



Caracterización de las cocinas tradicionales de Guaranda, Sucre

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 Guaranda, Sucre

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
1.1. Aspectos metodológicos	11
1.1.1. Fuentes de información utilizadas	12
1.1.2. 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	19
3. Resultados del proceso de caracterización	27
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	39
3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas	46
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales	51
3.4. Género y cocinas tradicionales	54
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas	57
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	67
Preparación tradicional del Machucho de carne salada	69
.....	74
3.6.1. Preparación tradicional de La viuda de pescado	74
.....	79
3.6.2. Preparación tradicional de bollo de arroz	79
3.6.3. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	83
4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados 84	
4.4. Dotación física	85
4.5. Fortalecimiento de capacidades	86
4.6. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales	89
5. Recomendaciones	91
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	92





5.2. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales*..... 94

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* 96

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* 97

6. Documentos consultados**99**

7. Anexos**102**





Tabla de gráficos

Gráfico 1. Proyección de pirámides poblacionales 2024 y 2035 del municipio de Guaranda, Sucre	17
Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de Guaranda, Bolívar	18
Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA	19
Gráfico 4. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Guaranda	34
Gráfico 5. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos	41
Gráfico 6. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	57
Gráfico 7. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	58
Gráfico 8. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento	59
Gráfico 9. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales	59
Gráfico 10. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	60
Gráfico 11. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre	60
Gráfico 12. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre	61
Gráfico 13. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre	62
Gráfico 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre	63
Gráfico 15. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre	63
Gráfico 16. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre	64
Gráfico 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre	65
Gráfico 18. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre	66

COCINAS PARA LA PAZ





Tabla de tablas

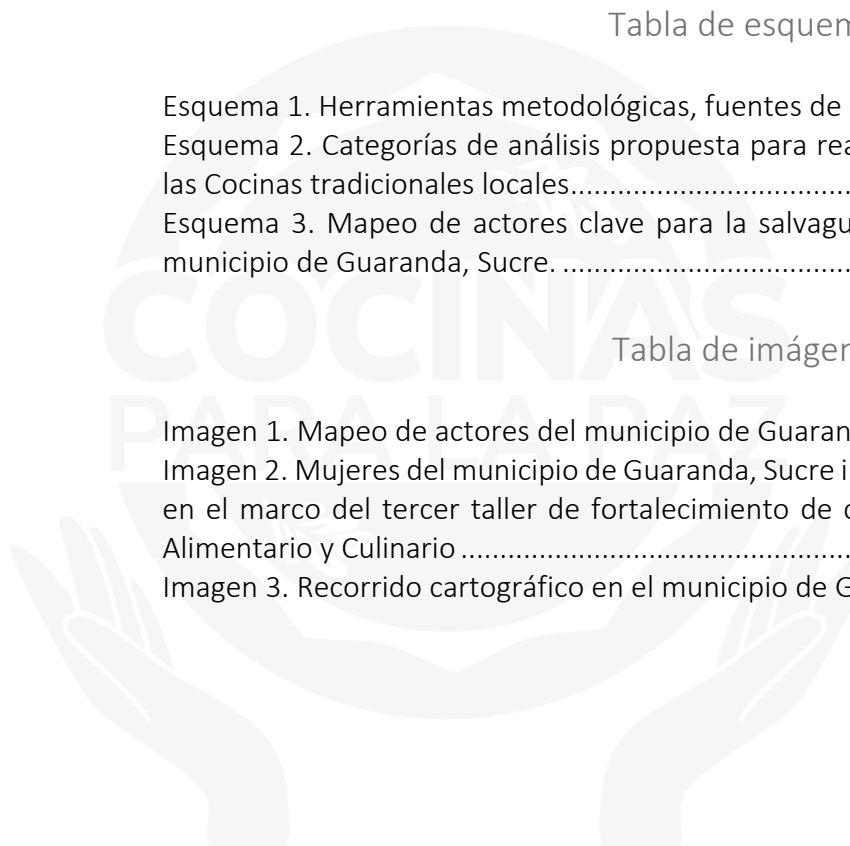
Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Guaranda frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local	34
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Guaranda frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales	35
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Guaranda en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos	37
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Guaranda respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias	41
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Guaranda asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias	43
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Guaranda relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....	44
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Guaranda frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo	47
Tabla 8. Información general de la preparación del Machuco de carne salada	70
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Machuco de carne salada	72
Tabla 10. Información general de la preparación de La Viuda de pescado salada	75
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la Viuda de pescado salada.....	77
Tabla 12. Información general de la preparación de Bollo de arroz	80
Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Bollo de arroz	82

Tabla de esquemas

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.....	12
Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....	13
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre.	29

Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapeo de actores del municipio de Guaranda	28
Imagen 2. Mujeres del municipio de Guaranda, Sucre interpretando un tambora malagualera en el marco del tercer taller de fortalecimiento de capacidades alrededor del Patrimonio Alimentario y Culinario	53
Imagen 3. Recorrido cartográfico en el municipio de Guaranda.....	55





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

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





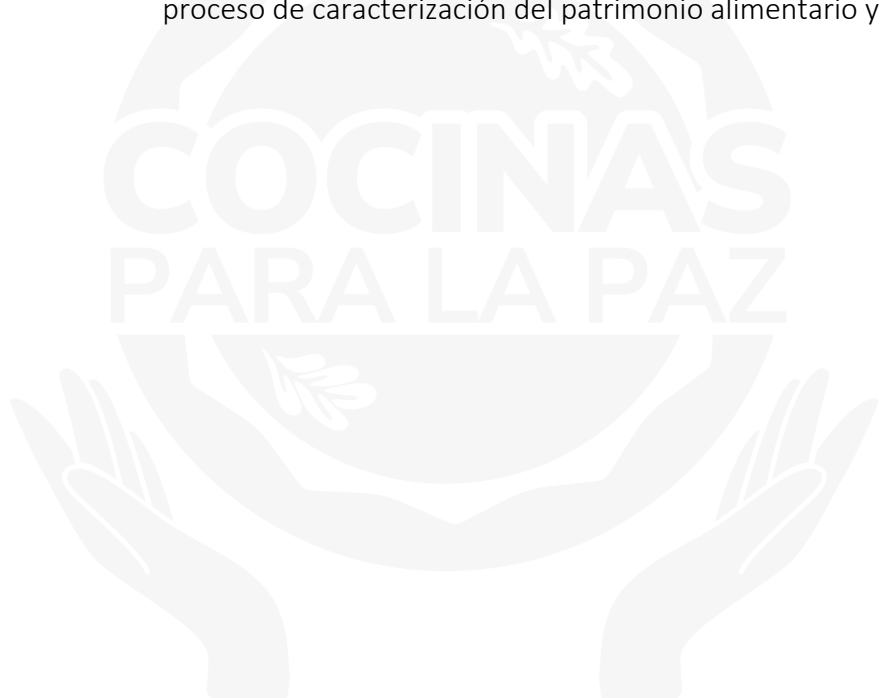
caracterización, puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local, las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de los resultados.

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

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

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

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



Agradecimientos



Foto de Johana Molina

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 Guaranda, Sucre.

Así pues, este reconocimiento es para:

Participantes del municipio de Guaranda

Odiana Benilda Ardila Barreto, Cenilda Rosa Baldovino López, Amparo del Carmen López Loreo, Rosa Felicita Caleño Villareal, Katerine Rodelo Baldovino, Ledis María Franco Yépez, Jessica Yulieith Loreo Duarte, Soraida Leonor Duarte Carrillo, Livis Tomasa Gallón Choperena, Nineth Brochero Hernández, Nuris María Noguera Atencio, Betty Salas Ríos, Onelia Sofía Torres Mendoza, María de los Santos Carpintero Cabrera, Nubis del Carmen Jaraba Hernández, Norma Felicita García Varela, Adeles de Jesús Pinedo Bedoya, Estella Modesta Sánchez Pineda, Nancy Yolanda Guerrero de Duran, Inés María Núñez Rivera.





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 Guaranda. 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.

1.1. 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 Guaranda.

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.



COCINAS
PARA LA PAZ



1.1.1. Fuentes de información utilizadas

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

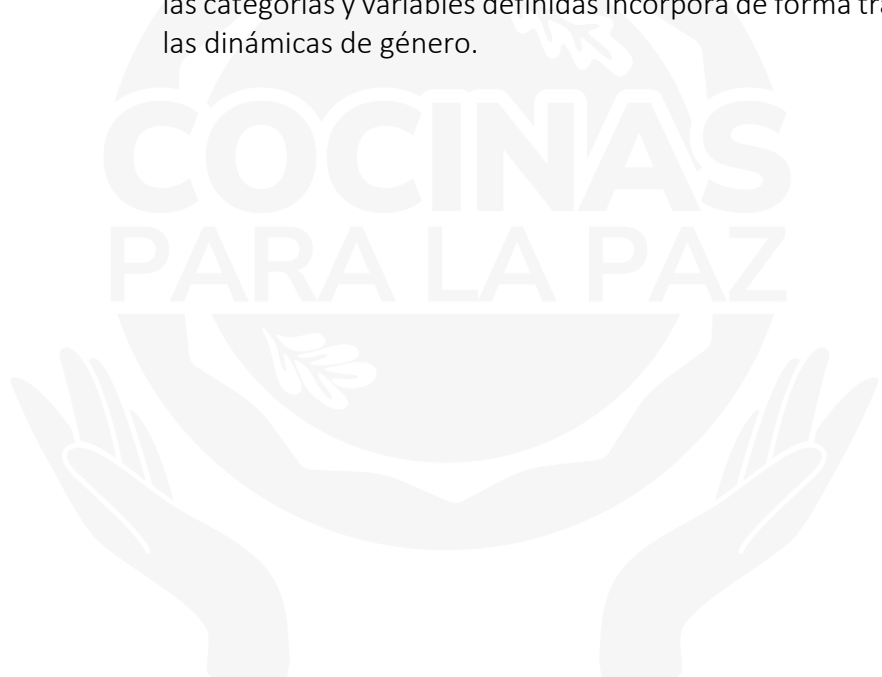
Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados

Taller participativo	Cartografía alimentaria	Mapeo de actores	Iniciativas identificadas	Inventario de prácticas
<ul style="list-style-type: none"> - Formato de registro - Matriz de sistematización - Registro fotográfico 	<ul style="list-style-type: none"> - Mapa elaborado - Matriz de sistematización - Registro fotográfico 	<ul style="list-style-type: none"> - Formato de registro - Matriz de sistematización - Registro fotográfico 	<ul style="list-style-type: none"> - Formulario en línea - Matriz de registro 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

1.1.2. Categorías de análisis

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





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Valoración y adquisición de alimentos

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

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

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

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





Preparaciones tradicionales

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

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

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

Consumo de alimentos

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

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



**COCINAS
PARA LA PAZ**



2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación adecuada





2.1. Aspectos generales del municipio

El municipio de Guaranda está ubicado en la región Caribe, en la subregión de La Mojana, al sur del departamento de Sucre a las orillas del río Cauca, el cual bordea el municipio sobre su costado oriental. Limita con los municipios de Majagual, San Jacinto del Cauca, Achí y Ayapel. Su territorio comprende una extensión de 354 km², con una altitud promedio de 20 metros sobre el nivel del mar. Administrativamente, Guaranda está conformado por 26 barrios, 10 corregimientos y 43 veredas. Presenta un clima cálido, con una temperatura promedio de 27 °C (Alcaldía de Guaranda, 2024).

La posición geoespacial del municipio se encuentra a 74° 32' 12" longitud Occidental y los 8° 28' 02" de latitud Norte del meridiano Greenwich. Adicionalmente a la cabecera municipal, Guaranda tiene bajo su jurisdicción a los centros poblados de: Diezgranados, Gavaldá, La Ceja, La Concordia, Las Pavas, Nueva Esperanza, Palmaritico, Puerto López y Tierra Santa (Gobierno de Sucre, 2022).

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Guaranda, Sucre



Fuente: tomado del Plan de Gobierno de Enrique Carlos Zambrano Castro, 2019

Según el (DANE, 2023) Guaranda tiene una población proyectada a 2025 de 19.364 habitantes, los cuales se encuentran desagregados por sexo y ubicación en el territorio, tal como se precisa en el gráfico 1.

