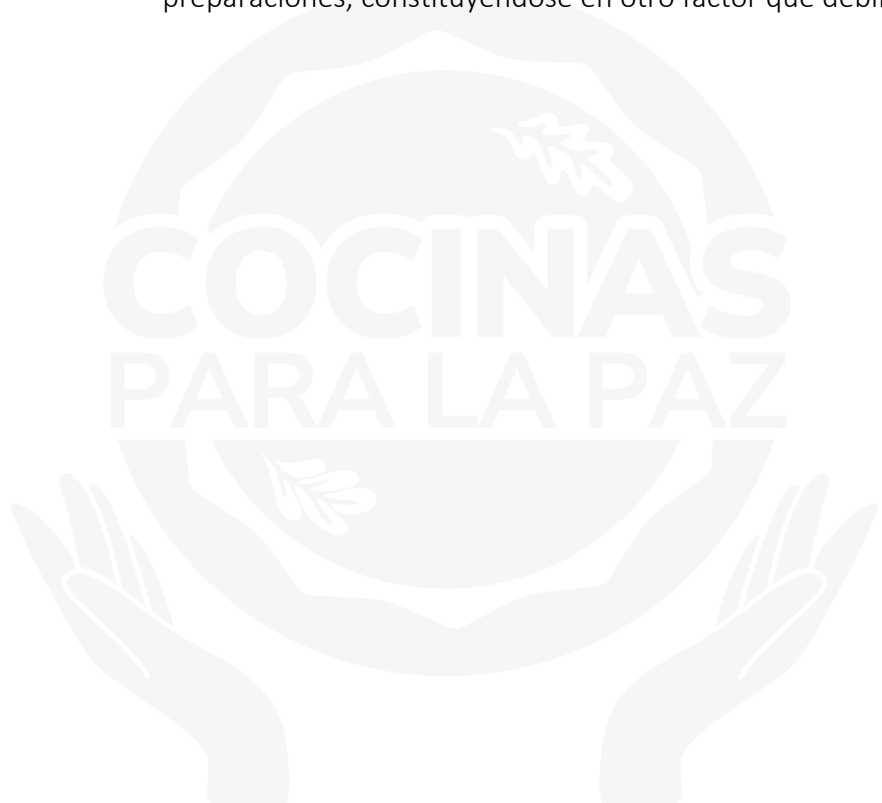
Aprovechamiento de los residuos generados en los diferentes procesos de las cocinas tradicionales

Para finalizar, se indagó sobre las prácticas locales asociadas a las cocinas tradicionales que contribuyen al aprovechamiento de los residuos generados durante la elaboración de las preparaciones. Al respecto, la comunidad señaló que algunas de estas prácticas incluyen el uso de residuos orgánicos para la alimentación de animales y la elaboración de subproductos como el compost. Sin embargo, también reconocen que, en su mayoría, estos residuos no son aprovechados y terminan siendo desechados.

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

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

En línea con la problemática anterior, mencionan que, el consumo de preparaciones tradicionales del municipio se ve afectado por 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. Finalmente, las personas participantes resaltaron que la limitada disponibilidad de tiempo también representa una barrera importante para la práctica y disfrute de estas preparaciones, constituyéndose en otro factor que debilita su pervivencia.





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.

Fundado el 27 de junio de 1827, Suan de la Trinidad tiene su origen y desarrollo profundamente vinculados al papel protagónico del río Magdalena como eje articulador entre la región Caribe y el interior del país. Su estratégica ubicación geográfica le permitió consolidarse como un punto clave de abastecimiento para las embarcaciones que surcaban el río, convirtiéndose con el tiempo en un centro de intercambio y movilidad de personas, materias primas y mercancías de relevancia subregional. Más allá de su función portuaria, Suan se proyectó como un territorio de conexión e integración social, extendiendo su influencia hacia municipios como Campo de la Cruz, Santa Lucía, Manatí y Candelaria, así como hacia comunidades vecinas de los departamentos de Magdalena y Bolívar. Este dinamismo territorial favoreció la creación de redes sociales, económicas y culturales que fortalecieron los vínculos entre las poblaciones ribereñas, posicionando a Suan como un punto de referencia en la configuración de la vida comunitaria en el sur del Atlántico.

Este municipio enclavado en un vértice geográfico prodigioso, donde se entrelazan las aguas del río Magdalena y el canal del Dique, dos arterias vitales que han nutrido históricamente la vida y la identidad de la región. En este punto de confluencia se encuentran los límites de tres departamentos: Magdalena, Bolívar y Atlántico, lo que otorga a Suan un carácter estratégico no solo en términos geográficos, sino también como espacio de encuentro entre culturas, saberes y tradiciones. Su puerto, más que un punto de tránsito, ha sido un referente para las comunidades ribereñas, fortaleciendo los lazos de intercambio, solidaridad y desarrollo entre los pueblos de Magdalena y Bolívar, y consolidando a Suan como un nodo cultural y comunitario en el corazón del Caribe colombiano.

La vida en el municipio de Suan se teje a partir de la profunda relación entre sus habitantes y el territorio que comparten. Esta conexión moldea las expresiones culturales e identitarias de la comunidad, que se manifiestan en prácticas como la agricultura y la pesca, favorecidas por la presencia de ríos, ciénagas y quebradas. A esta riqueza geográfica se suma una valiosa diversidad cultural, fruto del encuentro e interacción entre comunidades indígenas,





afrodescendientes y campesinas, cuyos saberes y tradiciones dan forma a las múltiples manifestaciones de la cultura suanera.

Entre las principales celebraciones del municipio de Suan se destacan el Festival Nacional e Internacional de Artes Suan de la Trinidad, las fiestas patronales en honor a la Inmaculada Concepción y el tradicional Carnaval de Suan. Estas festividades, profundamente arraigadas en la identidad local, son reconocidas por la comunidad como espacios emblemáticos de expresión sociocultural y de reafirmación territorial. Durante estas celebraciones, los productos de la agricultura campesina, la pesca artesanal y otras prácticas tradicionales cobran un lugar protagónico, ya que son ofertados en los mercados que se organizan en el marco de los eventos. Estos espacios no solo dinamizan la economía local, sino que también visibilizan el trabajo y saberes de los productores y sabedores/as del territorio.

Las festividades convocan cada año a habitantes del municipio y a visitantes provenientes de distintas regiones del país, convirtiéndose en escenarios de encuentro intergeneracional y cultural. En ellas se entretajan manifestaciones como la música, la danza, el vestuario típico y, especialmente, las preparaciones culinarias tradicionales, que refuerzan el sentido de pertenencia, la memoria colectiva y el orgullo por la herencia cultural suanera. No obstante, más allá de su dimensión festiva, estas prácticas culturales adquieren un carácter político, en tanto configuran espacios de expresión popular, de reivindicación de los saberes ancestrales y de resistencia frente a los procesos de homogenización cultural. En ellas, la comunidad se reconoce a sí misma, narra su historia, celebra su diversidad y afirma su presencia activa en el territorio.

Imagen 2. Niñas del municipio de Suan, Atlántico, interpretan la danza El Pajarito durante el acto de clausura de los talleres de fortalecimiento de capacidades en torno al patrimonio alimentario y culinario.



Foto de Carolina Romero.



COC
PARA



En la Imagen 2 se observa a un grupo de niñas del municipio de Suan que participaron en los talleres sobre cocinas tradicionales, interpretando la danza típica *El Pajarito*. Esta expresión dancística simboliza una fusión de elementos míticos, religiosos y campesinos, y se acompaña de ritmos tradicionales como el son, el bullerengue y el chandé, reflejando la riqueza cultural y musical del territorio. Como bien señala Jorge Ramos (2024), esta danza tiene un origen profundamente enraizado en la música afrocolombiana y en las tradiciones ancestrales de los pueblos indígenas. Uno de sus elementos más representativos es el vestuario de las mujeres, quienes llevan amplias y coloridas polleras. Al extender los brazos y hacerlas girar, crean una imagen que evoca el aleteo de las aves, aportando al baile una estética natural y simbólica. Se trata de una danza que se realiza en pareja y que va acompañada por un conjunto folclórico que combina una variedad de instrumentos tradicionales, como el tambor alegre, el llamador, las maracas, los guaches, las palmas e incluso, en algunas versiones, la tambora. Esta rica sonoridad es complementada por versos que narran sucesos de la vida cotidiana y sentires.

Las manifestaciones culturales, como la danza *El Pajarito* y las festividades tradicionales en las que cobran protagonismo las preparaciones ancestrales y el intercambio de saberes, trascienden lo estético para convertirse en prácticas cargadas de profundo significado social y político. A través de estas expresiones, la comunidad suanera reafirma su memoria colectiva, celebra su diversidad y ejerce una forma de resistencia frente a los procesos de homogeneización cultural que amenazan sus conocimientos tradicionales. En este contexto, la cultura en Suan se vive como una herramienta vital para la cohesión social, la construcción territorial y la defensa de los derechos colectivos sobre la identidad y el territorio.





3.4. Género y cocinas tradicionales

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

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

El análisis del componente de valoración y adquisición de los productos permite identificar una serie de acciones sostenidas por mujeres, fundamentales para la obtención y disponibilidad de alimentos en el territorio. Entre ellas se destacan las labores en huertas, patios y zonas cultivadas, así como el cuidado constante de la ciénaga, un espacio de uso colectivo cuya preservación está estrechamente vinculada a prácticas comunitarias lideradas por mujeres. A pesar de su relevancia, estas acciones siguen siendo percibidas como parte del trabajo doméstico y no reciben el mismo reconocimiento que otras actividades consideradas productivas. Asimismo, se evidenció una mayor participación de los hombres en la toma de decisiones relacionadas con la producción agropecuaria, lo cual limita la visibilidad y la incidencia de las mujeres en este componente, reproduciendo desigualdades en el acceso al poder y al reconocimiento dentro del sistema alimentario local.





Bajo el componente de preparación de recetas locales, el rol de las mujeres ha sido históricamente determinante en la transmisión de saberes, 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: cómo moler el maíz, cómo amasar para lograr la textura adecuada, cuando batir, cómo y por qué se envuelven ciertos alimentos en hojas, en qué momento exacto se retira una preparación del fuego o cómo se reconoce que una preparación está lista. Esta transmisión no ocurre de manera improvisada ni ocasional, forma parte de una estructura social y afectiva donde la cocina funciona como espacio vivo de enseñanza, memoria alimentaria y cuidado.

Imagen 3. Recorrido cartográfico en el municipio de Suan.



Foto de Evelin Meriño

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





3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

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

Personas vinculadas a las iniciativas

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos, iniciando con el cargo o rol de los actores vinculados: de un total de 19 personas, 7 se identificaron como cocineros, matronas o sabedoras, tres (3) como artesanos, dos (2) como directores de proyectos y, con igual participación, una (1) persona para asociado, coordinador, emprendedor, gestor cultural y pescador (ver **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.**).

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

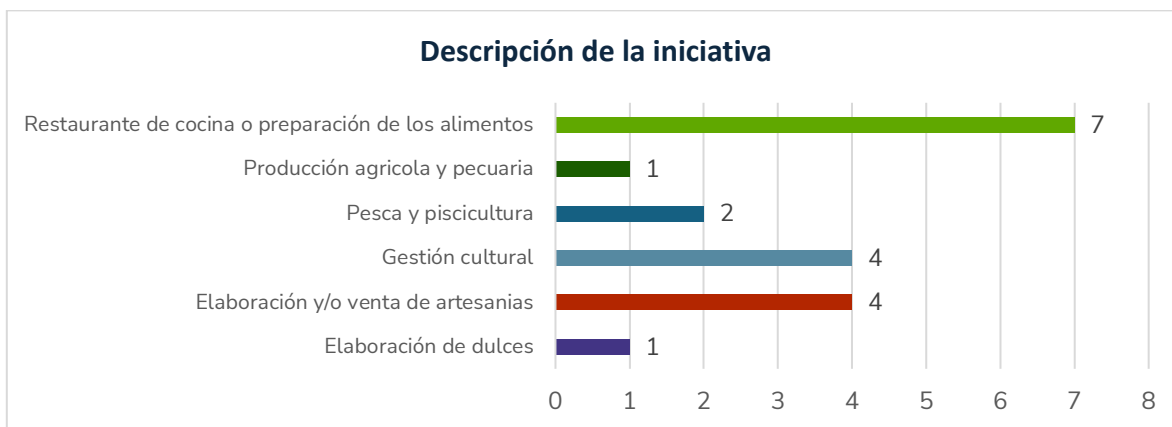
La nube de palabras, generada a partir de la información recolectada, resalta la significativa presencia de cocineros y cocineras tradicionales, así como de gestores culturales, quienes representan la mayor participación con iniciativas asociadas a cocinas tradicionales en Suan. También, se evidencia la participación activa de líderes y lideresas, organizaciones sociales y



Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas relacionadas con las cocinas tradicionales en el municipio de Suan, se realizó una clasificación según el tipo de actividad desarrollada. El Gráfico 12 muestra que la mayor participación corresponde a personas que manifestaron tener un restaurante o dedicarse a la preparación de alimentos, con un total de 7 iniciativas. Otras iniciativas destacadas fueron la gestión cultural y la elaboración y/o venta de artesanías, con 4 iniciativas cada una. Estas actividades reflejan el valor otorgado por la comunidad a la preservación de los saberes tradicionales y las expresiones culturales asociadas a la cocina. También se registró participación en áreas como la pesca y piscicultura, la producción agrícola y pecuaria y la elaboración de dulces, aunque en menor medida. La diversidad de estas iniciativas evidencia una variedad de vínculos entre el patrimonio alimentario y otras prácticas productivas, sociales y culturales del territorio.