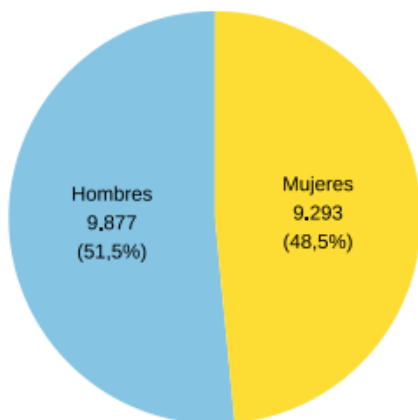




Gráfico 1. Proyección de pirámides poblacionales 2024 y 2035 del municipio de Guaranda, Sucre

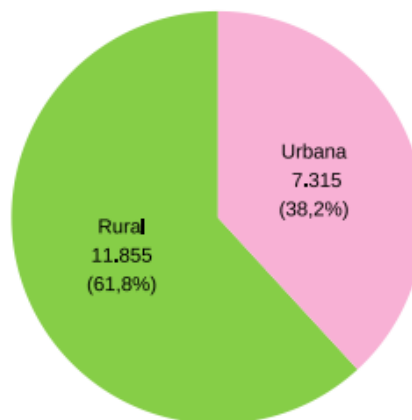
Población desagregada por sexo (2024)

Fuente: DANE - Proyecciones de población con base en el Censo 2018.



Población desagregada por área (2024)

Fuente: DANE - Proyecciones de población con base en el Censo 2018.



Fuente: tomado de DNP y TerriData: Ficha de caracterización territorial Guaranda-proyecciones de población con base en el Censo 2018.

Según las proyecciones de la distribución poblacional por sexo se identifica un ligero predominio en los hombres, con una representación del 51%, mientras que las mujeres corresponden al 49% de la población que habita el municipio (DANE, 2023)

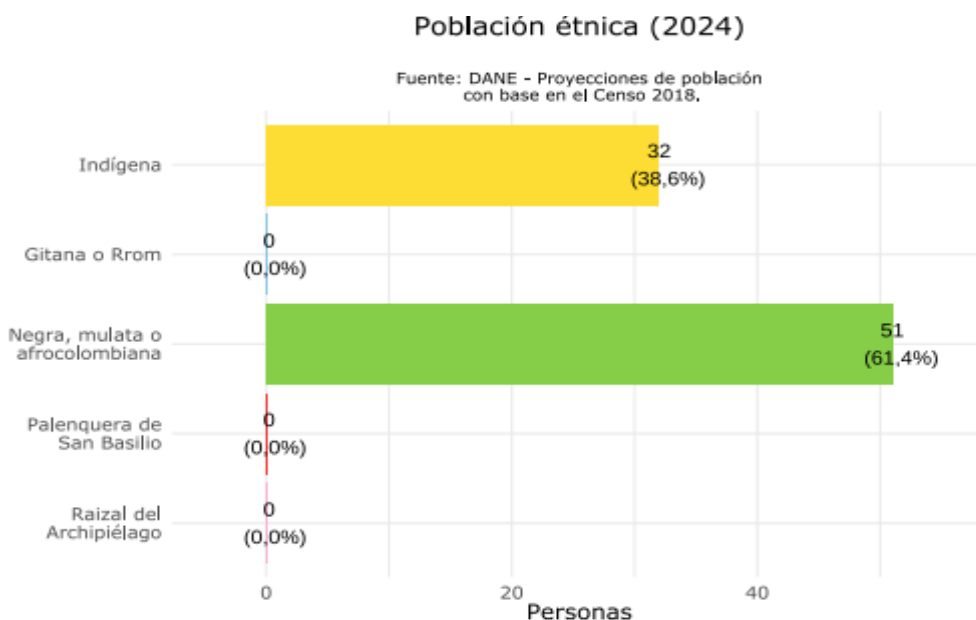
Es relevante notar que, para el año 2024, el 61,8% de la población se encuentra en centros poblados y rurales dispersos (11.855 personas). Destaca que los grupos de edad con mayor concentración poblacional son los rangos de niños y adolescentes de 5 a 14 años, mientras que a medida que se avanza en las edades, se evidencia un estrechamiento representativo de la población adulta mayor.

El 0,43% de la población total de Guaranda se identifica como perteneciente a algún grupo étnico. De este porcentaje, el 61,44% se autorreconoce como negro, raizal, palenquero, afrodescendiente o mulato, mientras que el restante 38,54% se identifica como indígena. Estos datos indican baja incidencia pertenencia étnica en el municipio e incluso no se registran cabildos menores indígenas ni organizaciones de base afrocolombiana (Gobierno de Sucre, 2022)





Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de Guaranda, Bolívar



Fuente: tomado de DNP y TerriData: Ficha de caracterización territorial Guaranda-proyecciones de población con base en el Censo 2018.

Según los datos disponibles, para el año 2018 en el municipio de Guaranda, Sucre la proporción de la población migrante fue del 46,96% donde mayoritariamente pertenecen a personas nacidas en otros municipios y el 1,51% nacidos en otro país (DANE, 2018). De acuerdo con estimaciones del Banco Mundial (2024), para el departamento de Sucre el 49,5% de los migrantes no se encuentran asegurados y el 3,5% no tiene acceso a servicios de salud dada una necesidad.

El municipio de Guaranda hace parte de la depresión geológica conocida como “la depresión Momposina”, caracterizado por un complejo cenagoso, compuesto por caños, ciénagas y zápales que se intercomunican entre sí, encontrándose alejada de los principales ejes viales de la región, así como de los centros administrativos y políticos del departamento de Sucre. Este escenario de riesgo a propiciado la violencia contra la población civil del municipio (Defensoría del Pueblo, 2024).

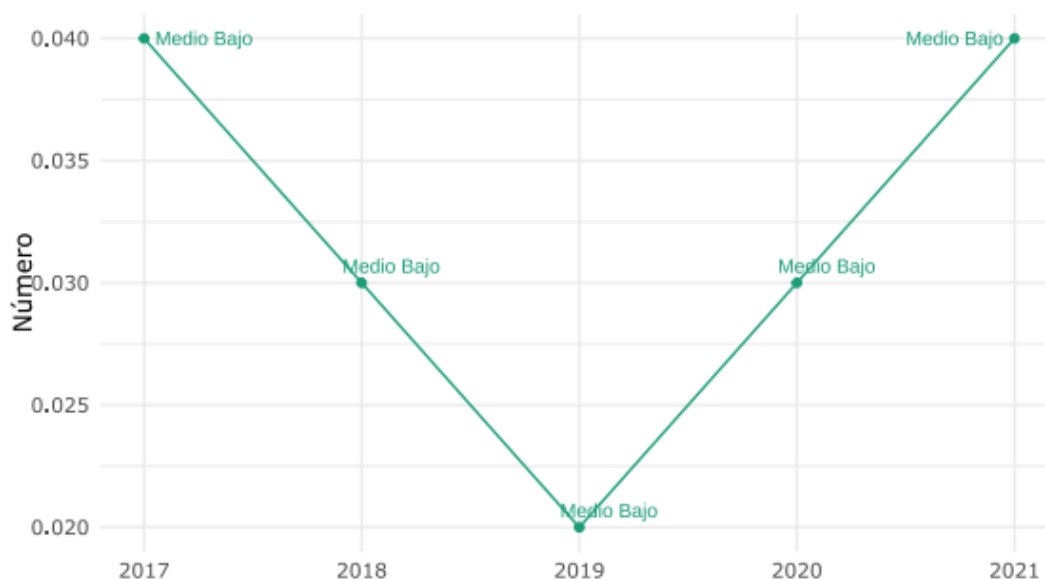
El índice de incidencia del conflicto armado en Guaranda ha sido alto históricamente dado que los grupos armados aprovechan las ventajas geográficas para usarlas como corredores de tráfico, lo que ha generado desplazamientos forzados y otras afectaciones a la población civil. Sin embargo, en los últimos años, el departamento ha avanzado en la implementación de políticas de paz y reincorporación, lo que ha contribuido a mejorar la seguridad y la estabilidad en la región (DNP, 2020)





El índice de incidencia del conflicto armado en el municipio de Guaranda, Sucre, ha experimentado descensos y ascensos, entre los años 2017 a 2019 experimentó una tendencia a la baja pasando de 0,040 a 0,020, indicando una incidencia medio-baja del conflicto armado en el municipio. Sin embargo, para los años 2020 y 2021, este índice nuevamente aumenta a 0,040, lo que indica un repunte notable en la intensidad del conflicto armado en el municipio durante ese período. Este aumento puede estar relacionado con factores como la reactivación de grupos armados, disputas territoriales u otros eventos que contribuyeron a empeorar la situación de seguridad en la zona (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022).

Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA



Fuente: tomado de DNP y TerriData: Ficha de caracterización territorial Guaranda-Dirección para la Acción Integral contra Minas Antipersonal y Agencia de Renovación del Territorio.

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).

En relación con la distribución y el acceso a la tierra, se identificó que el índice de Gini de tenencia de tierras en el municipio de Guaranda es de 0,71 (Instituto Geográfico Agustín Codazzi, 2024), lo que evidencia una alta concentración desigual. Este valor sugiere que una pequeña parte de la población posee una proporción significativa de la tierra, mientras que la mayoría tiene acceso a una porción considerablemente menor. Esta situación puede generar efectos negativos en diversos ámbitos, como el aumento de la pobreza, el deterioro de la salud pública y la inestabilidad social.

Imagen 2. Cultivo de mayor producción, Guaranda, Sucre

Cultivos de mayor producción en la entidad

Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
1	Arroz	53.747,50	3,50
2	Patilla	700,00	10,00
3	Plátano	477,00	6,00
4	Yuca	460,00	7,67
5	Zapote	428,75	7,00

Fuente: IIPRA

Fuente: tomado de Terridata, municipio Guaranda, Sucre





En cuanto a la producción de alimentos la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria – UPRA, se pudo identificar que los cultivos de mayor producción son arroz, patilla, plátano, zapote, coco, yuca, maíz y cacao.

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

- Promoción de pequeños productores rurales mediante apoyo financiero, asistencia técnica
- Fortalecimiento a asociaciones por medio de adquisición de maquinaria, equipo, asociatividad, infraestructura y capacitaciones.
- Desarrollo de acciones en alianza con niveles de gobierno y nacional para facilitar a los campesinos, pequeños agricultores y pequeños ganaderos apoyo para la adquisición de instrumentos de cobertura frente a riesgos climáticos, fenómenos naturales y de mercado.
- Banco de semillas y bando de maquinarias.
- Creación de bancos de semillas agrícolas y viveros comunitarios.
- Promover el desarrollo de sistemas productivos ambientalmente sostenibles para la conservación y el manejo adecuado de los recursos naturales.
- Fortalecer el capital social y el relacionamiento de sus actores en la generación de valor a través de la gestión de conocimiento en redes y mecanismos de gobernanza, financiación y evaluación.

Estas acciones tienen como propósito fundamental empoderar a los productores rurales, facilitar la producción agrícola sostenible y garantizar la seguridad alimentaria en el territorio, reconociendo el papel central de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria. Así mismo, dentro de la revisión del Plan de Acción Cuatrienal 2024–2027 de la Corporación para el Desarrollo Sostenible de la Mojana y el San Jorge– CORPOMOJANA (2024), aunque este plan no se centra exclusivamente en Guaranda, establece metas trazadoras para la aplicación de prácticas agrícolas resilientes que aumenten la productividad y la producción, así mismo, duplicar los ingresos de los productores de alimentos en pequeña escala.

De igual forma, el departamento de Sucre adoptó el plan departamental de soberanía y seguridad alimentaria con enfoque de género y derecho humano a la alimentación “Sembrando presente cosechando futuro” por vigencia de diez años. Así mismo, el Plan Departamental de Desarrollo “ Sucre Tierra de Oportunidades” 2024-2027 busca fortalecer la economía agrícola del departamento mediante el programa de Agro Evolución, desde el cual se propiciará la inclusión productiva de los campesinos, mejoramiento de infraestructura rural, servicios financieros, gestión del riesgo y promoción de prácticas agrícolas sostenibles (Gobernación de Sucre, 2024). Aunque no se enfoca específicamente en Guaranda, las políticas departamentales pueden impactar positivamente la producción de alimentos transitorios en el municipio.





De acuerdo con la Oficina de las Naciones Unidas para la Coordinación de Asuntos Humanitarios- OCHA (2024), se ha reconocido una emergencia humanitaria en los departamentos de Sucre, especialmente en la región de La Mojana. La variabilidad climática y las intensas temporadas de lluvias han provocado inundaciones a gran escala, afectando a miles de familias. Esta situación ha obligado a muchas de ellas a agotar sus reservas de alimentos, vender sus animales a precios bajos y enfrentar la pérdida de cultivos básicos como el arroz y el maíz, lo que ha agravado significativamente la inseguridad alimentaria en la región.

En síntesis, la disponibilidad de alimentos en el municipio de Guaranda se encuentra condicionada por múltiples factores y coyunturales, como son la alta concentración de tierras, limitaciones en el acceso a recursos productivos y los impactos adversos del cambio climático. Si bien se evidencian esfuerzos institucionales a nivel municipal, departamental y nacional para fortalecer la producción agrícola mediante el reconocimiento de la Agricultura Campesina, Familiar, Étnica y Comunitaria (ACFEC), estos deben continuar articulándose de manera efectiva con medidas urgentes de gestión del riesgo y adaptación al clima.

Accesibilidad

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

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

La accesibilidad física implica que la alimentación adecuada debe ser accesible a todos, incluidos los individuos físicamente vulnerables, tales como los lactantes y los niños pequeños, población adulta mayor, personas con discapacidad o con problemas médicos persistentes. Será necesario prestar especial atención y, a veces, conceder prioridad con respecto a la accesibilidad de los alimentos a las personas que viven en zonas propensas a los desastres o aisladas geográficamente y grupos de pueblos indígenas cuyo acceso a las tierras ancestrales puede verse amenazado (FAO- Prosperidad Social, 2021).

Algunos de los determinantes de la accesibilidad económica tienen que ver con la situación de pobreza. A nivel municipal no se cuenta con información expresa de pobreza, no obstante,





se cuenta con información de clasificación de la población por nivel de vulnerabilidad a través del SISBEN (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022). Con base en esto, se puede identificar que el 60% de la población se encuentra ubicada en el grupo A del SISBEN, 31,4% se encuentra en el grupo B y 6,9% en el grupo. Lo anterior, evidencia que la mayor parte de la población se encuentran con menor capacidad de ingresos o vulnerabilidad económica lo que hace pensar que haya dificultades para el acceso económico a los alimentos.

Según lo reportado por la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV) en el 2023, 413 hogares en el municipio presentaron inseguridad alimentaria moderada o severa, lo que equivale al 50%, ubicándolo con 16,3 puntos porcentuales de nivel departamental y a 9,4% del nivel nacional. (DANE).

Adecuación

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

El sistema alimentario globalizado moderno y predominante ha generado consecuencias ambientales y sociales severas, es el encargado de producir las materias primas para la elaboración de productos comestibles ultra procesados (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 ultra procesados (PCUB) desplazando la producción y consumo de los alimentos reales y naturales, y derivando en el consumo de nutrientes no saludables generando obesidad, que es el principal factor de riesgo para desarrollar Enfermedades No Transmisibles (ENT). Cada año mueren millones de personas por problemas de salud; la Organización Mundial de la Salud reportó que, en 2016, el 71% de las causas de mortalidad global en adultos fueron por ENT, principalmente enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, todas de ellos asociados a dietas inadecuadas, sobrepeso y mayor consumo de productos ultraprocesados (World Health Organization, 2020).

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





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

En los resultados según la ENSIN 2010 para el departamento de Sucre, la población adulta (18 a 64 años de edad), presenta una prevalencia de malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) del 45,9% (Ministerio de Salud y Protección Social, 2010). Para el caso de la ENSIN 2015, los resultados encontrados para el exceso de peso en adultos de 18 a 64 años de edad), para la región Atlántica (incluye el departamento de Sucre) son del 55,9%, presentando un aumento en 8,6 puntos porcentuales; este incremento resalta la necesidad de implementar políticas públicas enfocadas en la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades relacionadas con el exceso de peso en la población infantil y adulta por toda la problemática que genera en la salud el aumento del peso (ICBF, 2015).

La situación del estado nutricional es el resultado de múltiples factores, entre ellos, el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. A nivel municipal, la cobertura urbana de acueducto para el 2021 fue de 74,1% y de acuerdo con el censo 2018, la cobertura de alcantarillado urbano es de 6,9%, por otro lado, la cobertura urbana de aseo está al 80% (Alcaldía de Guaranda, 2024)

Para el caso del alcantarillado no se cuenta con información disponible para el municipio de Guaranda, sin embargo, de acuerdo con Plan Municipal 2024-2027 indica que las zonas rurales del municipio no cuentan con alcantarilla, por lo que las basuras son arrojadas a cielo abierto, productos de quemados destinadas hacia las fuentes de agua. Así mismo, el municipio no cuenta con agua potable apta para el consumo, presentando una disposición inadecuada de residuos sólidos y líquidos (Alcaldía de Guaranda, 2024).

A pesar de la anterior situación, en el departamento de Sucre ha disminuido la tasa de mortalidad por desnutrición en menores de 5 años, pasando de 7,2% en el año 2008 a 6,1% para el 2019 (DANE, 2019). De igual manera, al realizar revisión de las principales causales para el municipio de Guaranda de las defunciones relacionadas a deficiencias y anemias nutricionales, en el periodo 2020 a 2024, no se encuentran como causales de mortalidad en el territorio y de acuerdo con la información del Plan Municipal la mortalidad por desnutrición en menores de 5 años para el 2021 es de 0%, mientras que la tasa de mortalidad infantil en menores de 5 años fue de 15,3%; por otro lado, la tercera causa de morbilidad para el año 2022 fueron las condiciones transmisibles y nutricionales en el municipio con el 12,7%, y por ciclo vital, los más afectados son adultez 32,3%, adolescencia 21,9%, la juventud con 12,9% y la primera infancia 9,9% (Alcaldía de Guaranda, 2024).





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

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

Sostenibilidad

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

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

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





calentamiento global, que es la causa de la pérdida de alimentos y de la desaparición de miles de especies animales y vegetales cada año.

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

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

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





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

3.1. Mapeo de actores

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

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





3.1. Mapeo de actores

El mapeo de actores, realizado de manera colectiva, con la participación de 31 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 Guaranda

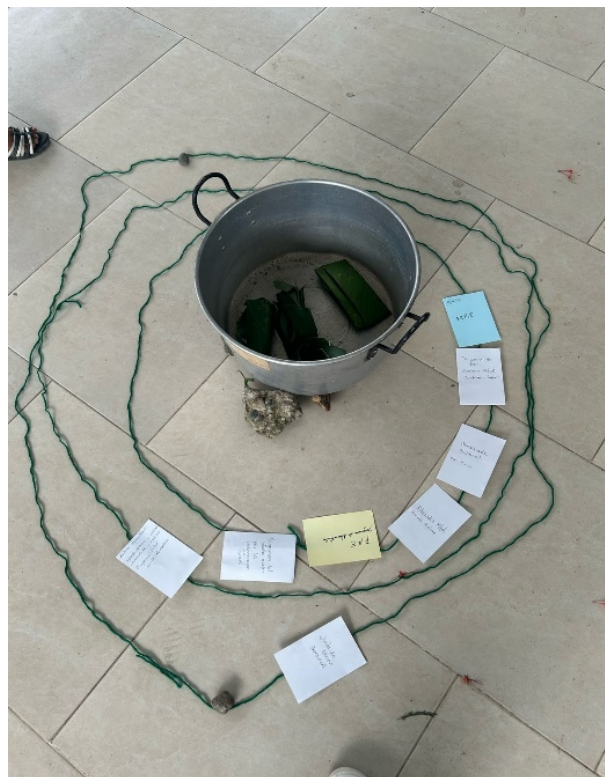


Foto de Johanna Molina

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

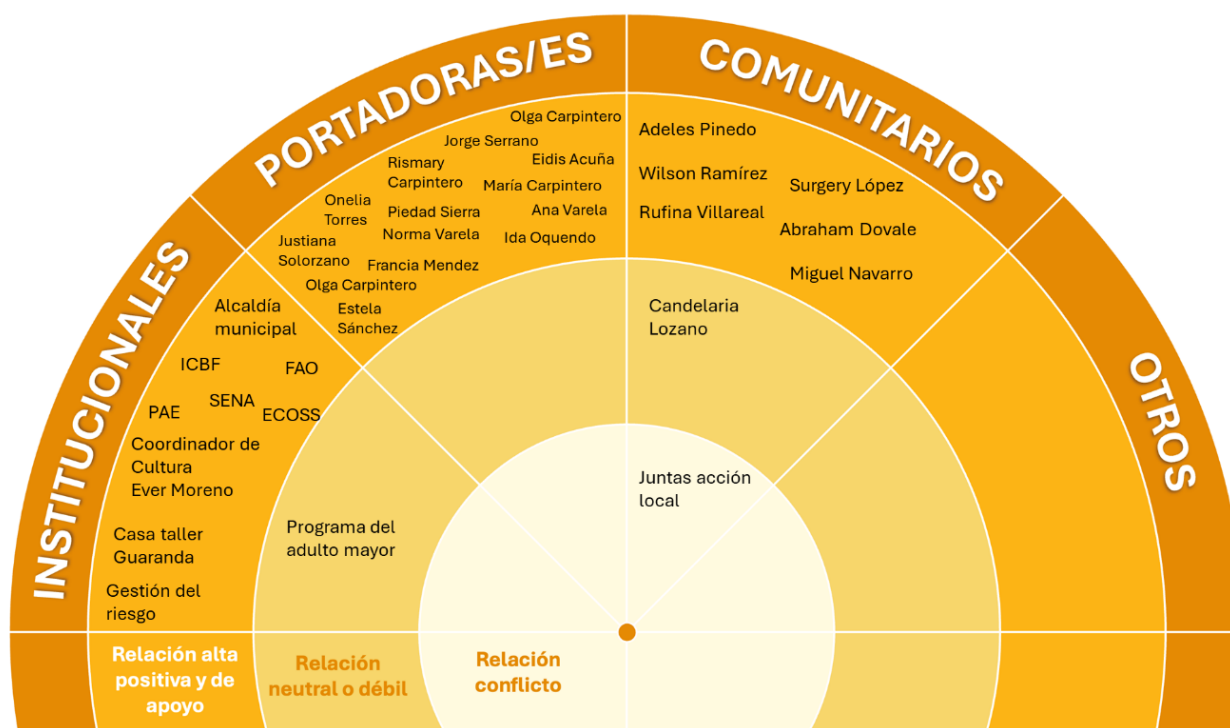
En el análisis de las relaciones construidas en el territorio, las portadoras del conocimiento se destacan como actoras estratégicas en torno al Patrimonio Alimentario y Culinario. La mayoría de ellas son cocineras tradicionales, y una de ellas también se desempeña como gestora cultural y transmisora de saberes en la comunidad. Los vínculos identificados evidencian apoyos orientados al fortalecimiento de iniciativas productivas, especialmente a través de la recuperación de cultivos ancestrales y tradicionales, así como de procesos de capacitación y generación de empleo. Entre los actores clave que impulsan estas dinámicas se encuentran la Alcaldía municipal, el coordinador de cultura, el SENA y la FAO. Aunque focalizadas, estas acciones representan una valiosa oportunidad para potenciar las capacidades locales, dinamizar actividades productivas relacionadas con el patrimonio alimentario y promover la preservación de prácticas tradicionales en el territorio.





Adicionalmente, otros actores institucionales como el ICBF, el Ministerio de Educación a través del Programa de Alimentación Escolar (PAE), el programa del adulto mayor y la Escuela Taller de Guaranda han contribuido mediante la oferta de preparaciones locales y alimentos dirigidos a diferentes grupos poblacionales, como niños, niñas y adultos mayores, así como con procesos de formación dirigidos a la infancia. De igual manera, la Corporación ECOSS para la Niñez ha promovido la solidaridad y la organización comunitaria mediante la entrega de galpones y criaderos piscícolas, fortaleciendo así la seguridad alimentaria y el tejido social en la región.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Es de resaltar que, el conjunto de relaciones analizado evidencia relaciones positivas y de apoyo en su mayoría en el fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario y en la articulación entre actores. La mayoría de los vínculos establecidos son fuertes lo que ha permitido consolidar procesos sostenidos de fortalecimiento de las cocinas tradicionales. Se observa una alta articulación entre actores comunitarios e institucionales y diversas estrategias conjuntas que reconocen de manera integral el valor cultural y alimentario de las cocinas tradicionales. Dentro de las tensiones institucionales, se identifican dificultades en la relación con el programa del adulto mayor, dado a que se ofrecen alimentos de otras regiones y no propician la compra local. De manera similar, el ICBF, aunque desempeña un papel relevante, se observa una relación neutral débil tanto con el patrimonio como con los





portadores de conocimiento. Por otro lado, las juntas de acción local fueron catalogados como una amenaza para el patrimonio, su labor se ha centrado principalmente en la promoción de actividades culturales, sin considerar de manera explícita la cocina tradicional como parte esencial del patrimonio cultural del territorio, esta desconexión ha limitado la colaboración con actores clave en la salvaguardia de este patrimonio.