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



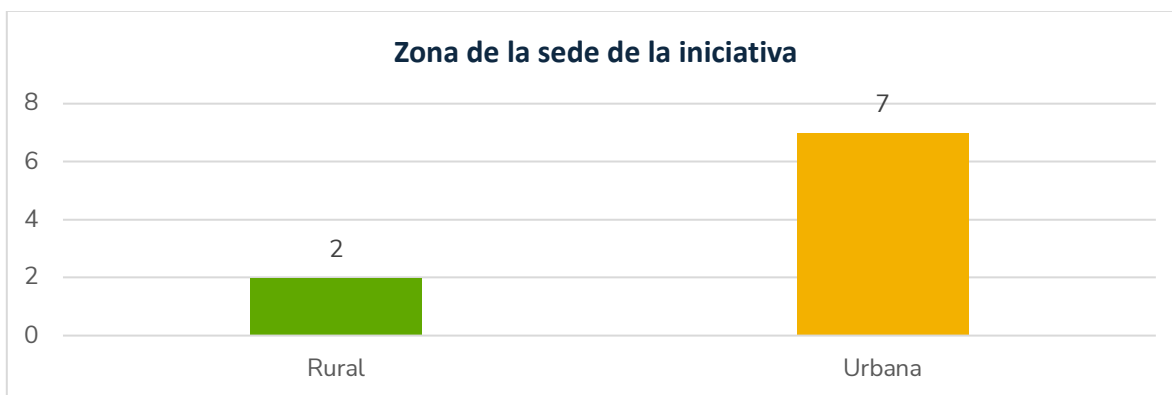
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De las nueve personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, dos (2) están ubicadas en la zona rural y siete (7) en la zona urbana, lo que evidencia una concentración significativa en el área urbana. Esta distribución territorial resalta la necesidad de fortalecer el enfoque diferencial de las estrategias de acompañamiento y promoción del patrimonio alimentario, garantizando una mayor inclusión y participación de las zonas rurales. Asimismo, se hace evidente la importancia de generar condiciones más equitativas que permitan a las iniciativas rurales crecer, consolidarse y ocupar un lugar más visible dentro del ecosistema cultural y económico del municipio (ver Gráfico 13).





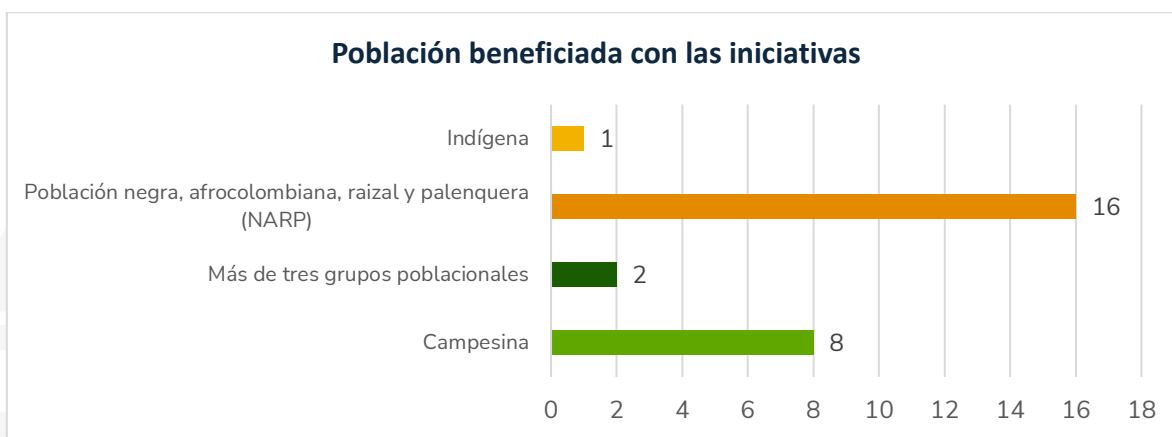
Gráfico 13. Ubicación de la sede de las iniciativas.



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 las comunidades negras, afrocolombianas, raizales y palenqueras, así como la población campesina. La primera fue mencionada en 16 ocasiones y la segunda en 8, según se observa en el Gráfico 14. Asimismo, una (1) persona señaló la participación de población indígena, mientras que dos (2) indicaron que sus iniciativas involucran a diversas comunidades étnicas y culturales. Esta diversidad de población beneficiaria contribuye al fortalecimiento de los procesos 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 Suan, Atlántico.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

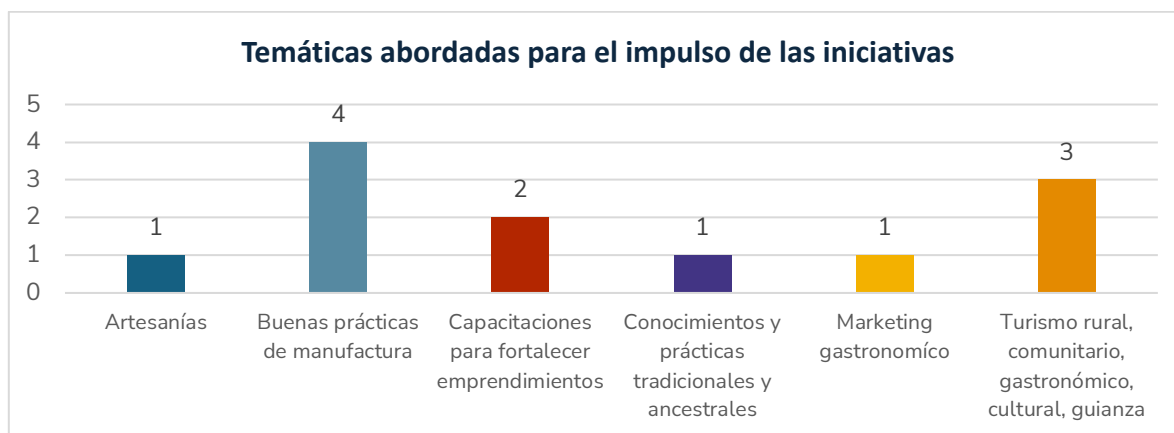
Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el municipio de Suan, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los y las portadores/as de saberes para impulsar sus iniciativas. Entre los más recurrentes se 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 turismo rural comunitario y gastronómico, el fortalecimiento de emprendimientos, marketing gastronómico, orientado a potenciar la visibilidad y comercialización de sus productos; los conocimientos y las prácticas ancestrales, los cuales son esenciales para la preservación de saberes culturales ligados a las prácticas gastronómicas y culinarias. También, fueron abordados temas como la elaboración de artesanías y técnicas culinarias, las 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 Suán, Atlántico.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran prioritarias para fortalecer sus iniciativas. La atención al cliente fue la más mencionada (cuatro veces), seguida por la necesidad de financiación y asesoría para la adquisición de dotación física, especialmente en lo relacionado con maquinaria, utensilios y enseres. También se destacó la importancia de recibir capacitación en Buenas Prácticas de Manufactura y en procesos de formalización de sus iniciativas o emprendimientos (ver Gráfico 16). Estas necesidades reflejan un interés integral por consolidar las iniciativas desde múltiples dimensiones: cultural, territorial, técnica, organizativa y comunicativa.

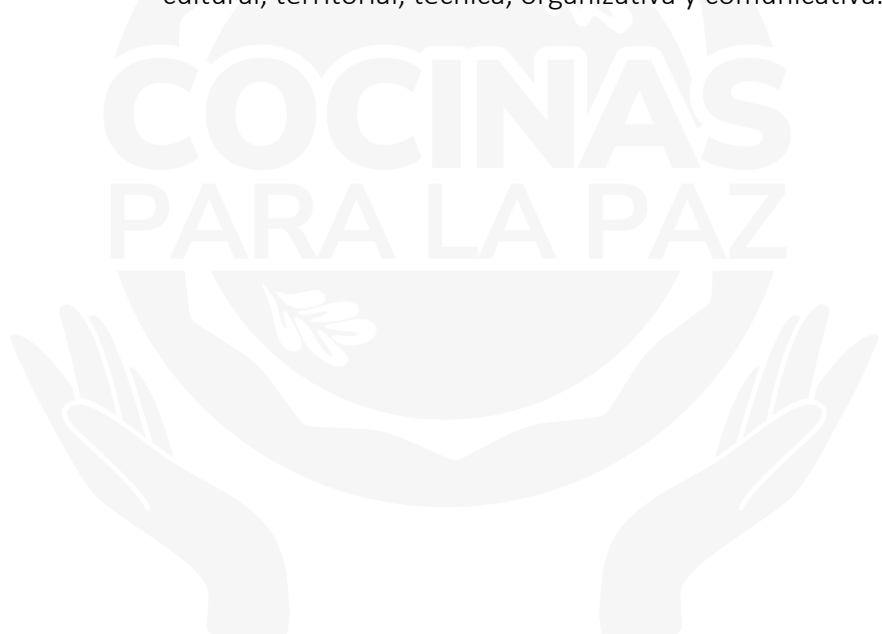
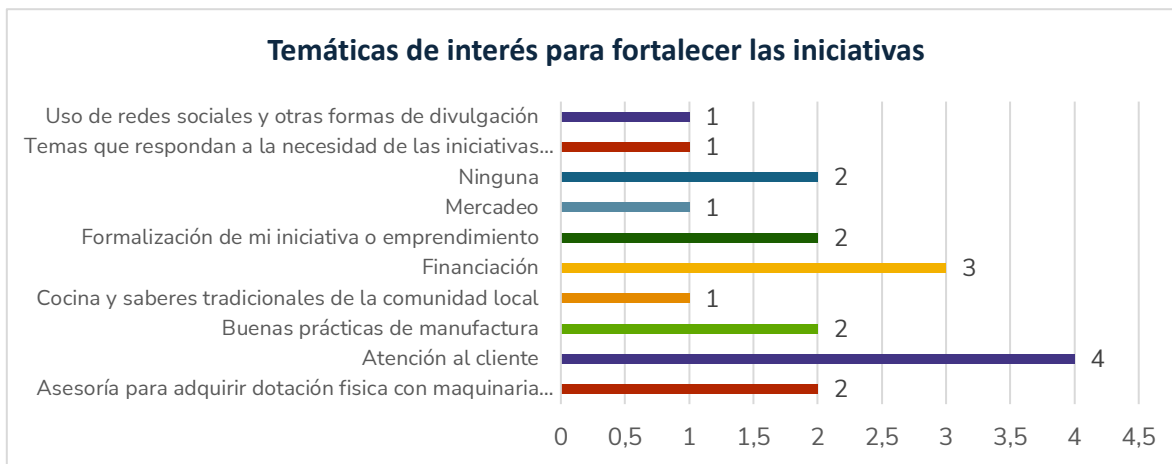




Gráfico 16. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Suan, Atlántico.