A estas debilidades se suman amenazas externas asociadas a las actividades de los corredores de narcotráfico y a la presencia de Grupos Armados No Estatales (GANE). La producción de cultivos ilícitos ha desplazado las prácticas agrícolas tradicionales, así como disponibilidad de alimentos tradicionales, generando condiciones de inseguridad territorial que profundizan la vulnerabilidad de las comunidades y amenazan la sostenibilidad de los sistemas alimentarios locales.

El análisis del mapeo de actores en Guaranda revela un entramado de vínculos mayoritariamente positivos y colaborativos, en el que las portadoras del conocimiento, especialmente las cocineras tradicionales, emergen como actoras clave en la preservación y dinamización de las prácticas culinarias ancestrales. La articulación entre actores institucionales y comunitarios ha permitido fortalecer procesos de formación, recuperación de cultivos tradicionales y generación de empleo, consolidando así una base sólida para la sostenibilidad cultural y alimentaria. No obstante, persisten desafíos relacionados con la débil integración de algunos programas institucionales, la falta de reconocimiento de la cocina tradicional como parte del patrimonio por parte de ciertas instancias locales, y las amenazas externas vinculadas a la presencia de economías ilícitas y actores armados, que ponen en riesgo la continuidad de estas prácticas y la seguridad de las comunidades.





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 Valentina García

“

Estamos alegres, se dice especialmente cuando se cocina

Participantes del taller de caracterización de las cocinas tradicionales

”





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

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

Relación entre biodiversidad y producción alimentaria local

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

En el Gráfico 4 se presentan los alimentos que están vinculados a las cocinas locales del territorio, clasificados de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen. La información presentada permite identificar que los espacios de uso predominantes para la obtención de alimentos corresponden a aquellos que son cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas (representados por las palabras en color verde); seguido de los espacios de uso naturales terrestres, como las montañas y el bosque de donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza (representados en color café); en menor proporción, se encuentran los alimentos que provienen de los espacios de uso acuáticos (representados por las palabras en color azul), es decir que provienen de espacios como los ríos, las ciénagas y quebradas.

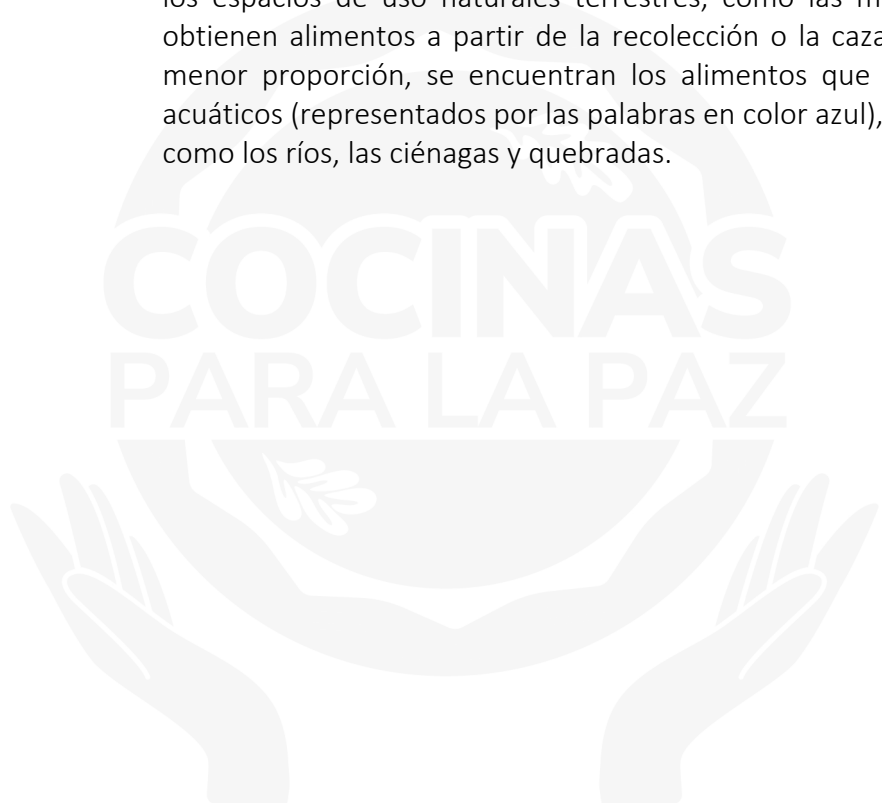
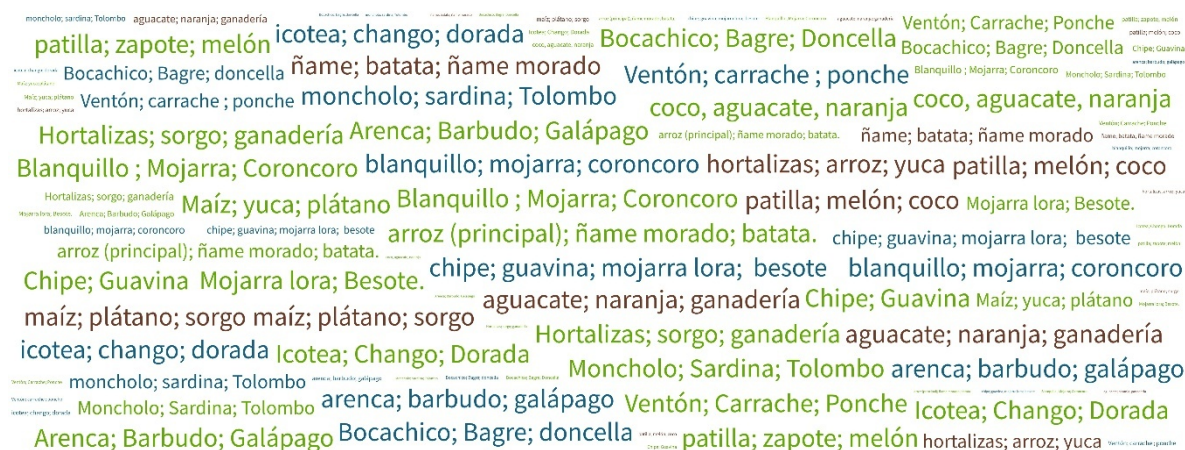




Gráfico 4. Alimentos por espacio de uso destinados a la producción/obtención identificados en el municipio de Guaranda



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Guaranda 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, lo que representa una ventaja con respecto a las personas de las ciudades. - Indican que alimentos como el maíz y la yuca, que hacen parte de las preparaciones culinarias, son producidos en el territorio, sin embargo, también se resalta que algunos alimentos provienen de otras regiones del país.
<p>¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Varias veces al año: yuca, ñame, plátano, patilla. - Periódicamente de acuerdo con los ciclos de producción: maíz, arroz.
<p>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La comunidad indica que la siembra no se realiza de acuerdo con un calendario vinculado a celebraciones, sino a los ciclos productivos de cada uno de los alimentos.
<p>¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan negativamente la producción de alimentos - Cambio en los patrones de lluvia, especialmente durante episodios de inundaciones intensas, que destruyen los cultivos en el municipio y en la región de La Mojana, afectando principalmente productos como zapote, coco, aguacate, naranja y caña de azúcar. Sin embargo, junto con iniciativas como las que se encuentran en la vereda Las Pavas, se ha





logrado recuperar la producción de algunos de estos alimentos, especialmente de zapote y aguacate.

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 Guaranda 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"> - Prácticas de producción tradicionales asociadas a técnicas agrícolas sostenibles, como la rotación de cultivos, la siembra en terrazas y el uso de abonos orgánicos. En el territorio se reconoce especialmente la producción de alimentos en parcelas, las cuales se caracterizan por ser libre de agrotóxicos y con uso frecuente con métodos de siembra y producción ancestrales por la comunidad. - Prácticas de agricultura intensiva que se sustentan en el uso de mano de obra, maquinaria y productos químicos para aumentar la productividad 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 - Recolección de alimentos silvestres, como frutos, raíces, hojas, insectos, entre otros
	<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)
	<p>Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas son realizadas de igual manera por hombres y mujeres, tales como: separar semillas, reciclar, limpieza del río, entre otras.





Dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos

Teniendo en cuenta la importancia que revisten las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos para la comprensión de las cocinas tradicionales, en el marco de la caracterización se buscó conocer acerca del destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio, y el recorrido que tienen los alimentos usados para las recetas culinarias locales desde su origen hasta el momento final de la preparación.

En la Imagen 2 se presenta el mapa elaborado participativamente con las personas vinculadas al proceso de caracterización de las cocinas tradicionales. En este se observan los espacios de donde provienen los alimentos y la ubicación de las cocineras y cocineros locales que hacen uso de estos para la elaboración de las preparaciones culinarias locales, estableciendo que el abastecimiento de las cocinas se da de manera local.

Imagen 2. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Guaranda, Sucre



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

A continuación, se presenta la información identificada frente al destino y recorrido de la producción local de alimentos:





Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Guaranda 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 Guaranda tiene tres fines principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se venden localmente - Se intercambian por otros alimentos o productos - Se destinan para el autoconsumo <p>La mayor parte de los alimentos producidos en el territorio están destinados al autoconsumo y a la venta local. Entre los cultivos más representativos se encuentran el arroz, el ají criollo, el mango, la sandía, el plátano y la yuca. Además, la comunidad ha desarrollado procesos de transformación que permiten diversificar los productos alimentarios, como es el caso de la cúrcuma, que mediante técnicas de molido y secado se convierte en cúrcuma en polvo, lista para su comercialización o uso doméstico.</p>
	<p>Indique cuál es el recorrido, desde el punto de origen hasta la preparación final, de los principales alimentos asociados a las cocinas tradicionales del territorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En el caso de la pesca, los productos extraídos del río Cauca, de las ciénagas y de otros cuerpos de agua cercanos, aunque en menor cantidad debido a la disminución de la producción y la caza, aún se comercializan directamente por parte de las familias pescadoras. Estos productos se venden tanto a consumidores del municipio como a restaurantes e intermediarios que los distribuyen localmente. En algunas ocasiones, el pescado consumido en el municipio proviene de localidades vecinas como Majagual y San Marcos. - En cuanto al arroz, este se cultiva en gran parte del territorio. La vereda Las Pavas, junto con diversas organizaciones sociales, es reconocida como una importante productora a nivel local. Los agricultores destinan parte de la cosecha para la venta y otra parte para el autoconsumo. En el municipio existen molinos con capacidad para procesar hasta 100 toneladas diarias de arroz. Además, se encuentran extensas plantaciones en gran parte de la región de La Mojana Sucreña. - Respecto a la carne de res o de cerdo, la región se distingue por su actividad ganadera. El ganado es comercializado tanto en los mercados locales como en las famas del municipio y de zonas vecinas. - Alimentos como mango, zapote, sandía, ají, ñame, batata y yuca son cultivados mediante agricultura tradicional y familiar, en pequeñas parcelas que emplean técnicas manuales y herramientas básicas como la azada y el arado.

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

La producción de alimentos tradicionales en la región se ha visto afectada por diversas problemáticas estructurales y ambientales. Por un lado, las políticas agrícolas y pesqueras han priorizado los cultivos comerciales destinados a la exportación, en detrimento de la





producción de alimentos para el consumo local. Aunque se cultivan grandes volúmenes de productos, la mayoría se destina a mercados externos, dejando poco o nada para abastecer a la población del territorio.

Por otro lado, factores ambientales como la contaminación del agua y del suelo han tenido un impacto negativo en la productividad agrícola y pesquera. Esta situación se ha visto agravada por eventos climáticos extremos, como la fuerte inundación de 2007, que devastó gran parte de los cultivos locales y afectó significativamente los medios de vida de las comunidades rurales. Actualmente, esta problemática persiste, particularmente en la zona de Caregato, donde las inundaciones recurrentes continúan deteriorando los suelos y dificultando la recuperación de las siembras.

Como consecuencia, se ha registrado una disminución notable en la producción de cultivos tradicionales como zapote, coco, aguacate, naranja y caña de azúcar. Sin embargo, en el caso de esta última, se han iniciado procesos de recuperación a través de un programa impulsado por la FAO, que busca fortalecer su cultivo y brindar apoyo a los productores afectados por la crisis ambiental y climática.





3.2.2. Preparación de recetas locales



Foto de Johanna Molina

“

El machucho de carne salada típico de la región de la Mojana, era esa comida envuelta o sarapa como lo conocían en otras partes, la cual se podía envolver y era enviado a los trabajadores en las fincas.

”

Adeles de Jesús Pinero participante del taller de caracterización





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

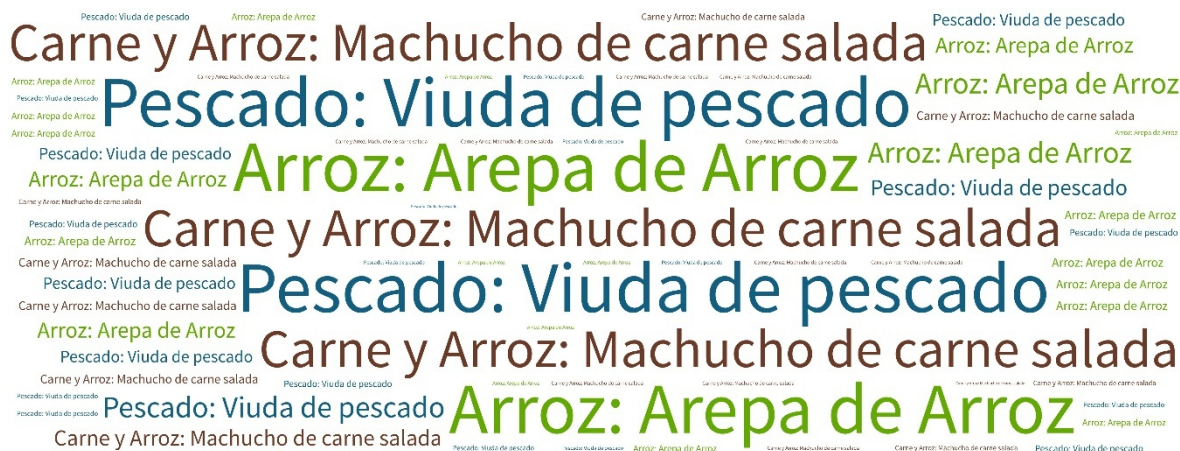
Respecto al componente de transformación y preparación de alimentos, se indagó acerca de las principales recetas del municipio que se elaboran con los alimentos que se producen localmente, y sobre cómo son adquiridos estos alimentos por parte de las personas que elaboran estas preparaciones. Asimismo, 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 Guaranda, clasificadas según el espacio de uso del cual provienen los alimentos con los que se elaboran. Tal como se muestra en el Gráfico 5, las preparaciones asociadas a los espacios acuáticos (palabras de color azul), los espacios cultivados o productivos y los espacios de uso natural presentan una participación equilibrada, con una preparación representativa en cada categoría.





Gráfico 5. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De manera complementaria se indagó sobre los principales lugares del municipio en los que se adquieren los alimentos usados para la elaboración de preparaciones tradicionales. Asimismo, se invitó al grupo participante a priorizar tres recetas culinarias para su rescate o fortalecimiento.

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

	<p>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</p> <p>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</p>	<p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La plaza de mercado del municipio: Allí se encuentran alimentos como yuca, papa, plátano, frutales, ajíes, tomates, cebollas, cebollín. - A través de tiendas del municipio: Al igual que en las plazas de mercado se encuentran alimentos como yuca, plátano, diversidad de frutales, ajíes, tomates, cebollín y limón. - En las huertas familiares: Sobre todo producciones de arroz, ajíes y mangos.
	<p>Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué</p>	<p>Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron tres recetas, teniendo en cuenta que actualmente son elaboradas únicamente por adultos mayores del territorio, lo que pone en riesgo la transmisión de conocimientos y valores culturales asociados a las siguientes preparaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Machucho de carne salada: a partir de arroz, carne de cerdo o res, yuca, plátano, ají dulce, tomate, cebolla, hueso y queso.





		<ul style="list-style-type: none"> - Viuda de pescado salado: elaborado a partir de bocachico o bagre, yuca o plátano, cebolla, ajo, ñame morado, ahuyama y hojas de bijao. - Bollos de arroz: elaborada a partir de arroz, queso costeño y envuelto en hojas de bijao.
	<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 culinarias tradicionales, se encontró que este proceso se ha dado principalmente a través de la enseñanza intergeneracional, donde madres, padres, abuelas y abuelos transmiten a hijos y nietos las recetas, técnicas y conocimientos que conforman la identidad alimentaria del territorio. Esta transmisión oral y práctica asegura la continuidad de las tradiciones culinarias y refuerza los lazos familiares y comunitarios.</p> <p>Además de este aprendizaje en el entorno familiar, se han creado otros espacios para promover y fortalecer estas prácticas. Las ferias, festivales y encuentros gastronómicos se han consolidado como escenarios clave para el intercambio de saberes, donde las comunidades comparten sus recetas, productos y formas de preparación, generando reconocimiento y valoración por parte de las nuevas generaciones.</p> <p>Asimismo, se han desarrollado talleres y clases prácticas que permiten fortalecer las capacidades locales en torno a la cocina tradicional, especialmente entre jóvenes y niños. Estos espacios formativos contribuyen a la apropiación del conocimiento, al tiempo que fomentan la creatividad y el emprendimiento.</p> <p>Cabe destacar también el uso de medios digitales como herramienta para la difusión cultural. Un ejemplo de ello es el trabajo de un gestor cultural local que, a través de su canal de YouTube, produce contenido dedicado a la promoción de la cocina tradicional, visibilizando ingredientes, historias y técnicas que forman parte del patrimonio alimentario del municipio.</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"> - Onelia Sofia Torres Mendoza - Adeles de Jesús Pinedo Bedoya - María de los Santos Carpintero Cabrera

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

	<p>¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas?</p> <p><i>Indique cuáles utensilios son elaborados a partir de prácticas artesanales tradicionales y qué técnicas son utilizadas</i></p>	<p>En la caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meneador de madera (palote) - Palo viudero - Pilón - Hornillo de leña - Mano de pilón - Tablas para picar - Hojas de bijao y plátano para hacer la cama para las preparaciones de alimentos, así como para hacer los envoltorios.
	<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 Guaranda se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cucharas de palo, palote y totumo reemplazadas por cucharas de acero inoxidable. - Pilón reemplazado por molino. - Palo viudero reemplazado por viudero de metal. - Tablas de madera reemplazadas por tablas de plástico. - Estufas de lena reemplazadas por estufas a gas <p>Las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones de alimentos. - La presión que ejercen las medidas sanitarias que prohíben el uso de utensilios tradicionales.

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

	<p>¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?</p>	<p>Dentro de los principales espacios característicos en los que se elaboran las recetas culinarias tradicionales del municipio se identificaron los espacios abiertos con fogón de leña y las cocinas de las familias. Por ejemplo, el primero de enero se reúne la comunidad en la calle con este mismo nombre, en donde comparten diversas preparaciones y es común que entre varias personas se distribuyan diversas tareas para la preparación de una olla comunitaria en fogón de leña (Tercer taller de PAC de Guaranda, Sucre).</p>
	<p>¿Los espacios tradicionales en los que se acostumbra a desarrollar las prácticas de cocinas tradicionales y preparaciones han presentado transformaciones? Indique cuáles son las transformaciones, por qué se han presentado esos cambios, y si han afectado las características esperadas de las preparaciones</p>	<p>Al indagar sobre las transformaciones que se han presentado en los espacios tradicionales destinados para la elaboración de recetas, se encontró que estos están asociados al reemplazo de los fogones de leña por estufas a gas.</p> <p>La carne, el pescado y el cerdo se conservaban a través de la técnica de salpresa. Que consistía en salar la carne y exponerla al aire, dejándola colgada sobre el fogón por varios días, hasta secarla. Ahora se hace uso de la nevera para conservar las carnes que se consumen. La principal razón asociada a este cambio son las medidas de salubridad.</p>
	<p>¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?</p>	<p>Otros recursos naturales del territorio que refieren las personas participantes son fundamentales para la preparación de las recetas tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La madera para la elaboración de pilones, para pilar. - Las hojas de bijao y plátano para hacer la cama para las preparaciones de alimentos, así como para hacer los envoltorios - Barras de metal para utilizarlas en las hornillas.

Técnicas tradicionales de preparación

Los métodos o técnicas culinarias transmitidas de generación en generación dan lugar a las preparaciones de alimentos tradicionales que reflejan la cultura e identidad de las comunidades, por ende, se buscó identificar frente a las preparaciones tradicionales, las principales técnicas culinarias empleadas, encontrando que el amasado, el molido, el asoleado, masamorrar con queso, el hervido, el salar, el ahumar y el envoltorio en hojas de bijao o plátano son protagonistas de las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda.

En el caso de los bollos de arroz, el esposo de la portadora de conocimiento se encarga de moler y cernir el arroz, mientras que ella asume la preparación de la masa y la cocción. En





familia, junto con su esposo e hijos, realizan la venta de la producción, lo que les permite sostener y dar continuidad a esta tradición culinaria.

La portadora de la tradición de la Viuda de Pescado Salado relata que aprendió a cocinar gracias a su madre y sus hermanas, quienes desde muy pequeña le enseñaron el proceso de limpieza del pescado, una tarea que realizaba después de que sus hermanos lo recolectaban con atarraya o flecha. Aunque actualmente sus hijos y nietos no muestran mucho interés en la preparación de alimentos, uno de sus hijos le colabora ocasionalmente, cortando ingredientes como la papa y la yuca.

En cuanto al Machucho de carne salada, la portadora recuerda que aprendió esta receta de otra sabedora que la acogió cuando llegó al municipio. Con nostalgia, rememora cómo, a pesar de sus múltiples responsabilidades, dedicaba las noches y madrugadas para aprender con detalle las recetas tradicionales del territorio. Aunque no cuenta con familiares directos en el municipio, ha encontrado en otras mujeres una red de apoyo con quienes se une para preparar este plato, distribuyendo entre ellas las tareas, como la compra y el salado de la carne.

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 la preservación de las preparaciones y cocinas tradicionales del municipio. Entre los hallazgos más relevantes, se identificó que una de las principales amenazas está asociada a la creciente influencia de dietas y productos alimenticios globalizados. Estos patrones alimentarios, promovidos por la industria y los medios de comunicación, han desplazado progresivamente las recetas locales, especialmente entre las generaciones más jóvenes, quienes tienden a consumir productos ultra procesados, de rápida preparación y bajo contenido nutricional. Esta tendencia no solo pone en riesgo la continuidad de las prácticas culinarias tradicionales, sino que también debilita los sistemas alimentarios locales y la soberanía alimentaria del territorio, al generar una pérdida de identidad cultural y de conexión con los saberes ancestrales vinculados a la alimentación.

**COCINAS
PARA LA PAZ**



3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas



Foto de Valentina García

“

Cuando truena en corcovado le contesta el jabalí al tuerto le hace falta el ojo y al tuerto la nariz

”

Onelia Torres, participante del taller con niñas y niños y de PAC





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 Guaranda 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 de la caracterización local, se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales ocurre principalmente en el ámbito doméstico, aunque también es apreciado por los turistas que visitan la región. Estas prácticas de consumo familiar no solo mantienen vivas las recetas ancestrales, sino que también refuerzan la identidad cultural y social de la comunidad, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la transmisión de saberes entre generaciones.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>Respecto a los momentos característicos del consumo de las preparaciones tradicionales, se identificó que algunos alimentos son consumidos a diario cuando hay abundancia, por ejemplo, con la subienda del río o con las cosechas; mientras que preparaciones como las <i>Viudas</i> o el <i>Machucho</i>, son habitualmente consumidas en el marco de las festividades del pueblo o celebraciones familiares.</p> <p>Otras preparaciones que ameritan un consumo semanal son los bollos de arroz, su consumo depende de la frecuencia del mercado.</p> <p>Por otro lado, algunas preparaciones están sujetas a la aparición de especies en la zona, tales como la hicotea, el</p>





pisingo y el ponche, consumidos especialmente en semana santa*.