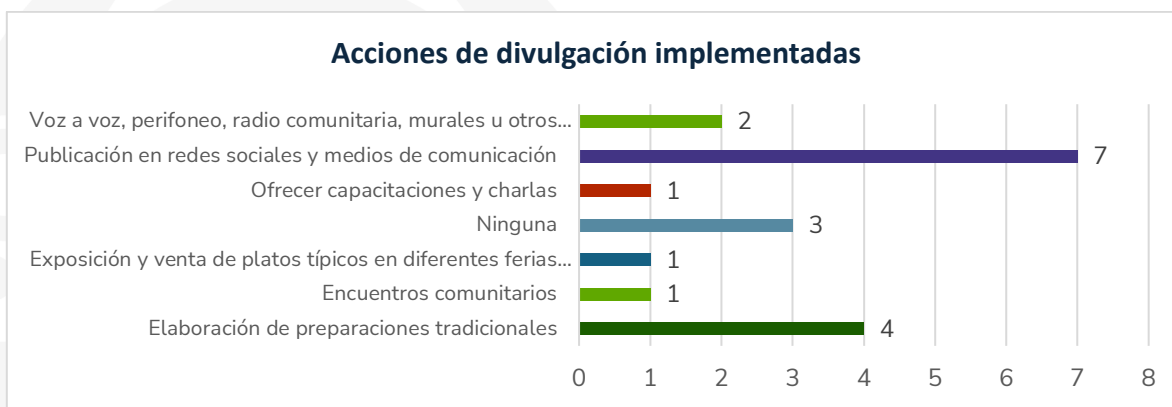


Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Acciones de divulgación de las iniciativas

En el marco del proceso, se identificaron diversas acciones de divulgación empleadas por los/as portadores/as de saberes para visibilizar y posicionar sus proyectos a nivel local y regional, tal como se muestra en el Gráfico 17. Entre estas estrategias, se destaca el uso de redes sociales y medios de comunicación, herramientas clave para compartir productos y conocimientos con un público amplio, fortaleciendo el sentido de pertenencia cultural. La comercialización local también cumple un papel relevante, ya que muchas de estas iniciativas mantienen un canal directo de interacción con la comunidad, promoviendo el consumo de preparaciones tradicionales. Asimismo, algunos actores recurren a mecanismos como el voz a voz, la radio comunitaria, murales y otros medios alternativos.

Gráfico 17. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Suan, Atlántico.



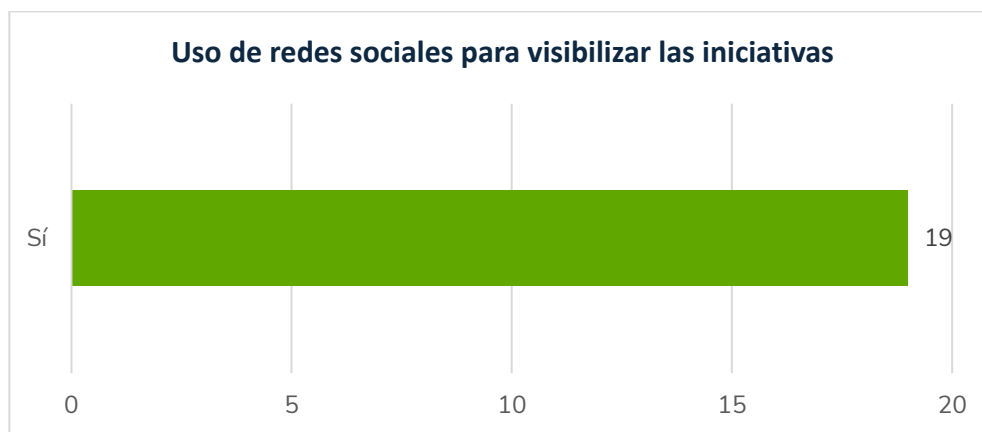
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





En este mismo modo, se profundizó en el uso de redes sociales como herramientas para visibilizar y difundir sus iniciativas. De los 19 participantes encuestados, el 100% afirmó utilizarlas activamente.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Entre las redes sociales más utilizadas destacan Facebook y WhatsApp, que funcionan como medios directos para difundir información, promocionar productos y mantener contacto con los clientes. También se mencionaron Instagram y TikTok, aunque con menor frecuencia, y se registró un único caso de uso de Snapchat. No obstante, persiste un amplio margen para fortalecer la apropiación de herramientas digitales, con el fin de aprovechar estos canales de manera más estratégica y efectiva.

Gráfico 19. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Suan, Atlántico.



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 Suan, la información relacionada se puede observar en el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia..** Dentro de las estrategias más implementadas se encuentra, en primer lugar, el





trabajar para alcanzar un reconocimiento y prestigio, con cinco (5) menciones, lo que evidencia el valor de los entornos comunitarios como plataformas de sostenibilidad económica. Estos espacios no solo permiten generar ingresos y reconocimiento, sino también fortalecer lazos comunitarios a nivel local, así como la promoción del consumo de preparaciones tradicionales.

En segundo lugar, se identificaron dos estrategias con igual número de menciones (dos): la preservación, protección y promoción de la elaboración y consumo de comidas tradicionales, y la ausencia de acciones implementadas. Estas respuestas reflejan tanto el interés por ampliar el alcance y la proyección de las iniciativas, como las limitaciones que aún enfrentan algunos actores para desarrollar acciones sostenibles.

Entre otras acciones mencionadas, aunque con una sola participación cada una, se encuentran la elaboración de productos sostenibles, producción para el consumo local, plan de negocios, participar en procesos para el fortalecimiento de capacidades, así como la implementación de acciones para la conservación y protección del medio ambiente, la inversión propia como una forma de sostener las iniciativas. Este conjunto de acciones identificadas refleja el compromiso de los actores no solo con la continuidad de sus proyectos, sino con el cuidado de su identidad cultural y de los recursos que los sustentan.

Gráfico 20. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Suán, Atlántico.



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 18 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 9 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, y en creación y gestión de proyectos cada una con cuatro (4) respuestas.

Por otra parte, un (1) participante mencionó la importancia de mejorar o crear una plaza de mercado en el municipio, como un espacio para la circulación de productos locales, el intercambio cultural y la dinamización de la economía territorial. En conjunto, estos aspectos reflejan los desafíos estructurales que enfrentan las iniciativas, así como la necesidad de fortalecimiento desde un enfoque integral y comunitario.

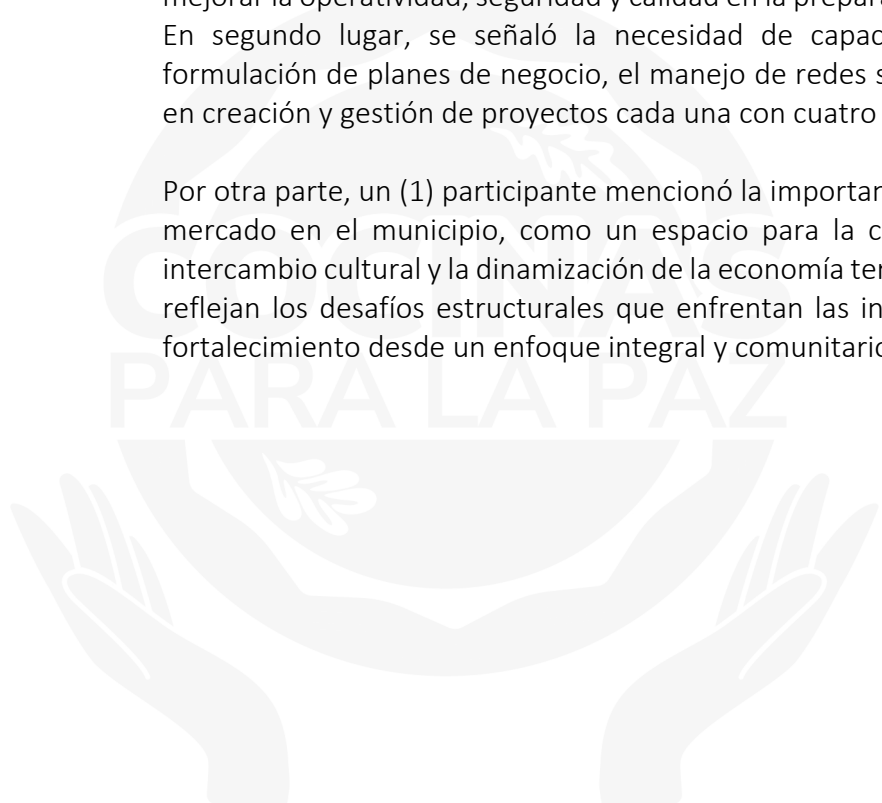
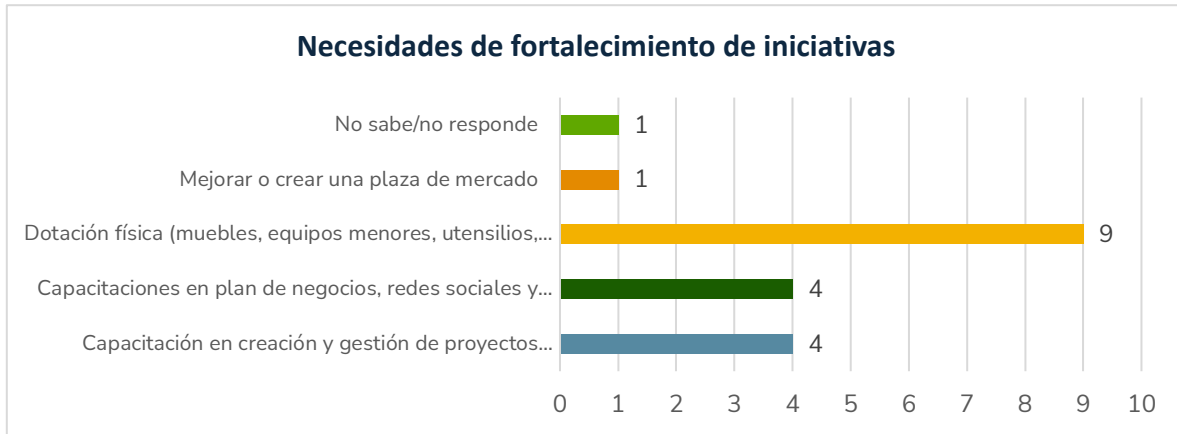




Gráfico 22. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Suán, Atlántico.



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

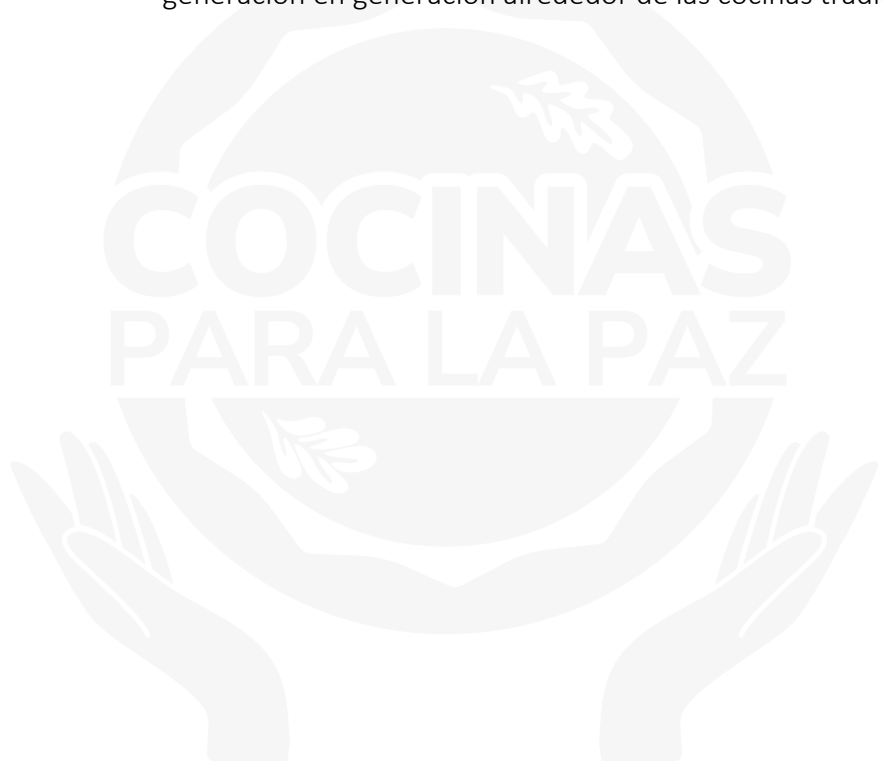




Gran parte de las personas portadoras de estos saberes son mujeres, quienes han aprendido en la intimidad del hogar, a través de la observación, la repetición y la transmisión oral entre generaciones. Para muchas de ellas, estas preparaciones han representado no solo un legado cultural, sino también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



Foto de Valentina García.





Información general de la práctica de la Pesca

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

Tabla 8. Información general de la práctica de la pesca.