Atributos de las cocinas tradicionales asociados a la salud alimentaria

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

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

En el marco del proceso de caracterización, se indagó sobre los beneficios para la salud percibidos por los participantes en relación con el consumo de las preparaciones tradicionales del territorio. Los resultados evidencian que las personas consideran estas comidas como saludables, ya que se elaboran con alimentos frescos, sin conservantes ni aditivos, son nutritivas, económicas y contribuyen a una alimentación balanceada.

En Guaranda, al igual que en toda la región de La Mojana, existe una creencia profundamente arraigada sobre las propiedades nutricionales del pescado, en especial el proveniente del río y de la ciénaga. La sabiduría popular lo considera uno de los alimentos con mayor valor nutricional del territorio, no solo por su riqueza en omegas, sino también por su capacidad para fortalecer las defensas del cuerpo.

“No es raro escuchar que, cuando alguien se siente débil o con las defensas bajas, le recomienden consumir pescado como bagre o bocachico. Más allá de una simple sugerencia, se trata de una práctica cultural que asocia el consumo de estos peces con la recuperación del equilibrio corporal. Incluso se dice que, tras comer pescado fresco del río, el cuerpo experimenta un descanso reparador, un sueño profundo que regenera el sistema inmune y ayuda a recuperar energías. Algunos relatos populares van más allá y aseguran que su consumo frecuente puede influir positivamente en la salud reproductiva” Farith Diaz.

Una de las portadoras de conocimiento compartió con convicción la importancia de procesar alimentos como la cúrcuma para el consumo local. Según su experiencia, esta raíz no solo representa un ingrediente tradicional en la cocina, sino que también aporta beneficios significativos para la salud. Explicó que su uso regular contribuye al bienestar gastrointestinal

* 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.





y ayuda a reducir la inflamación, especialmente en casos de dolencias asociadas con el ciclo menstrual. Para ella, rescatar y promover el consumo de estos productos naturales no solo fortalece la tradición alimentaria del municipio, sino que también representa una forma de cuidado propio y comunitario a través de la sabiduría ancestral.

Cambios en las prácticas alimentarias que afectan la salud alimentaria

En esta categoría de análisis se buscó identificar, en relación con las prácticas alimentarias, las principales afectaciones a la salud de la comunidad. Al respecto, los participantes señalaron que una de las mayores preocupaciones es la creciente influencia de dietas y productos alimenticios globalizados, los cuales han desplazado progresivamente el consumo de alimentos y recetas locales. Esta transformación se ve especialmente reflejada en las generaciones más jóvenes, quienes adoptan nuevos estilos de vida y preferencias alimentarias que alteran los patrones tradicionales de consumo. Además, se destacó el aumento en la ingesta de productos comestibles y bebidas ultra procesadas, lo cual ha afectado negativamente los hábitos de alimentación, debilitando las prácticas de elaboración y consumo de alimentos propios del territorio y, con ello, impactando tanto la salud como la identidad cultural de la comunidad.

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

Para finalizar, se buscó identificar las prácticas locales de las cocinas tradicionales que contribuyen al aprovechamiento de los residuos generados en el proceso de elaboración de las preparaciones tradicionales, frente a lo cual indicaron que dentro de estas prácticas se encuentra el uso de los residuos para la alimentación de animales y el compostaje. No obstante, mencionaron que, en su mayoría, los residuos son 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.





Por último, las personas participantes mencionaron que, la limitación en la disponibilidad de tiempo para las prácticas de consumo de las preparaciones tradicionales, constituyéndose en otra de las principales





3.3. Manifestaciones culturales asociadas a las cocinas tradicionales

Con el fin de conocer las tradiciones, valores, creencias y expresiones creativas asociadas a las prácticas llevadas a cabo por la comunidad para la adquisición y producción de alimentos, se indagó, de manera particular, sobre las expresiones culturales relacionadas que se presentan en el municipio.

Guaranda es un territorio rico en historia cultural y manifestaciones folclóricas, estrechamente vinculadas a la herencia de la cultura Zenú. En particular, se destaca la influencia de la familia Panzenú, perteneciente a la tribu Casinagua, la cual habitó toda la subregión desde la época precolombina (Alcaldía de Guaranda, 2024).

La vida en el municipio de Guaranda se construye a partir de la estrecha relación entre el territorio y sus habitantes, una conexión que moldea las expresiones culturales e identitarias de la comunidad. Prácticas como la agricultura y la pesca, favorecidas por la presencia del río Cauca y las ciénagas aledañas, forman parte fundamental de esta dinámica. Esto se refleja en el consumo de peces de agua dulce, algunas especies de aves y tortugas, así como en la incorporación del arroz en una variedad de platos y bebidas, lo que evidencia la vocación agrícola de la subregión.

A esta riqueza geográfica y productiva se suma un importante potencial cultural, respaldado por la existencia de un consejo de cultura activo, que promueve y preserva las tradiciones locales, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la identidad colectiva de la comunidad.

Dentro de la riqueza cultural, se resalta el trabajo artesanal en totumo y talla en madera, la cual representa una expresión cultural y económica de gran relevancia para el municipio. Estas tradiciones ancestrales, transmitidas de generación en generación, forman parte del patrimonio cultural local y han contribuido significativamente al desarrollo de la identidad guarandera, en donde el totumo es aprovechado de manera creativa y sostenible para la elaboración de cucharas, totumas o tazas, adornos y recipientes utilizados cotidianamente en los hogares y también comercializados como productos artesanales. Estas piezas, además de cumplir funciones prácticas, tienen un gran valor estético y simbólico, y son muy apreciadas por su autenticidad y vínculo con la naturaleza. De igual forma, la talla en madera constituye una habilidad destacada en la región, dando vida a utensilios, figuras decorativas y elementos utilitarios que reflejan la cosmovisión, tradiciones y entorno natural de la comunidad.





Por otro lado, En Guaranda, la fiesta tradicional central es la que se realiza en honor al Santo Cristo de Guaranda, santo patrono del municipio, llevada a cabo a los 20 días del mes de enero. En esta misma fecha también es celebrado el inicio de la vida político-administrativa del municipio, teniendo en cuenta que Guaranda anteriormente hacía parte del corregimiento de Majagual. Nueve días antes de la fecha se realizan una serie de novenas y durante la celebración posterior a la peregrinación empieza la fiesta, las cuales se extienden hasta el parque central donde es común la quema de pólvora (Gobierno de Sucre, 2022). En este espacio de encuentro se materializan las tradiciones culturales asociadas a la música, la danza y, por supuesto, a las preparaciones culinarias tradicionales.

De manera particular, en el marco de los encuentros de caracterización de las cocinas tradicionales y en los talleres participativos realizados en Guaranda, emergieron diversas manifestaciones dancísticas vinculadas a ritmos tradicionales como el fandango y el porro. Según las personas participantes, el porro puede bailarse tanto de forma suelta como en pareja tomada de las manos. No existe una coreografía definida, pero se repiten ciertos movimientos circulares que representan un ritual de asedio o cortejo, donde el hombre toma la iniciativa y la mujer puede rechazarlo en varias ocasiones, hasta que se sienta cómoda con el ritmo del acercamiento. Esta danza refleja dinámicas culturales de interacción y simboliza una forma de expresión social cargada de significado en la comunidad.

Existen diversas variantes del porro, cada una con características particulares. El porro palitia se distingue por sus ritmos lentos interpretados al son de la gaita, lo que le otorga un carácter más pausado y ceremonial. Por otro lado, el porro tapao, también conocido como puya, se baila al compás marcado del bombo, con pasos más definidos y enérgicos. Finalmente, el porro pelayero se caracteriza por ser una versión completamente instrumental, sin presencia de letra, lo que resalta aún más la riqueza de su composición musical.

De igual manera, los habitantes reconocen a la tambora como uno de los instrumentos musicales más representativos de la región. Tal es su importancia que, en el municipio, solían realizarse las conocidas "batallas de tamboras", eventos tradicionales que enfrentaban a los músicos de la parte alta y baja del pueblo de allí la expresión "tambora arriba y abajo", en referencia a las calles donde se llevaban a cabo. Estas batallas podían extenderse hasta altas horas de la noche, convirtiéndose en verdaderas fiestas populares.

De estas celebraciones han surgido canciones emblemáticas para la región, como *La Contaminación*, del maestro Eduardo Arce Benítez, así como otras piezas del género vallenato, entre ellas *Pilao de Pilon*, de Alberto Montiel y su conjunto. Además, era común que en medio de las danzas y los cantos se dieran los llamados "un barato", una costumbre que consistía en que un hombre, mientras bailaba con una mujer, la cedía momentáneamente a otro hombre, como parte del ritual festivo. Aunque esta práctica ha caído en desuso y hoy es poco común, permanece en la memoria colectiva como un símbolo del folclor local y de la riqueza cultural de esas celebraciones tradicionales.





En la Imagen 3. Mujeres del municipio de Guaranda, Sucre interpretando un tambora malagualera en el marco del tercer taller de fortalecimiento de capacidades alrededor del Patrimonio Alimentario y Culinario

Imagen 4 se observa a un grupo de mujeres del municipio de Guaranda, que participaron en el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales, danzando al son de la tambora.

Imagen 3. Mujeres del municipio de Guaranda, Sucre interpretando un tambora malagualera en el marco del tercer taller de fortalecimiento de capacidades alrededor del Patrimonio Alimentario y Culinario



Foto de Valentina García





3.4. Género y cocinas tradicionales

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

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

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





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



Foto de Johanna Molina

En los procesos productivos y culturales del territorio, persiste una división del trabajo basada en los roles de género tradicionales. Por lo general, los hombres asumen tareas que requieren mayor esfuerzo físico, como la labranza de la tierra, la construcción de





infraestructuras y el mantenimiento de herramientas. En contraste, las mujeres se encargan de actividades vinculadas al cuidado cotidiano de la vida: el cuidado de las plantas, la recolección de alimentos, la gestión del agua y la preparación de los alimentos. Esta distribución del trabajo, aunque funcional dentro de las dinámicas familiares y comunitarias, refleja estructuras de género que pueden limitar el acceso equitativo a recursos, toma de decisiones y reconocimiento.

La transmisión de saberes culinarios también reproduce, en muchos casos, estos roles. Las madres e hijas son las principales responsables de la elaboración de recetas tradicionales, mientras que esposos, hijos y nietos participan de forma complementaria en actividades de apoyo. Si bien esta colaboración intergeneracional fortalece los lazos familiares y culturales, también visibiliza cómo las mujeres siguen siendo las principales cuidadoras de los conocimientos tradicionales, muchas veces sin que se reconozca su labor como trabajo productivo o estratégico para el desarrollo local.

En este contexto, aplicar un enfoque de género permite visibilizar estas dinámicas y reconocer el valor del trabajo realizado por las mujeres en todos los eslabones del sistema alimentario tradicional. No obstante, avanzar hacia un enfoque transformador de género implica ir más allá de la visibilización, supone cuestionar los estereotipos, redistribuir las responsabilidades entre hombres y mujeres, y crear condiciones que permitan una participación equitativa en todos los espacios, tanto productivos como culturales y de toma de decisiones.

Promover la corresponsabilidad, reconocer el conocimiento de las mujeres como estratégico, y garantizar su acceso a recursos, formación y liderazgo son pasos fundamentales para transformar estas prácticas. Solo así las cocinas tradicionales podrán consolidarse como espacios no solo de preservación cultural, sino también de justicia de género y sostenibilidad comunitaria.

La lectura del sistema culinario de Guaranda 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.





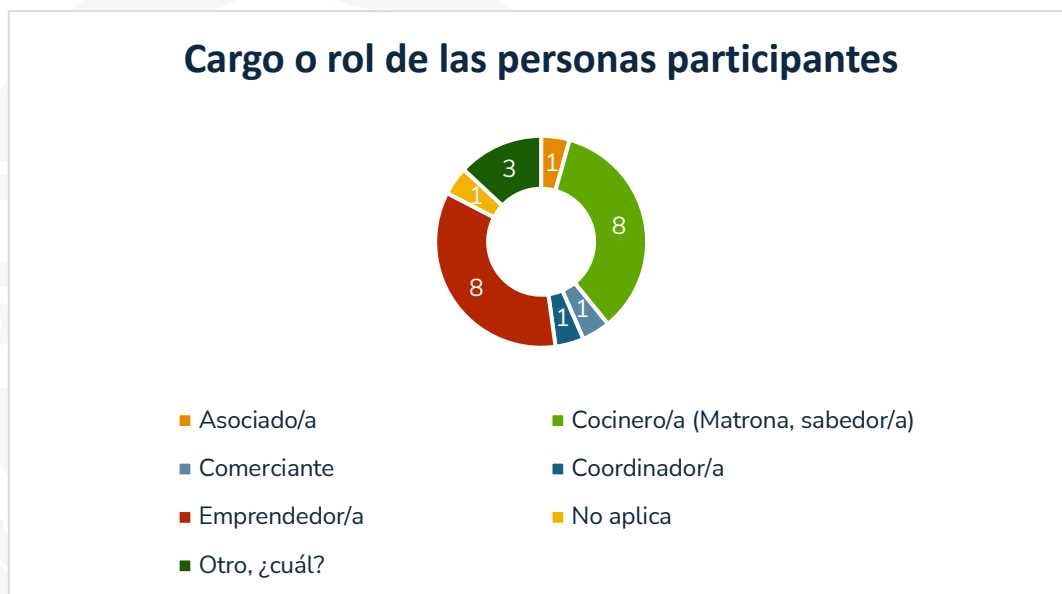
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

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 lo saberes en esta comunidad.

Personas vinculadas a las iniciativas

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos, iniciando con el cargo o rol de los actores vinculados: de un total de 23 personas, 8 se identificaron como cocineros, matronas o sabedoras, ocho (8) como emprendedores y emprendedoras, una (1) como comerciante, una (1) como asociada y, con igual participación, una (1) persona para coordinadora y tres (3) como otros los cuales tiene el rol de ser docentes (ver Gráfico 6).

Gráfico 6. 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 Guaranda. También, se evidencia la participación activa de líderes y lideresas sociales, e iniciativas independientes, lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural (ver Gráfico 7).

Gráfico 7. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales

Líderes/as sociales
Gestores culturales
Cocineros/as tradicionales
Iniciativa independiente/propia

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto al tiempo de dedicación a sus iniciativas, en el Gráfico 8 se observa que ocho (8) de las 23 personas participantes indican que se han dedicado entre 1 a 5 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa, mientras que, cinco (5) personas refieren llevar entre 5 y 10 años de dedicación, con mismo valor (5) personas tienen una trayectoria superior a los 10 años, y así mismo cinco (5) iniciaron su labor hace menos de un año. Estos datos reflejan tanto la dedicación y consolidación de procesos de larga duración, pero también la aparición de nuevas propuestas que buscan posicionarse en el ámbito de las cocinas tradicionales en el municipio.

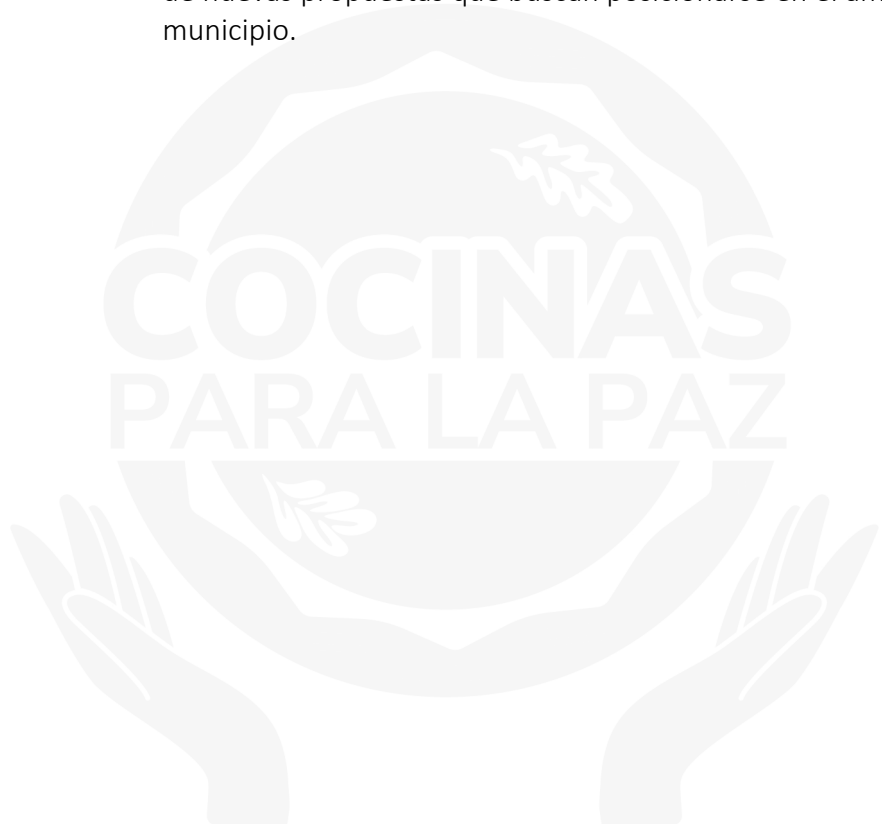




Gráfico 8. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de Guaranda, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el Gráfico 9 se indica que la mayor participación se concentró en personas que manifestaron tener un restaurante de cocina o dedicarse a la preparación de alimentos, con un total de 21 iniciativas. Así mismo, se identificó la participación equitativa en otras áreas, como la gestión cultural y la elaboración y/o venta de artesanías.

Gráfico 9. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



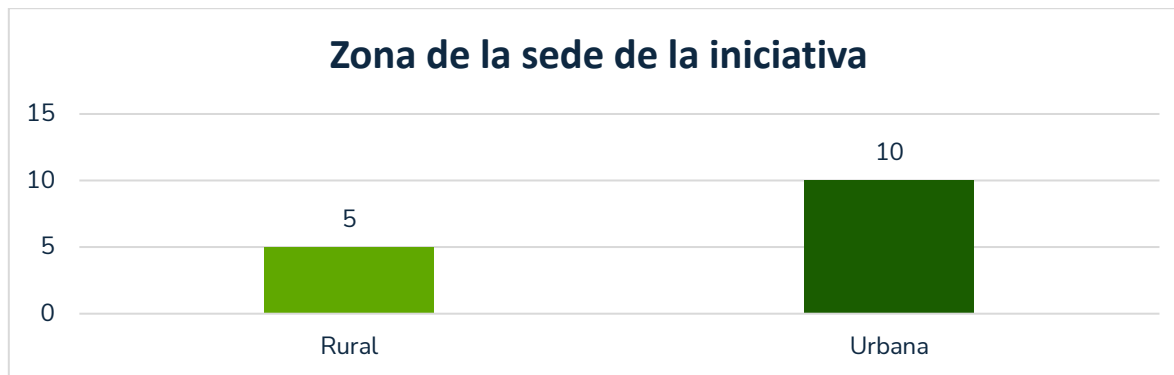
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





De las 15 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, cinco (5) de estas se encuentran ubicadas en la zona rural y diez (10) en la zona urbana, dejando en evidencia la significativa presencia tanto en el campo como en la parte más poblada del municipio (ver Gráfico 10).

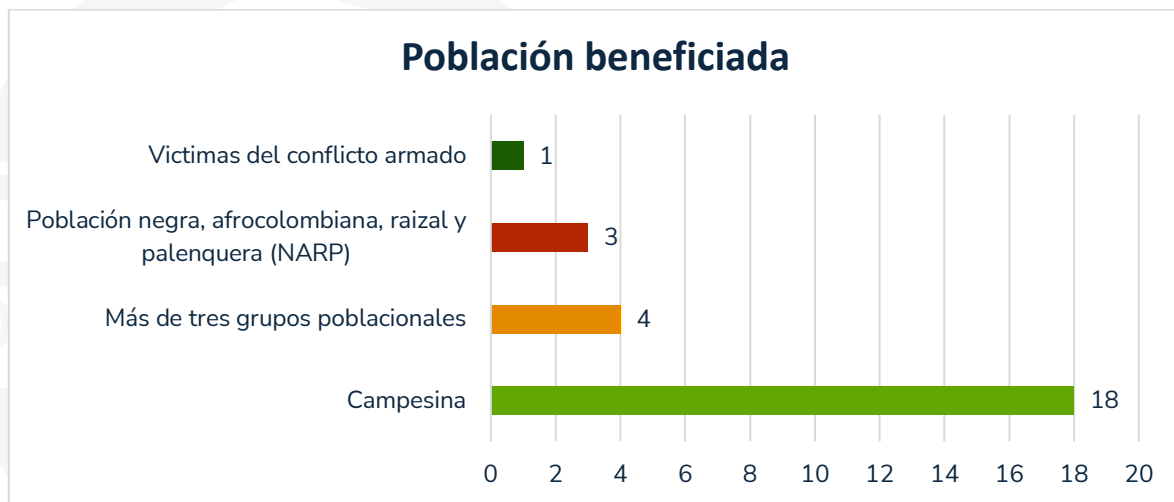
Gráfico 10. Ubicación de la sede de las iniciativas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente la población campesina mencionada 18 veces, tal como se muestra en el Gráfico 11. También se registra que cuatro (4) personas mencionaron la participación de más de tres grupos poblacionales, mientras que dos (2) indicaron que la a la población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera, y con una sola (1) mención la población víctima del conflicto armado. La diversidad de población que se beneficia de las cocinas tradicionales permite fortalecer el proceso de transmisión de conocimientos y saberes tradicionales del territorio.

Gráfico 11. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

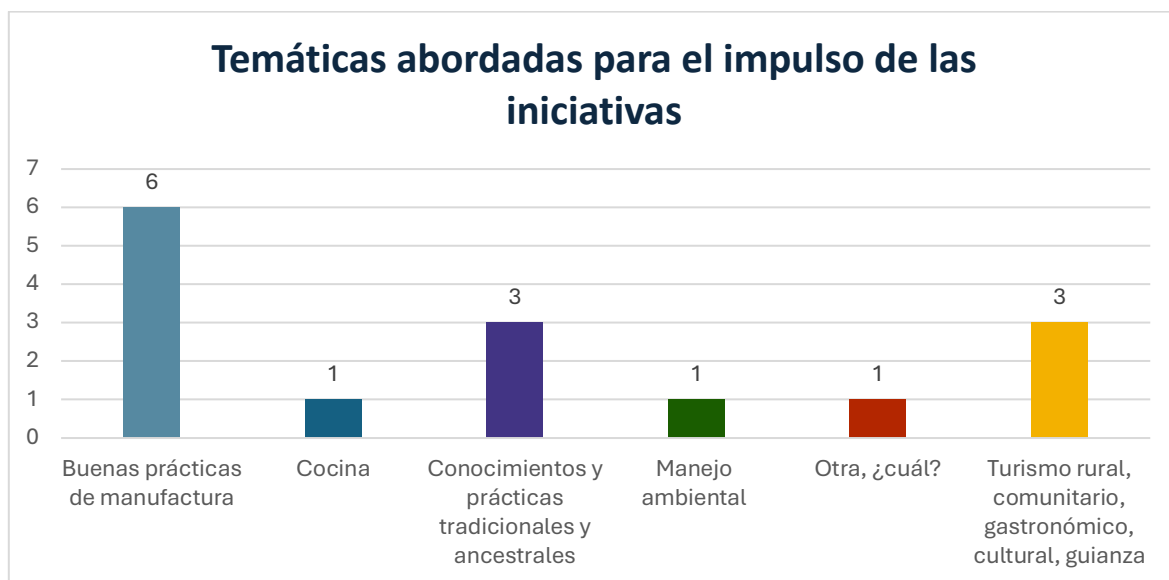




Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el municipio de Guaranda, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. Entre los más recurrentes 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 los conocimientos y prácticas tradicionales y ancestrales junto con el turismo rural, comunitario, gastronómico y cultural, los cuales son esenciales para la preservación de saberes culturales ligados a las prácticas gastronómicas y culinarias. También fueron abordadas el manejo ambiental y las cocinas, las cuales refuerzan la identidad cultural y la sostenibilidad ambiental y fomentan los vínculos con el territorio.