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>La práctica consiste en la captura de peces y otros organismos acuáticos con fines de consumo humano, comercial o recreativo. En su forma tradicional, esta actividad se realiza a pequeña escala, empleando técnicas y herramientas sencillas transmitidas de generación en generación.</p> <p>Entre las principales técnicas de pesca utilizadas en esta práctica se destacan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pesca con redes: Consiste en el uso de redes para atrapar peces y otros organismos acuáticos, aprovechando su paso por zonas específicas del cuerpo de agua. • Pesca con anzuelo: Se emplea un anzuelo con cebo para atraer y capturar peces de manera individual. • Pesca con trampas: Implica el uso de estructuras diseñadas para capturar peces y otros animales acuáticos, aprovechando su comportamiento natural de desplazamiento o alimentación.
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La práctica de la pesca es fundamental para la obtención del producto base que permite la preparación de recetas tradicionales. En el municipio de Suan, esta actividad es clave para la elaboración de platos típicos a base de arenca y otras especies de pescado.</p> <p>El consumo de estas preparaciones está estrechamente ligado a las festividades locales, incrementándose durante celebraciones como la Semana Santa, los festivales musicales —como el Festival Vallenato de Suan, donde la gastronomía tiene un papel destacado— y la temporada navideña.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Existen relatos que surgen de la cotidianidad y que están profundamente ligados al territorio y sus dinámicas. Por ejemplo, durante las jornadas de pesca en canoa, es común que los pescadores compartan historias, anécdotas y experiencias relacionadas con su vida diaria, fortaleciendo así los lazos comunitarios y transmitiendo saberes locales de manera oral.</p>



PARA LA PAZ





Converti Ruiz, portador de la tradición asociada a la pesca.



Foto de Evelin Meriño.

Relato de vida

La historia de Converti Ruiz es un testimonio de resiliencia y amor por su arte. Desde muy joven, se sumergió en el mundo de la pesca, siguiendo los pasos de sus abuelos, padres y hermanos, todos pescadores de profesión. Recuerda con nostalgia la primera vez que montó en una canoa con su padre, una infancia llena de felicidad y aventuras.

A los trece años, comenzó a aprender el arte de la pesca viendo a su padre tirar la atarraya. Con práctica y dedicación, logró dominar la técnica y se convirtió en un pescador habilidoso. La pesca no solo era una forma de vida, sino también una fuente de sustento para su familia.

A pesar de las oportunidades que se le presentaron, decidió quedarse en su municipio y no abandonar su tierra natal para ir a la ciudad. La pesca y la agricultura se convirtieron en su forma de vida, y se siente orgulloso de poder seguir la tradición familiar.

Sabías que...

Su primera pesca fue un bagre rayado de 9 kilogramos a la corta edad de trece años, lo cual generó en él amor por la pesca.



COCINAS PARA LA PAZ



Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la práctica de la pesca

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la práctica de la pesca, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También, se presentan las acciones que ha implementado Converte Ruiz para la salvaguardia y fomento de la práctica priorizada.

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la práctica de la pesca.

<p>Técnicas empleadas en la práctica priorizada</p>	<p>Para la práctica de la pesca, él presta especial atención al estado de su atarraya, revisándola constantemente para asegurarse de su buen funcionamiento. En caso de requerir reparaciones, las realiza él mismo utilizando el mismo hilo.</p> <p>Como pescador, viaja a Barranquilla para adquirir algunos utensilios que necesita, ya que no los fabrica personalmente. Además, cuida su canoa con esmero, protegiéndola del sol directo una vez finaliza la jornada de pesca diaria.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados en la práctica priorizada</p>	<p>Los utensilios básicos que se utilizan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Canoa - Chinchorro - Trasmallos - Atarraya - Cava de icopor <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación de los pescados, 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>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes relacionados con la práctica priorizada?</p>	<p>El señor Converte menciona que, a lo largo de los años, se ha formado en temas relacionados con la pesca. Actualmente, forma parte del Consejo Departamental de Cocinas Tradicionales, lo que le ha permitido ganar visibilidad y contar con espacios para compartir y transmitir sus saberes a otros miembros de la comunidad.</p>
<p>Lugares que ofrecen la enseñanza de la práctica priorizada</p>	<p>En la comunidad aún perdura la práctica ancestral de la pesca, la cual se procura preservar y transmitir a las nuevas generaciones. Por otra parte, aunque el pescado puede encontrarse en distintos lugares del municipio, su emprendimiento se enfoca en la comercialización a través de la venta mayorista.</p>



PARA LA PAZ





3.6.2. *Práctica tradicional del tejido en yute*



Foto de Evelin Meriño





Información general de la práctica de tejido en yute

Este apartado presenta información general acerca de la práctica de tejido en yute 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 saberes y el acervo cultural asociado al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Tabla 10. Información general de la práctica tejido en yute.

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>El tejido de yute es un textil elaborado a partir de las fibras naturales de la planta de yute, una de las fibras más importantes y versátiles a nivel mundial. Es ampliamente valorado por su resistencia, durabilidad y carácter sostenible.</p> <p>Gracias a estas cualidades, el yute se utiliza en una amplia variedad de aplicaciones, que van desde la moda y la decoración hasta el embalaje de alimentos. Su origen natural y bajo impacto ambiental lo convierten en una opción preferida por quienes buscan materiales ecológicos, funcionales y duraderos.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Se utiliza permanentemente para el almacenaje de alimentos secos, este tipo de tejido es característica de sacos como por ejemplo los costales.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Algunas mayores, mientras preparan las fibras o tejen, conversan sobre su vida cotidiana y comparten sus vicisitudes. También, rememoran historias y anécdotas del pasado, y entre recuerdos y risas transcurren sus horas, fortaleciendo los lazos comunitarios y manteniendo viva la memoria colectiva.</p>





Blasilda Isabel Machado, portadora de la tradición asociada a la práctica de tejido en yute.



Foto de Evelin Meriño

Relato de vida

La historia de vida de Blasilda está profundamente entrelazada con la artesanía y la tradición familiar. Desde muy joven, siguió los pasos de su madre, heredando un saber que ha pasado de generación en generación. Gracias a esta labor artesanal, ha logrado sacar adelante a su familia y brindarles los recursos necesarios para vivir con dignidad. Su hogar se ha convertido en un verdadero centro de aprendizaje comunitario, donde mujeres y hombres de todas las edades se acercan para aprender las técnicas, conocimientos y secretos del oficio. Sus hijas y nietos han continuado con este legado, dedicándose a la artesanía con pasión y compromiso.

En Suan, Blasilda es ampliamente reconocida por la calidad y belleza de sus productos. Cuenta con un pequeño taller en su casa, donde trabaja junto a su familia para cumplir con los pedidos. A través de las redes sociales, sus hijas y nietas difunden sus creaciones, logrando ampliar su alcance y reconocimiento más allá de la comunidad local.

A pesar de las variaciones en la demanda, la artesanía continúa siendo una fuente de ingresos, identidad y orgullo para toda la familia.

Sabías que..

La señora Blasilda por medio de las artesanías ha logrado sacar a su familia adelante.





Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la práctica del tejido de yute

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la práctica del tejido de yute. Además, se resaltan los espacios y utensilios empleados, así como las acciones que ha implementado Blasilda Machado para la salvaguardia y fomento de la práctica priorizada.

Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la práctica del tejido de yute.

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la práctica priorizada</p>	<p>La elaboración de artesanías en yute es un proceso minucioso que exige habilidad, paciencia y dedicación. A continuación, se detalla cada una de las etapas que conforman este proceso:</p> <p>Se selecciona el yute de alta calidad por lo general este es traído de las zonas húmedas del sector cerca de ríos o lagunas y se prepara para su uso, esto implica remojar los tallos de yute en agua para ablandarlos y facilitar la extracción de la fibra.</p> <p>Una vez remojados, se sacan los tallos del agua y se raspan para extraer la fibra de yute. Esta fibra es luego limpiada y preparada para su uso.</p> <p>La fibra de yute se arma en madejas, lo que permite trabajar con ella de manera más fácil y eficiente. Esto también ayuda a mantener la fibra organizada y lista para su uso.</p> <p>Con la fibra preparada, se inicia el proceso de tejido. Se utilizan técnicas tradicionales y habilidades artesanales para crear patrones y diseños únicos.</p> <p>Una vez tejido el producto, se le da un acabado cuidadoso para asegurarnos de que sea de alta calidad y duradero. Esto puede incluir la adición de detalles decorativos o la aplicación de tratamientos para proteger la fibra.</p>
<p>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la práctica priorizada?</p>	<p>Para fomentar y salvaguardar esta práctica, menciona que ha compartido sus conocimientos en distintos espacios de formación, como talleres y capacitaciones ofrecidos por el SENA y la Gobernación, dirigidos a la población local. Además, ha habilitado un espacio de talleres abiertos a la comunidad, donde continúa transmitiendo este saber de manera libre y participativa.</p>
<p>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes relacionados con la práctica priorizada?</p>	<p>Considero que una de las acciones más importantes para rescatar los saberes y prácticas relacionados es enseñarles a los niños y jóvenes. Si ellos no aprenden lo nuestro, lo tradicional, llegará el día en que no habrá personas capaces de elaborarlo y el legado no podrá continuar. Es fundamental motivar a las nuevas generaciones para que valoren y mantengan vivas estas tradiciones.</p>
<p>Lugares o emprendimientos que ofrezcan la enseñanza de la práctica priorizada</p>	<p>En el territorio se cuenta con mi taller el cual es independiente y está ubicado en mi casa.</p>





3.6.3. Preparación tradicional de la empanada rellena de arena



Foto de Evelin Meriño





Información general de la preparación Empanada Rellena de Arenca

Este apartado presenta información general acerca de la receta de la empanada rellena de arenca, 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 la empanada rellena de arenca.

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>La empanada rellena de arenca es un plato tradicional de Suan, elaborado con masa de harina de maíz y relleno de pescado arenca, el cual ha sido previamente desmechado.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La empanada de arenca es una preparación tradicional que se disfruta en cualquier momento del año, gracias a la importancia y popularidad del pescado arenca en la región. Este plato es emblemático y refleja la rica herencia cultural y gastronómica del territorio, convirtiéndose en un símbolo de identidad local y en un verdadero deleite para quienes lo prueban.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Aunque no hay una práctica cultural específica asociada a la preparación de la empanada de arenca, la cocinera tradicional encuentra alegría y significado en el proceso. Para ella, la preparación es un momento para bromear, cantar y contar historias, lo que agrega un toque de calidez y humanidad a la cocina. En este sentido, la preparación de la empanada de arenca se convierte en una experiencia que va más allá de la simple elaboración de un plato, y se transforma en un momento de conexión y disfrute.</p>





Guisella Rivera, sabedora del municipio de Suan, Atlántico.



Foto de Evelin Meriño

Relato de vida

Para Guisella, la cocina no es solo una ocupación, sino su pasión y forma de vida. Creció en un entorno donde la comida tradicional era el corazón de la vida familiar. Su madre, una cocinera con más de 55 años de experiencia, es la fundadora del restaurante *La Propia Josefita*, ubicado en el mercado de Suan. Desde muy joven, Guisella la acompañaba en el restaurante, aprendiendo los secretos y sabores de la cocina tradicional.

Con el paso del tiempo, se convirtió en una cocinera talentosa, perfeccionando sus habilidades gracias a la guía de su madre y al apoyo de las nuevas tecnologías. Rememora con cariño los días en que su madre cocinaba con leña y sus hermanos salían al campo a recogerla. Aunque reconoce que los tiempos han cambiado, sigue valorando la sencillez, el sabor y los beneficios de la cocina tradicional.

Hoy, casada y madre de dos hijos, Guisella continúa dedicándose con entrega a la cocina. Es apreciada por sus vecinos y clientes por su creatividad y destreza, y mantiene viva la tradición familiar que le ha dado sentido a su vida.

Sabías que...

Guisella sabe elaborar muchas preparaciones culinarias, pero sus favoritas son las relacionadas con el pescado.





Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Empanada de Arencá

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

Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la empanada de arencá.

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para la preparación de las empanadas de arencá, se emplean diversas técnicas tradicionales como el remojo, la molienda, la cocción, el amasado, el desmechado y la fritura. Este plato típico de Suan se elabora a base de harina de maíz y pescado arencá. La cocinera tradicional comienza el proceso con la compra del maíz, que se pone en remojo para ablandarlo. Luego, se lleva al fogón y se cocina durante aproximadamente cuatro horas, hasta que esté suave y tierno.</p> <p>Una vez cocido, se retira del fuego y se deja reposar. Después, se separa el maíz del agua, la cual no se desperdicia: con ella se prepara una bebida refrescante tradicional.</p> <p>El siguiente paso consiste en moler el maíz en un molino, para luego iniciar el amasado. Se le agrega sal a la masa hasta obtener una consistencia adecuada y manejable.</p> <p>Mientras tanto, se prepara el relleno de arencá, que previamente ha sido cocido, desmechado y preparado en un guiso con ají topito, cebollín, sal y un chorrito de vinagre. Se toman porciones de masa moderada y se hacen las empanadas. Se rellena cada empanada con el guiso de arencá y se cierran cuidadosamente. Finalmente, se fríen en un caldero con abundante aceite caliente hasta que estén doradas. El resultado es una empanada crujiente por fuera, suave por dentro y llena de sabor: una auténtica delicia de la cocina tradicional de Suan.</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 • Molino • Estufa o fogón de leña • Sartén • Molde para armado de empanada <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación, esta puede llevarse a cabo tanto en fogón de leña como en estufa de gas, según las condiciones y, especialmente, el volumen de producción.</p>





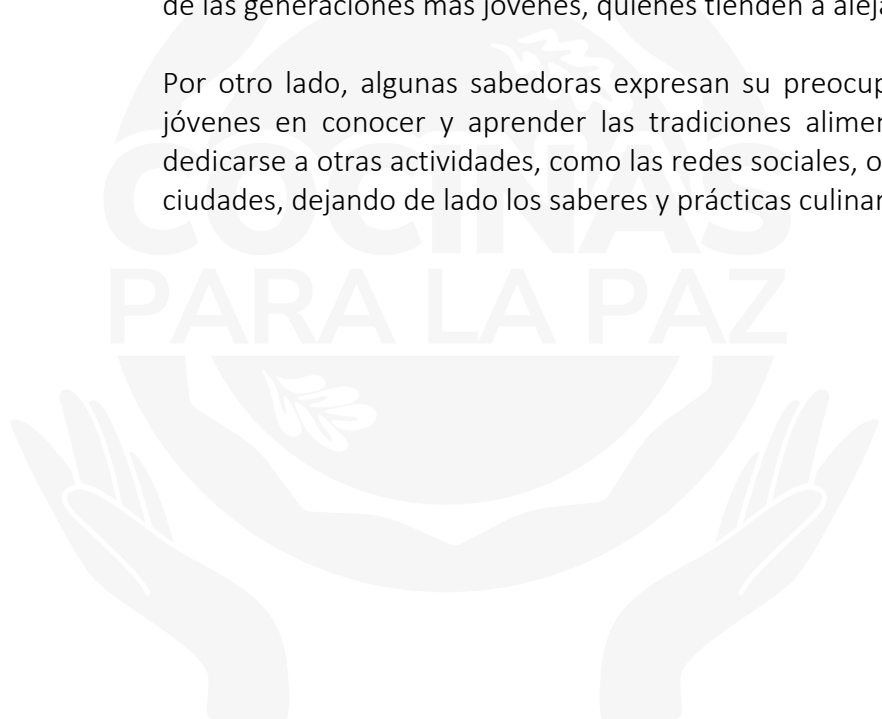
¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?	Ha enseñado a su núcleo familiar, para que pueda continuar con el legado, también ha participado en las ferias locales y en el festival gastronómico del municipio.
¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?	Considera que, para fomentar y salvaguardar las tradiciones alimentarias, es fundamental generar espacios de formación abiertos a todo el público, que permitan preservar la gastronomía local. Además, resalta la importancia de continuar con iniciativas como <i>Cocinas para la Paz</i> , que promueven el saber, la memoria y el valor cultural de la cocina tradicional.
Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local	Actualmente, la portadora del saber cuenta con un restaurante ubicado en el Puerto, donde es posible disfrutar de esta preparación tradicional.

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

Estas preparaciones y prácticas tradicionales 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 y prácticas 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 tradicionales pueden estar en riesgo es la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados, que han desplazado el consumo de alimentos y recetas locales. A esto se suma la adopción de nuevos estilos de vida por parte de las generaciones más jóvenes, quienes tienden a alejarse de 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 Suan, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 47,4% 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 42,1% señaló la importancia y necesidad de recibir capacitaciones en temas como capacitación en creación y gestión de proyectos productivos y en plan de negocios, redes sociales y mercadeo, reconociendo la importancia del fortalecimiento de capacidades de sus emprendimientos. Asimismo, el 5.3% manifestó interés en la creación o mejoramiento de centros de acopio, 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 Suan, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. El 38,9% 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 100% 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 16% de las personas participantes reportó dificultades en la administración de los recursos económicos, mientras que el 11% 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 5,3% 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 36,8% 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 Suan, 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.

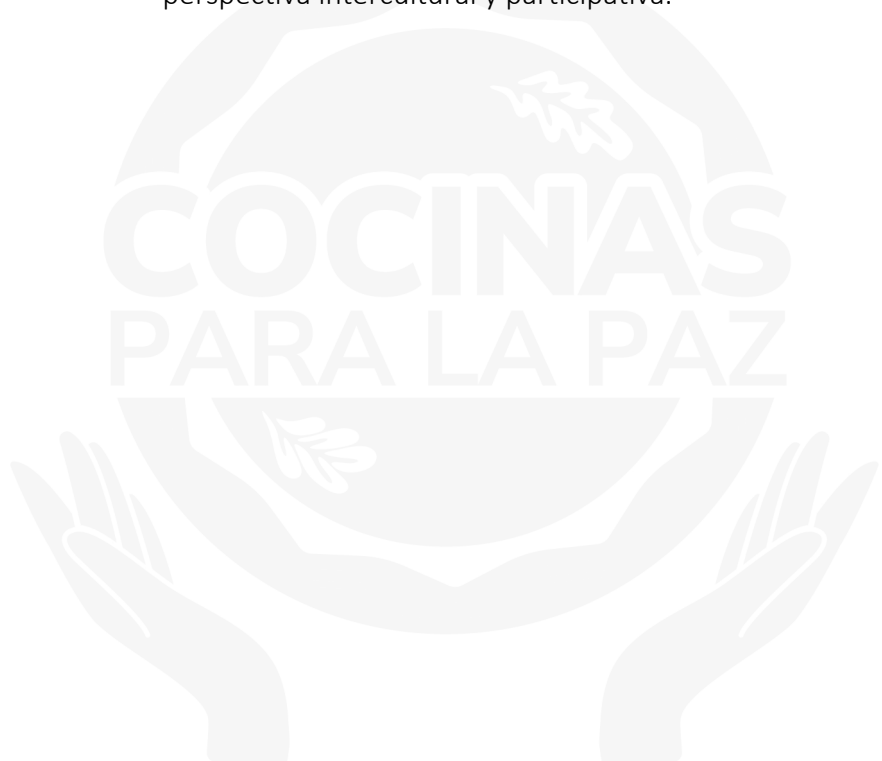
Incorporar y/o fortalecer las medidas de política locales que brindan apoyo a las iniciativas gastronómicas comunitarias que se centran en mantener vivas las tradiciones del Patrimonio





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.



COCINAS
PARA LA PAZ



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

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

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

La Ciénaga Real, en Suan, cumple 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 la ciénaga 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 Suan, 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 el Festival de la Arenca, la Semana Santa y las fiestas patronales 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

Alcaldía Municipal de Suan. (2024–2027). *Suan Bicentenario: Plan de desarrollo municipal 2024–2027*. Suan. Obtenido de <http://www.suan-atlantico.gov.co/politicas-y-lineamientos/plan-de-desarrollo-municipal-suan-bicentenario-20242027>

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

Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (s.f.). *Proyecciones de población con base en el censo 2018*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion>

Departamento Nacional de Planeación - DNP. (2022). *Ficha de caracterización municipal: Suan*. Obtenido de Terridata: https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_13042.pdf

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

Díez, A. R. (2021.). EL RETORNO EN LOS MOVIMIENTOS MIGRATORIOS. CONFIGURACIÓN ESPACIAL Y SELECTIVIDAD MIGRATORIA EN EL DEPARTAMENTO DEL ATLÁNTICO (COLOMBIA). *Epub March 31, 2022*. <https://doi.org/10.25058/20112742.n39.08>, Tabula Rasa, (39), 157-190.

FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2020). *Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020*. . Obtenido de <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9699es>

FAO- Prosperidad Social. (2021). *Recomendaciones técnicas departamentales, para la construcción del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional: hacia la garantía progresiva del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada*.

FIAN Colombia. (2015). *La exigibilidad del derecho humano a la alimentación. Qué es y cómo hacerla? Bogotá: Gente Nueva*. Obtenido de <https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/2.-Cartilla-La-Exigibilidad-del-Derecho-a-la-alimentacio%E2%95%A0un.-Que%E2%95%A0u-es-y-co%E2%95%A0umo-hacerla.pdf>





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

Gobernación del Atlántico. (2024, julio 23). *¡Alisten sus polleras y sombreros para el IV Festival Regional de Bailes, Canta'os y Son de Pajarito de Suan!* <https://www.atlantico.gov.co/index.php/noticias/prensa-cultura/24623-alisten-sus-polleras-y-sombreros-para-el-iv-festival-regional-de-bailes-canta-os-y-son-de-pajarito-de-suan>

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>

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>

Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. (2017). *Lineamientos estratégicos de política pública para la Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria y se dictan otras disposiciones*. Obtenido de <https://agriculturafamiliar.co/resolucion-464-del-2017/> : <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10298>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2010). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Bas e%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>

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

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





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





7. Anexos

Anexo 1. Práctica priorizada 1. La Pesca.



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:	Converti Ruiz
Edad:	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/> Nacionalidad:
Seleccione la comunidad a la que pertenece	<input type="checkbox"/> Negra <input type="checkbox"/> Afro <input type="checkbox"/> Raizal <input type="checkbox"/> Palenquero <input type="checkbox"/> Rrom <input type="checkbox"/> Indígena <input checked="" type="checkbox"/> Campesina x <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?
Departamento	Atlantico
Municipio	Suan
Corregimiento/ Vereda	No aplica
Información de contacto	
Celular:	301 4558351
Email:	
Dirección de residencia:	Calle 9 #7-60
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
Instagram	si
Facebook	si
Linked.in	no
YouTube	



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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input type="checkbox"/>	Agricultor
	<input checked="" type="checkbox"/>	Pescador
	<input type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina
	<input type="checkbox"/>	Productor de bebidas tradicionales
	<input type="checkbox"/>	Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/>	En la niñez
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia
	<input type="checkbox"/>	En la adultez
	<input type="checkbox"/>	Hogar-Familia
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad
	<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez?	La canoa
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar?	Tirar la Atarraya
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer?	La atarraya
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	<p>Vengo de una descendencia de pescadores mis abuelos, mi papa mi mama y todos mis hermanos somos pescadores en este gremio hasta mis dos hermanas son pescadoras.</p> <p>Recuerdo que la primera vez que monté a una canoa lo hice con papa fue una infancia muy feliz. Tenía trece años cundo inicie esta labor. Aprendí viendo a mi papa tirar la atarraya, fui practicando hasta que lo logré.</p> <p>Vivíamos de lo que se pescaba en ese entonces, recuerdo que muchas veces nos regresábamos sin nada.</p> <p>También soy agricultor, cuando niño me gustaba acompañar mucho a mis abuelos y mi papa, ir al rio y poder montar en canoa, ayudar con lo que se necesitaba en el momento.</p> <p>Recuerdo que la primera vez que hice una pesca, utilice la atarraya y me pesque un Bagre rayado que peso nueve kilos, yo no podía sacarlo tenía tan solo trece años y un compañero que está cerca me ayudo. mis ojos brillaban de felicidad.</p>	





Fueron experiencias muy significativas para mí. Recuerdo que cuando regresaba del colegio ya me quería ir Para el Rio, gracias a Dios me he preparado en mi municipio y no lo abandone para irme a la ciudad.

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.

Suan es un municipio pesquero, muy a pesar de que la historia dice que es ganadera la pesca no es indiferente, el rio Magdalena sacamos una variedad de pescados que son de mucha utilidad para la gastronomía local.

También otro fuerte de Suan es la fertilidad de sus tierras, aquí se cosecha Maíz y Yuca muy buena.

En semana santa todavía conservamos la tradición, se siguen haciendo procesiones.

Suan está muy influenciada por tradiciones campesina e indígenas, como prácticas tradicionales se sigue usando técnicas como rotación de cultivos y el uso de abonos orgánicos.

En suan aún se cultivan productos con los que se hacen comidas tradicionales y locales, se cultiva el Maíz, la Yuca, todavía se tiene una fuente de pescado muy buena con mucha variedad, aquí se disfruta mucho la preparación de la arenca Asada, el Bagre frito o en salpicón, todavía hay como responder en el tema gastronómico.

Entre los platos más emblemáticos de suan se encuentra el sancocho de Bocachico o de sábalo se prepara normalmente los fines de semana y en el festival de arte y cultura que por cierto se celebra ahora en junio.

2. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

Describa cómo y de dónde se obtienen las materias primas para realizar sus artesanías/utensilios/prácticas

Las semillas uno mismo las va guardando de los frutos que se cosechen, en la realización de la artesanía, muchos realizan utensilios con el totumo, como las cucharas, y totumas, también bisutería.

Yo como pescador me levanto muy temprano sobre todo cuando hay abundancia, la pesca más que todo se da en el verano, el rio baja, el pescado sale, hay momentos difíciles cuando hay mucha creciente, el pescado es poco, no podemos arriesgar más la vida, porque el trabajo de un pescador es trabajado, desafiamos muchas veces las lluvias, fuertes vientos, la corriente del Rio, aunque el pescador de antes era más invisibilidad, ahora con el apoyo de muchas organizaciones, a el pescador se le ha dado un trato más digno, nuestra voz ya se escucha. Porque hay que reconocer que antes nos explotaban más las grandes empresas.

Los utensilios que se usan en la pesca algunos lo realizamos aquí, otros lo traen en municipios cercano donde el fuerte es la carpintería, de ahí se traen las canos o balsas. Los chinchorros también se traen de afuera aquí también hay artesanos que se dedican a hacer lo que son los trasmallos y atarraya.

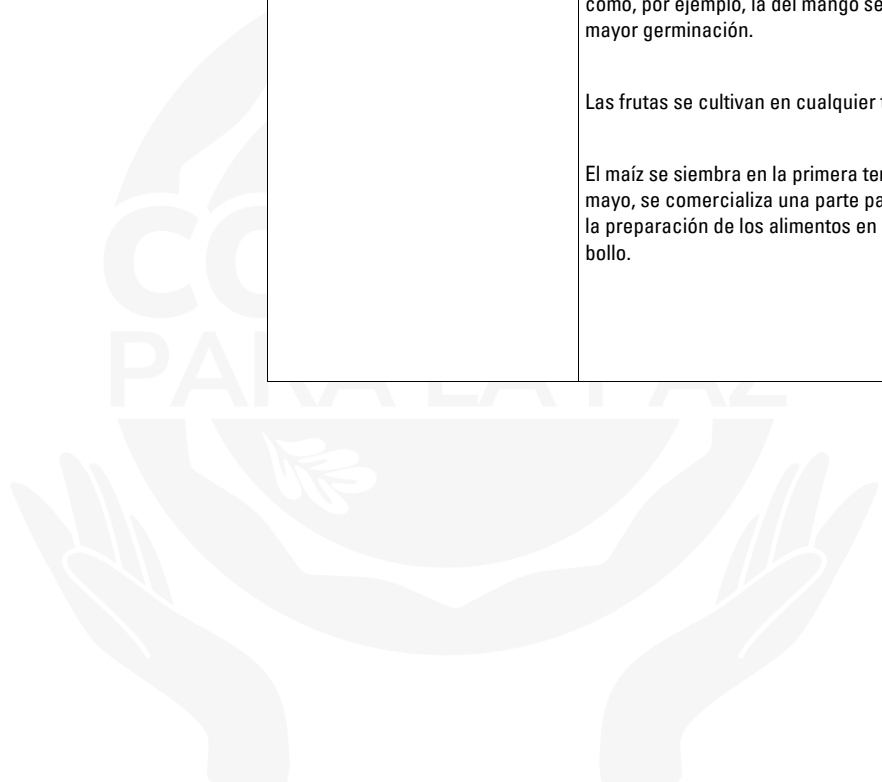




Aquí aún se sigue utilizando la técnica de cocinar en leña, porque aquí se consume mucho el pescado asado, se aprovecha todos los recursos naturales del entorno, los recursos agrícolas como son la siembra de Maíz, Yuca el Ñame que lo aprovechamos para preparar algunos platos de la gastronomía. Por ejemplo, vamos hacer una Viuda de Bochachico y lo acompañamos con yuca, ñame y plátano.

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

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>Aquí en suan cualquiera siembra, sus tierras son muy fértiles, el campesino todavía practica la recolección de cosecha a mano.</p> <p>La semilla se recolecta de la misma fruta, por lo general uno clasifica las semillas del mejor fruto y se ponen a secar para su reproducción futura.</p> <p>Primero hay que coger la semilla y ponerla a secar, hay unos trucos como, por ejemplo, la del mango se saca la semilla del cascarron para su mayor germinación.</p> <p>Las frutas se cultivan en cualquier tiempo.</p> <p>El maíz se siembra en la primera temporada de lluvias ósea de marzo a mayo, se comercializa una parte para afuera la otra queda de local para la preparación de los alimentos en cada hogar y para los vendedores de bollo.</p>
---	--

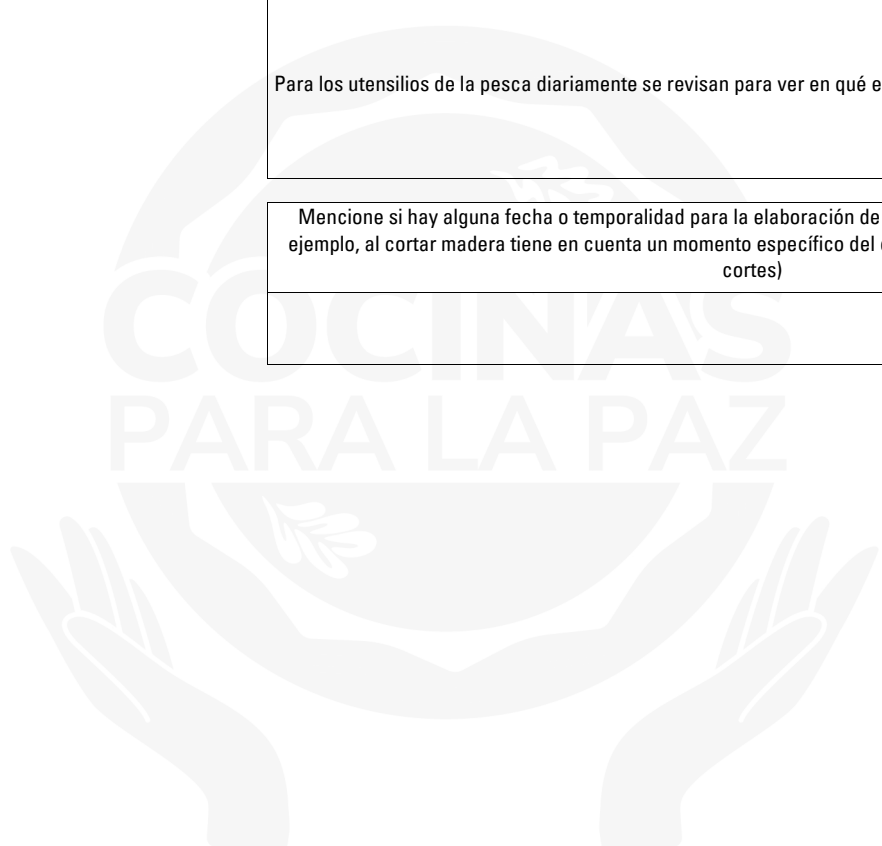




<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>La época en que más se siembra en suan es de abril hasta noviembre, la tierra está bien húmeda.</p> <p>El maíz y la Yuca el plátano se siembra en época más seca. La yuca se cosecha entre diciembre y enero después de ocho a diez meses de su siembra.</p> <p>Con la yuca se hacen muchos platos, como enyucado, bollo de yuca, Fritos, chicha de yuca.</p>

<p>Describa cómo es el proceso de elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas. Mencione cuanto tiempo necesita, si es necesario curar algunos de los elementos para para garantizar su durabilidad (por ejemplo, curar o secar madera)</p>
<p>Como pescador, voy a Barranquilla y traigo algunos utensilios, yo no los elaboro, y para garantizar la durabilidad de la atarraya se hace revisión constante, si hay partes dañadas se arreglan con el mismo Nihilo, las canoas tratamos que no les pegue el sol directo después que terminamos labores.</p> <p>Para los utensilios de la pesca diariamente se revisan para ver en qué estado se encuentran,</p>

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





No hay una fecha especial para la elaboración de la artesanía, esto es constante, en la gastronomía tampoco, pero en el festival se exhiben todos los platos y variedad de sabores.

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

Bueno en la elaboración de las cucharas de palo, estas se dejan secar en la sombra para evitar que se dañe el diseño, para su cuidado y preservación se curan con aceite para evitar daños con los insectos.

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

Me iba con mis abuelos a verlos pescar a la orilla del Río. en el patio de la caza se armaba la atarraya, se preparaba los anzuelos con las carnadas, mi primera pesca fue con un anzuelo.

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

Si cuando vamos en canoa rumbo a pescar vamos diciendo historia, y cuentos y anécdotas que nos pasan en el día

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





Yo pertenezco a una asociación de pescadores, sacamos el pescado, lo vendemos a mayorista otra parte se vende en el pueblo, y en las fiestas del pueblo arrasamos con la gastronomía. el pescado tiene mucha preparación, frita, guisado, asado en sancocho, sudado, en salpicón

¿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	x		Vecinos	
		x		Hermanos/as	
				Otros	

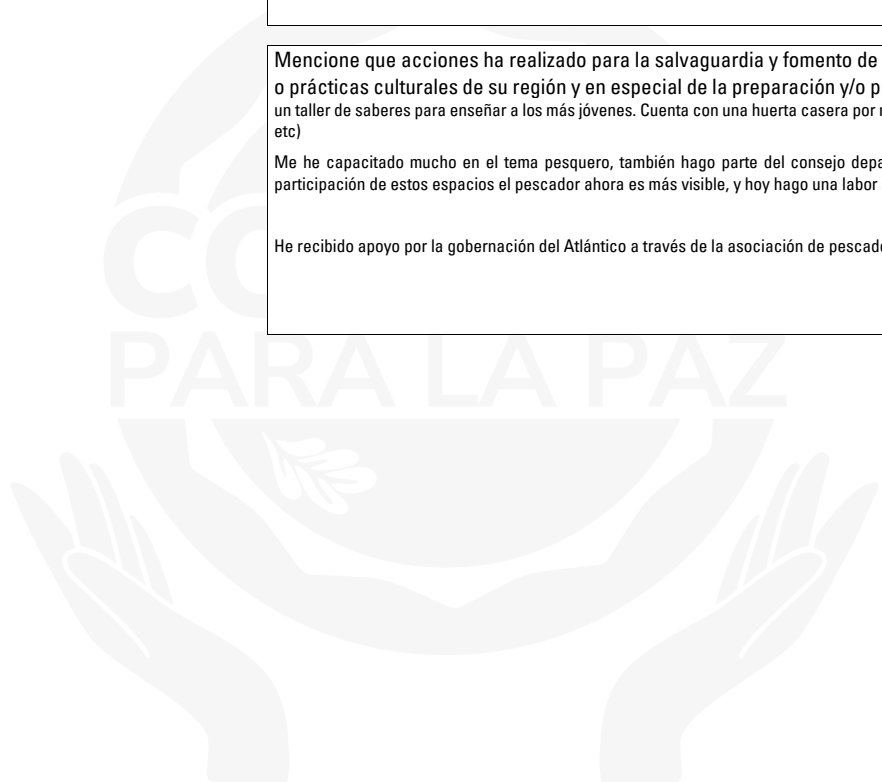
¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej: Una de las matronas más importantes de la cocina es la señora Alejandrina Perez aprendió a hacer el masato de maíz de su mama, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y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

Mi hermana Rosa es muy reconocida por su sazón, prepara la mejor mojarra bañada en leche de coco, cuando llegan turista siempre la buscan a ella para preparar las comidas, pero también hay otras cocineras reconocidas que conservan prácticas tradicionales, como hacer sopas en leña.

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

Me he capacitado mucho en el tema pesquero, también hago parte del consejo departamental de cocina tradicionales, gracias a la participación de estos espacios el pescador ahora es más visible, y hoy hago una labor social como es la de transmitir conocimientos.

He recibido apoyo por la gobernación del Atlántico a través de la asociación de pescadores,



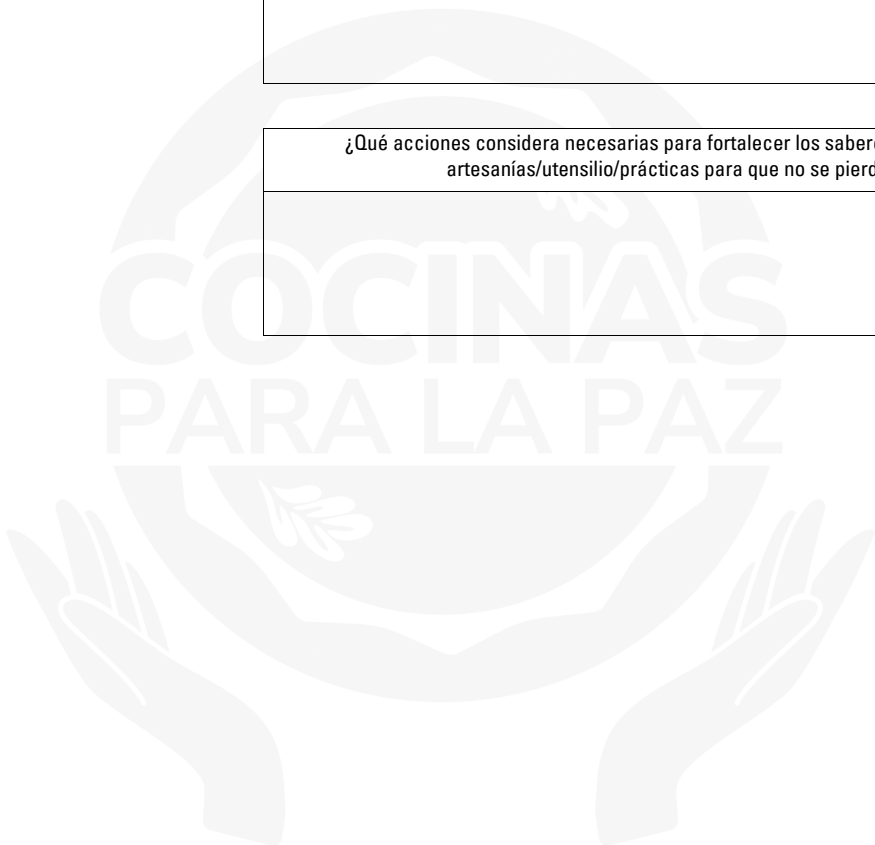


3. ELEMENTOS EN RIESGO. Describa los productos, técnicas o saberes que estén en riesgo de perderse.

Mencione si los insumos para hacer sus artesanías/utensilios/prácticas se han perdido o se están perdiendo y por qué.
No hay quien enseñe la Artesanía elaborada en Totumo, solo hay un señor y se quedó corto en la trasmisión de ese legado. La pesca hay temporadas buena y hay temporadas regular depende.

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las artesanías/utensilios/prácticas que ya no se realizan y por qué se presenta esta situación
Bueno para resanar las canoa la hacemos con brea, aquí no se hacen , las taren de afuera, los chinchorros artesanales alguno lo hacemos .

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



Implementar más talleres participativos, más apoyo institucional y económico. Mas veeduría para que los recursos lleguen donde tengan que llegar.

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
	Rosa Ruiz "Hermana "	Cocinera tradicional
	Leoneida "vecina "	Cocinera tradicional
	Liceth Fonseca "vecina "	Red Matrona.

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 type="checkbox"/> No

Observación:

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

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

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Asociación de pescadores de Repelón
Teléfono	301 4558351
Dirección	

¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Variedad de pescado
Presentación del producto	Pescado crudo, venta la mayor y al detal.
Dirección	
Teléfono	





Cuenta con Registro INVIMA	Si: x__ No: __ No me interesa: __
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	
Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	Mi enseñanza es para el que quiera



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:	Blasilda Isabel Machado
Edad:	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/> Nacionalidad:
Seleccione la comunidad a la que pertenece	<input type="checkbox"/> Negra <input type="checkbox"/> Afro <input type="checkbox"/> Raizal <input type="checkbox"/> Palenquero <input type="checkbox"/> Rrom <input type="checkbox"/> Indígena <input type="checkbox"/> Campesina x <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?
Departamento	Atlántico
Municipio	Suan
Corregimiento/ Vereda	No aplica
Información de contacto	
Celular:	315 8715793
Email:	
Dirección de residencia:	Calle 7 #23-05 por el CID
Redes sociales:	Si tengo pero las manejan mis hijas
Instagram	si
Facebook	Si
Linked.in	NO
YouTube	NO



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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input type="checkbox"/>	Agricultor	
	<input type="checkbox"/>	Pescador	
	<input type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina	
	<input type="checkbox"/>	Productor de bebidas tradicionales	
	<input type="checkbox"/>	Propietario de un restaurante	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input type="checkbox"/>	En la niñez	
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia	
	<input type="checkbox"/>	En la adultez	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Hogar-Familia	
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad	
	<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina	
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	<input type="checkbox"/>	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez?	Mi primera practica en este tema fue elaborar cadenetas para soltar la mano, utilizaba la aguja para tejer en croché, tijeras resistentes, cepillo de cerdas gruesa para ir desenredando, el yute tiene una característica muy especial y es que es una fibra natural y biodegradable, Cundo comencé a tejer recuerdo que el hilo se me enredaba porque primero aprendí a tejer con lona, ya después fue que viendo a mi papa a mi mama fui aprendiendo.
	<input type="checkbox"/>	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar?	Me costó aprender a tejer en dos colores, todo era muy artesanal, de cualquier cosa se hacía un tambor para ir atesando la paja o hilo.
	<input type="checkbox"/>	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer?	Todo lo que hago me encanta
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	<p>Soy artesana desde muy niña, esta herencia es familiar, Mi madre era artesana, gracias a esta labor he podido sacar a mi familia adelante, de ahí saco el producido para los gastos necesario. por generación se viene presentando en la familia y en la comunidad todas las mujeres y hombres que quieran aprender llegan a la casa y ahí aprenden. Todas mis hijas se dedican a esta labor y los nietos van por ese camino.</p> <p>Soy muy conocida en Suan por mis productos, cuento con un pequeño taller en mi casa en el que elaboramos los pedidos, trabajamos en familia, tenemos muchos años de vivir de la artesanía, hay épocas buenas y épocas regulares, pero siempre hay trabajo. Gracias a las redes sociales mis hijas y nietas muestran.</p>		

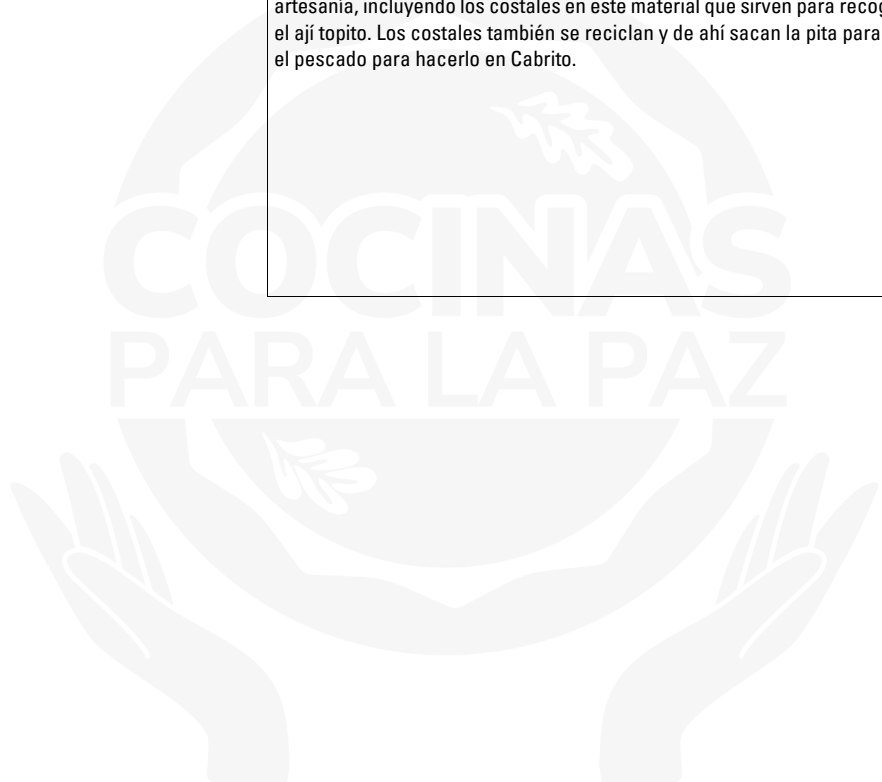




	<p>Elaboramos también la atarraya y el trasmallo que son los utensilios que necesitan los pescadores para su pesca.</p> <p>Mi familia y yo tenemos años de participar en el festival de arte y cultura de Suan, donde exponemos todos nuestros productos resaltando la atarraya que es el símbolo emblemático del pescador, que gracias a los productos que sacan del río, satisfacen el paladar de la variedad de pescado.</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>La cocina local de suan es una cocina basada en ingredientes naturales, sus comidas se preparan en leña, que le da un toque de campo, por lo general en las casas de patio grande hay un fogón de leña.</p> <p>La comunidad de suan es única, sabe a pueblo, somos muy solidarios, compartimos conocimientos y hasta alimentos.</p> <p>Mucho de los productos como la Yuca, el Ñame y el pescado tienen una representación única en suan.</p> <p>El fogón de leña sigue siendo el corazón de muchas familias.</p>

6. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

<p>Describa cómo y de dónde se obtienen las materias primas para realizar sus artesanías/utensilios/prácticas</p>
<p>Mi artesanía es tejida en yute, el yute se siembra en lugares húmedos por lo general lo traemos del monte, cerca al Río, aquí se hace el proceso de preparación, luego se remojan, se sacan los tallos del agua, se raspan para sacar la fibra, se arman madeja y se inicia la elaboración de los productos. Con el yute se elaboran mucha artesanía, incluyendo los costales en este material que sirven para recoger y almacenar el frijol, la Yuca, el Ñame, el ají topito. Los costales también se reciclan y de ahí sacan la pita para amarrar los Bollos, los Pasteles, amarrar el pescado para hacerlo en Cabrito.</p>



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

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>El yute lo siembran los campesinos y todo el que quiera y trabaje con el. Su siembra por lo general es a la orilla del río o algunas lagunas, el gremio de campesinos realiza la recolección de la cosecha y la distribuye a cada familia.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>Se siembra en época seca no se cosecha con maquina sino a mano también lo hace el campesinado.</p>

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

Cundo ya está listo el proceso de secado se inicia el tejido aquí elaboramos de todo, tapetes, decoramos lámparas, sillas y cualquier otro diseño que el cliente diga.

En relación al tema de la gastronomía elaboramos unos costales en yute que una parte de se vende al campesinado para la recolección del Maíz, la Yuca, El ñame. También elaboramos atarraya para la pesca del producto como el pescado.

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

Todo el tiempo es temporada, siempre nos están encargando para surtir las ferias

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



Que estén bien diseñadas, que el yute este bien seco.

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

Yo inicie desde niña con el tejido en lana después mi mamá me enseñó en el pueblo y hoy mantengo a mi familias y yernas nietos con esta labor.

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

No, solo mientras tejemos nos contamos cosas que nos suceden. Pero no hay una canción específica

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

Mi familia vive de la elaboración de la artesanía, mis hijas venden mis yernos, hacemos el producto y lo vendemos una parte se comercializa aquí y otra parte de la mercancía sale

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	x	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	x	Hijas
				x	Hijos
				x	Nietos/as
		No		x	Vecinos
				x	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 Perez aprendió a hacer el masato de



maíz de su mama, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y haya se hacia este masato porque a su esposo Raimundo le gusta mucho, y en cada celebración se prepara esta bebida, así ella ha venido haciendo en el transcurso de su vida)

La gastronomía de Suan es la mejor, se hacen unos bollos de Maíz muy bueno, podría decir que el mejor bollo, sancochos de todos las especie, Suan es una tierra bendita, produce buen alimento, de la tierra se cosecha la Yuca, el Maíz, el Tomate para la ensalada, el Ñame para el Mote, y del Rio el Bagre para comerlo en salpicón, frito, en sancocho, sudado.

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

Capacitación por parte del Sena y de la Gobernación. Y mi taller es abierto a la comunidad.

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

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

Todavía se encuentran estos productos, y todavía se cocina en leña, no como antes porque ya al vecino no le gusta que le prendan un fogón de leña por el humo, todavía se conserva algunos productos con la técnica del salado.

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



Bueno lo que tiene que ver con mi artesanía ya se lo explique, aquí todo es manual aún. Sé que existen unas técnicas más modernas, pero aquí seguimos las misma.

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

Que se creen escuela de talleres para enseñar a las nuevas generaciones.

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	
		Yuberlis Narváez		Cocinera y pescadora

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 type="checkbox"/>	No

Observación:

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

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

8. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.



<p>¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)</p>	
<p>Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)</p>	<p>Tenemos nuestro taller en casa es familiar independiente</p>
<p>Teléfono</p>	
<p>Dirección</p>	
<p>¿Cuenta con productos a la venta?</p>	
<p>Nombre de productos que ofrece</p>	<p>Lámparas, tapetes para centro de mesa, mochilas, sillas,</p>
<p>Presentación del producto</p>	<p>En físico</p>
<p>Dirección</p>	
<p>Teléfono</p>	
<p>Cuenta con Registro INVIMA</p>	<p>Si: _ No: __x No me interesa: __</p>
<p>Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.</p>	
<p>Dirección</p>	<p>No</p>
<p>Teléfono</p>	<p>No</p>
<p>¿Tiene límite de edad?</p>	<p>No</p>
<p>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.</p>	<p>No tengo una escuela, pero he enseñado a muchas personas de la comunidad.</p>

COCINAS PARA LA PAZ





Anexo 3. Receta priorizada 3. Empanada rellena de arenca.



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:	Guisella Rivera	
Edad:	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad:
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina x Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Atlántico	
Municipio	Suan	
Corregimiento/ Vereda	No aplica	
Información de contacto		
Celular:	301 4558351	
Email:		
Dirección de residencia:	Calle 9 #7-60	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	
Instagram	NO	
Facebook	NO	
Linked.in	NO	
YouTube		

COCINAS PARA LA PAZ



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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input type="checkbox"/>	Agricultor
	<input type="checkbox"/>	Pescador
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina
	<input type="checkbox"/>	Productor de bebidas tradicionales
	<input type="checkbox"/>	Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input type="checkbox"/>	En la niñez
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia
	<input checked="" type="checkbox"/>	En la adultez
	<input type="checkbox"/>	Hogar-Familia
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad
	<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina
	<input type="checkbox"/>	Otra, ¿Cuál?
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez?	Una cuchara de totumo
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar?	Arrollar el pescado
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer?	Cocinar
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	<p>La cocina es mi mayor afición mi mama es una cocinera tradicional con cincuenta y cinco años de estar en esta labor, con un restaurante llamado la propia Josefita. su negocio siempre ha estado en el mercado de Suan. Mi madre fue una de las pioneras en esta labor yo seguí su tradición. En el restaurante de mama me iba yo a ayudar y de ahí recuerdo que cuando mama me vio que me podía dejar cocinando me soltó, como tenia de guía a mi madre siempre hice las cosas bien, se ha ido perfeccionando el conocimiento ya que gracias a la tecnología uno aprende e innova.</p> <p>Mi mama cocinaba en leña, recuerdo que mis hermanos salíamos a buscar la leña. Andábamos oloroso a puro Humo. Pero eran unos tiempos más sanos en todos los aspectos, la comida era más sana, los niños de antes uno le daban de desayuno un pedazo de Yuca con queso ahora son desayuno muy light, altos en azucares y otros químicos. Soy casada tengo dos hijos y me dedico a esta bella labor, reconocida por muchos vecinos.</p>	



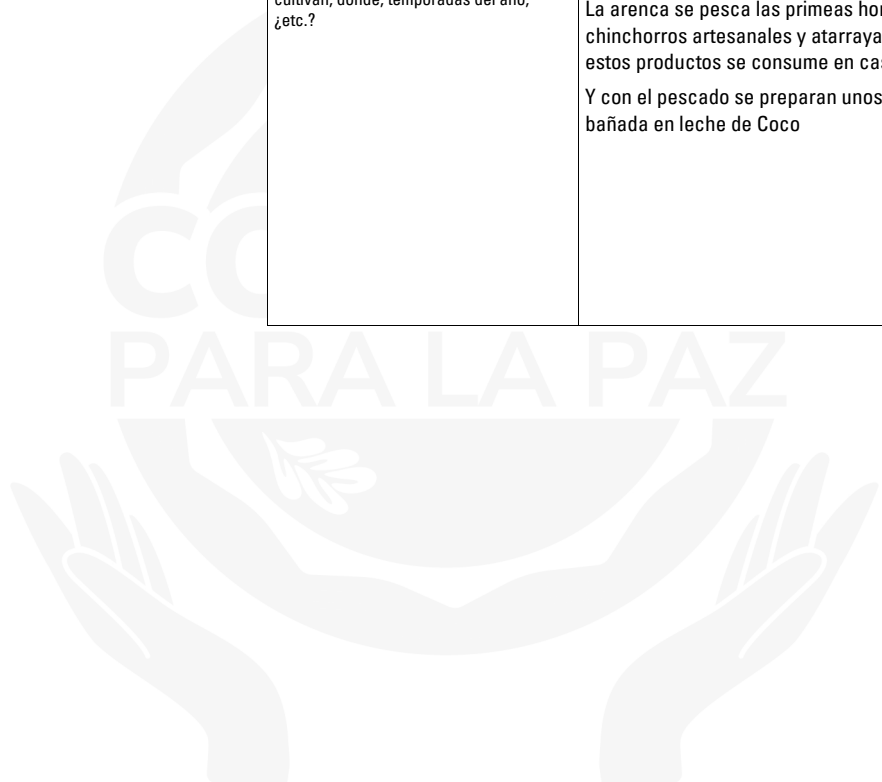


<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados 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>Suan es un pueblo ribereño, cargado de sabor a tierra y el fogón, la cocina de Suan es muy exquisita, hay una variedad de comida, el fogón de leña sigue siendo el corazón de las comidas, dicen que su sabor es más sabroso, la mayoría no nos llamamos por los nombres sino por apodos, como, cholo, icho.</p>
---	---

10. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

<p>Describa cómo y de dónde se obtienen las materias primas para realizar sus artesanías/utensilios/prácticas</p> <p>Algunos productos para la gastronomía se extraen del Rio Magdalena; como el pescado y otros de la tierra como el Maíz, la yuca, el ñame para hacer el mote de ñame.</p>
--

<p>Especifique cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación/producto/práctica que quiere referenciar en el inventario.</p>	
<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>Bueno la yuca y el maíz lo siembran familiares y campesino y se cosecha manualmente.</p> <p>La arenga se pesca las primeas horas del día, los pescadores usan chinchorros artesanales y atarrayas. toda la gastronomía que sale de estos productos se consume en casa y restaurantes.</p> <p>Y con el pescado se preparan unos platos muy sabrosos. Una mojarra bañada en leche de Coco</p>



<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>La Arenca se pesca con atarraya de tejido muy fino que los nudos sean muy cerrados esto es para evitar que la arenca se salga ya que es un pescado muy pequeño. La Arenca es un pescadito emblemático de Suan. Lo preparamos asado, frito y en sancocho. Ahora se ha innovado la preparación de la empanada rellena con arenca.</p> <p>Cuando hay cosecha de pescado la economía crece.</p>
---	--

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

En mi local la gastronomía es amplia, hacemos en la mañana fritos y al medio día almuerzos. Por ejemplo; los fritos nosotros mismo hacemos la masa; compramos el Maíz, lo ponemos en remojo el Maíz para ablandarlo, luego lo llevamos al fogón como unas cuatro horas, luego que este cocido se baja del fogón y se pone a reposar, separamos el Maíz del agua, con agua de Maíz se prepara una bebida refrescante.

Luego se prepara el molino para iniciar la molida cuando todo el Maíz este molido inicio el amasado y se le agrega un poco de sal a la masa hasta lograr la consistencia.

Luego se toman porciones de masa moderada para hacer las empanadas. El relleno de la empanada es de arenca, y previamente se tiene la arenca cocida, desmecha y preparada en un guiso que lleva ají topito, cebollín, sal y un chorrito de vinagre, ya luego se rellenan las empanadas y se tira al caldero en suficiente aceite caliente, cuando estén doradas se sacan y se sirven.

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

No que yo sepa, aquí es frecuente encontrar una variedad en la gastronomía local claro que en las fiestas se aumenta la producción porque viene gente de todas partes y por lo general en las festividades se consume mucho el pescado, las artesanas en todo tiempo realizan su labor claro que en tiempo de festival la producción aumenta.





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

En cuanto a la gastronomía, mantengo refrigerada mis carnes, realizo los adobos con especia, todavía se conserva la técnica del salado, amasado, y ahumado.

las cucharas de totumo las mantengo en lugar seco, porque si no cría una babaza.

La atarraya es uno de los utensilios artesanales para pescar el pescado, que luego se convierte en nuestro producto para preparar la gastronomía local.

Las artesanas tienen que cuidar que el yute no se moje porque se daña,

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

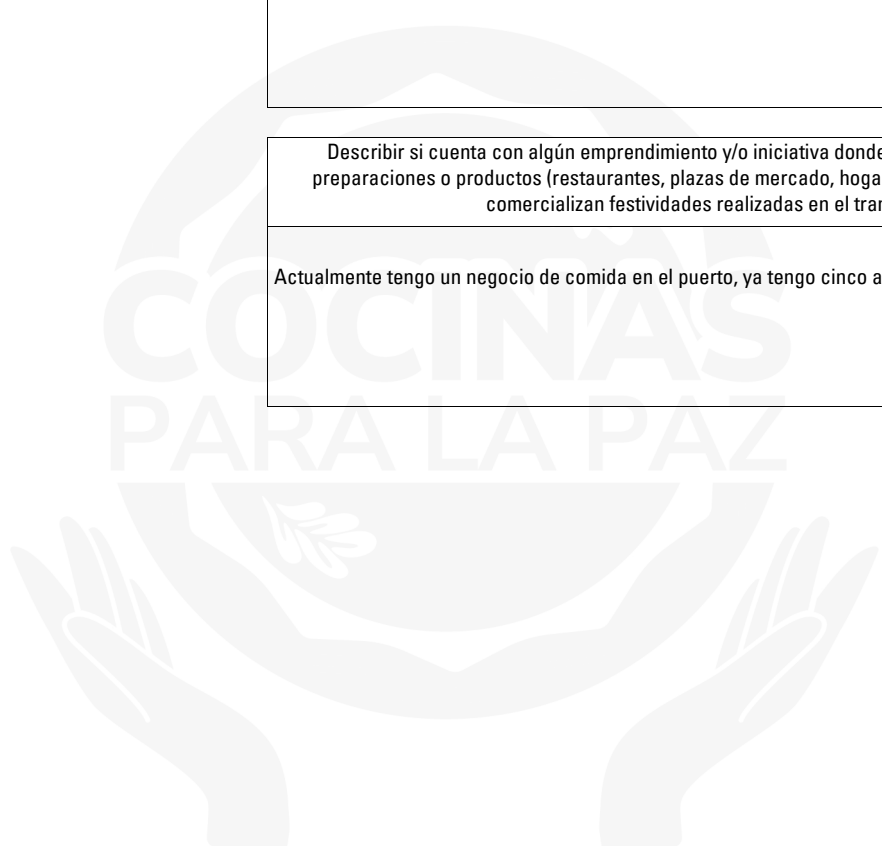
La cocina no solo es un espacio para preparar alimentos, también es un lugar clave para integrarnos, cuando hay fiesta familia la cocina es el lugar favorito, mientras que se van preparando la receta vamos dialogando. Esta el otro o la otra que pregunta cómo se hace la receta y ahí uno va narrando. El uno atiza el fogón de leña, el otro prepara la olla para evitar que se dañe, se van ubicando los utensilios como ollas, taza, cucharones. Que si estamos en invierno asegura la leña para que no

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

Yo soy muy jocosa, me gusta hacer broma con quien estoy compartiendo cocina me gusta cantar, y en mi lugar de trabajo estoy preparando alimentos y hablando con mis compañeras.

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

Actualmente tengo un negocio de comida en el puerto, ya tengo cinco años de estar ahí.





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

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

Mi madre fue una de las pioneras en la gastronomía tradicional, se caracterizaba por hacer los mejores sancochos de todas las especies, ella en el restaurante vendía de todo, no puedo decir que se especializó en un solo plato porque su sazón era muy sabrosa no había comida preparada por ella mala.

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

Se han realizado espacio de capacitación para salvaguardar la tradición, varias familias tienen huertas donde siembran Yuca, Maíz. Las cocineras tradicionales participan en ferias locales y en el festival gastronómico.

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

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



COCINAS PARA LA PAZ

Actualmente consigo mis productos para realizar mis recetas, lo más escaso es el Achiote, porque casi no lo siembran, pero lo remplazo por condimentos.

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

Ha tocado reemplazar algunos productos, y la refrigeración es más moderna para conservar los alimentos.

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

Que se repita el programa cocina para la paz para poder participar.
Escuela de formación para mantener la gastronomía tradicional.

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	
		Deysi Montero		Cocinera tradicional
	Cindy Rivera		Cocinera tradicional	

Forma de transmisión	<input checked="" type="checkbox"/>	Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input type="checkbox"/>	Si
	<input type="checkbox"/>	Escrita		<input 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





12. 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
Teléfono	
Dirección	
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Menú del día
Presentación del producto	
Dirección	
Teléfono	
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	No
Teléfono	No
¿Tiene límite de edad?	No
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.	No tengo escuela para enseñar pero estoy dispuesta a colaborar a todos

FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

COCINAS PARA LA PAZ