Gráfico 12. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre



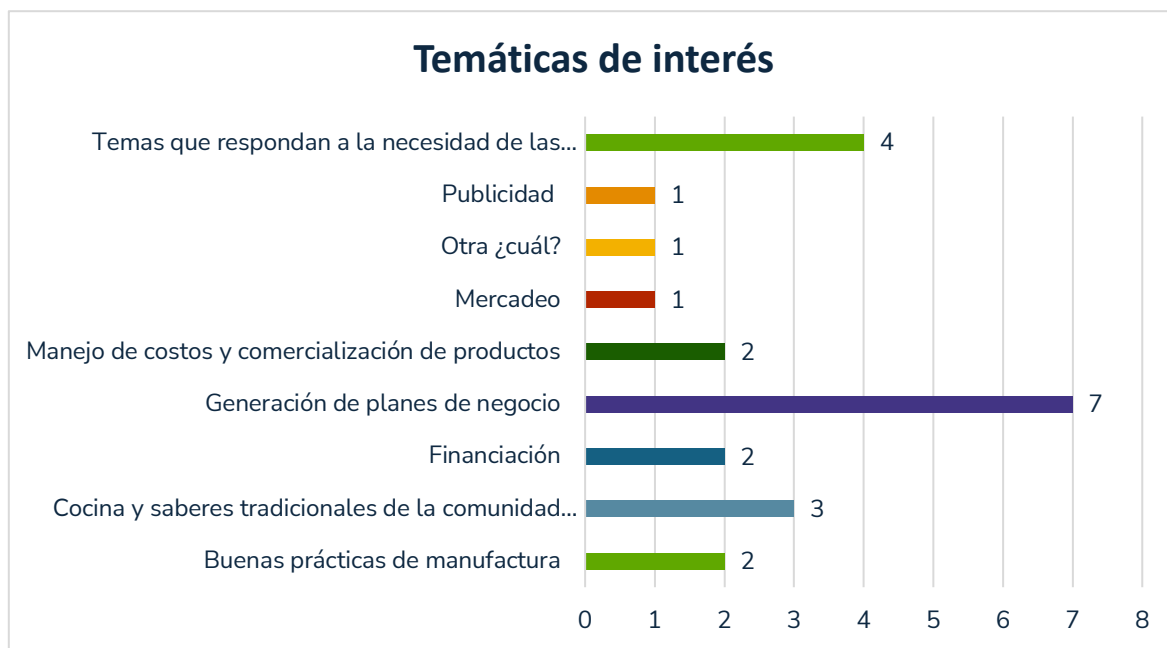
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer aún más sus iniciativas. En este sentido, el tema de la generación de planes de negocio fue el más mencionado (siete veces), seguido de temas que respondan a la necesidad de las iniciativas locales (4 veces mencionada). Además, se resaltaron otras temáticas clave como las buenas prácticas de manufactura, el rescate de la cocina tradicional y saberes de la comunidad, el fortalecimiento de estrategias de publicidad y el uso de redes sociales y otras formas de divulgación, medios de financiación, el manejo de costos y la comercialización de productos, el mercaderío y estrategias publicitarias (ver Gráfico 13). Estas necesidades revelan un interés integral por consolidar sus iniciativas desde lo cultural, territorial, técnico, organizativo y comunicativo.





Gráfico 13. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Acciones de divulgación de las iniciativas

Durante el proceso, se identificaron diversas acciones de divulgación implementadas por los portadores de conocimiento para visibilizar y posicionar sus proyectos en los ámbitos local y regional, como se muestra en el Gráfico 14. Entre estas estrategias se destacan el voz a voz, el perifoneo, la radio comunitaria, los murales, la publicación en redes sociales y medios de comunicación, así como la elaboración de material audiovisual. Estas acciones han sido fundamentales para compartir sus productos y saberes con un público más amplio, fortaleciendo el sentido de pertenencia e identidad cultural. Asimismo, algunos actores han comenzado a participar en eventos, ferias y encuentros, además de involucrarse en procesos de formación y capacitación. También se resalta el desarrollo de actividades dirigidas a niños y niñas, lo cual contribuye a la transmisión intergeneracional del conocimiento y a la valoración de las tradiciones locales.

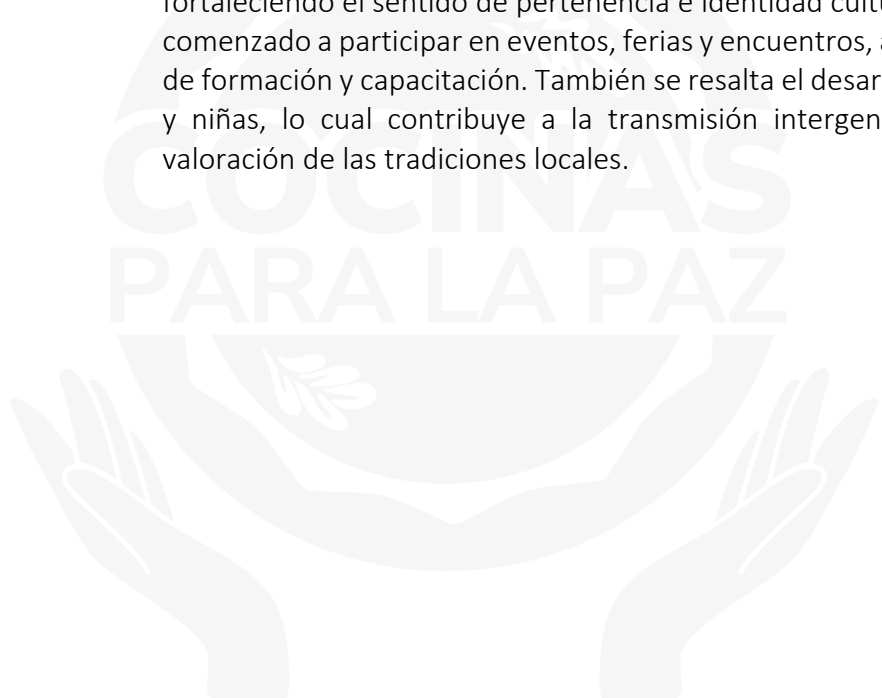
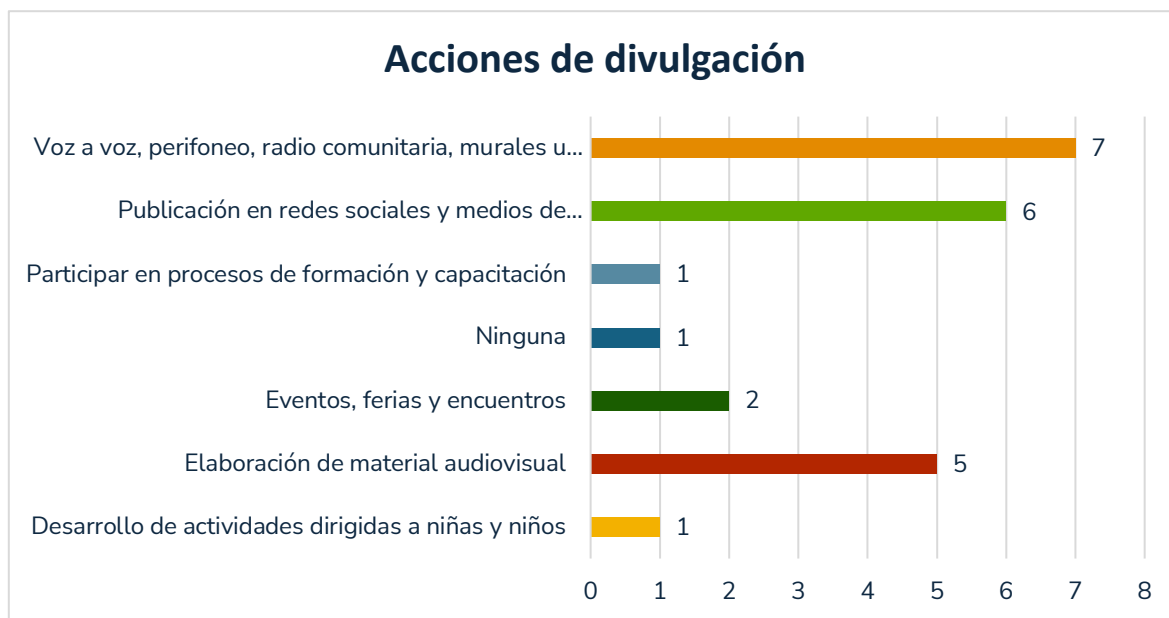




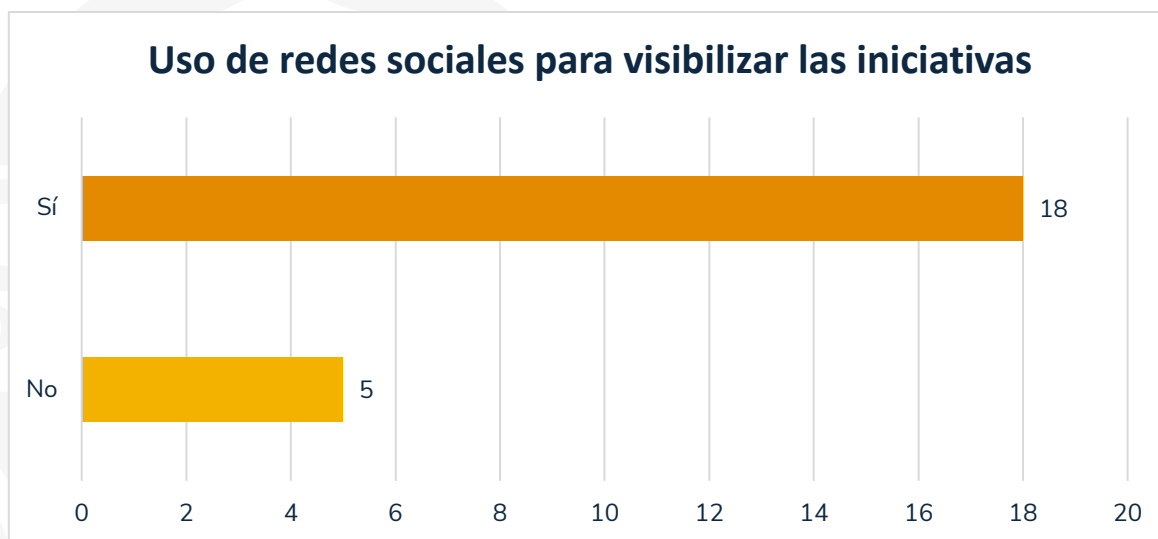
Gráfico 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre



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 23 participantes encuestados, 18 afirmaron utilizarlas activamente, mientras que los 5 restantes señalaron no hacer uso de ellas, lo que refleja un escenario dividido, con potenciales oportunidades de fortalecimiento en el ámbito reflejado. La situación descrita fue evidenciada en las temáticas necesarias para el fortalecimiento de sus iniciativas, como se indicó en líneas anteriores.

Gráfico 15. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





Entre las redes más utilizadas sobresalen WhatsApp y Facebook, funcionando como medios directos para difundir información, promocionar productos y mantener contacto con clientes. Instagram también fue mencionado, aunque con menor frecuencia, y se registraron dos casos para la aplicación TikTok y uno para la plataforma Youtube. Sin embargo, aún existe un margen de crecimiento en la apropiación de herramientas digitales para el aprovechamiento de estos canales de forma estratégica.

Gráfico 16. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Las acciones orientadas a la sostenibilidad constituyen un componente clave dentro del proceso de fortalecimiento de las iniciativas vinculadas a las cocinas tradicionales en Guaranda. Estas acciones no solo buscan asegurar la continuidad de los saberes y prácticas culinarias ancestrales, sino también posicionarlas como una parte esencial del desarrollo cultural, económico y social del territorio. La información relacionada se presenta en el Gráfico 17, donde se destacan las principales estrategias implementadas por los actores locales.

Entre las estrategias más mencionadas se encuentra, en primer lugar, la vinculación a la oferta institucional para el apoyo a proyectos, con un total de nueve (9) menciones. Esto evidencia un creciente interés por acceder a programas gubernamentales o de cooperación que proporcionen recursos técnicos, financieros y formativos. Esta articulación con entidades externas permite no solo fortalecer las capacidades locales, sino también dar mayor visibilidad a las iniciativas, generar redes de colaboración y fomentar la sostenibilidad a largo plazo.

En segundo lugar, se destacaron la participación en eventos, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales, así como las acciones orientadas a preservar, proteger, también el promover la elaboración y el consumo de estas prácticas culinarias y el establecimiento de planes de negocios, todas con tres (3) menciones. Estas acciones

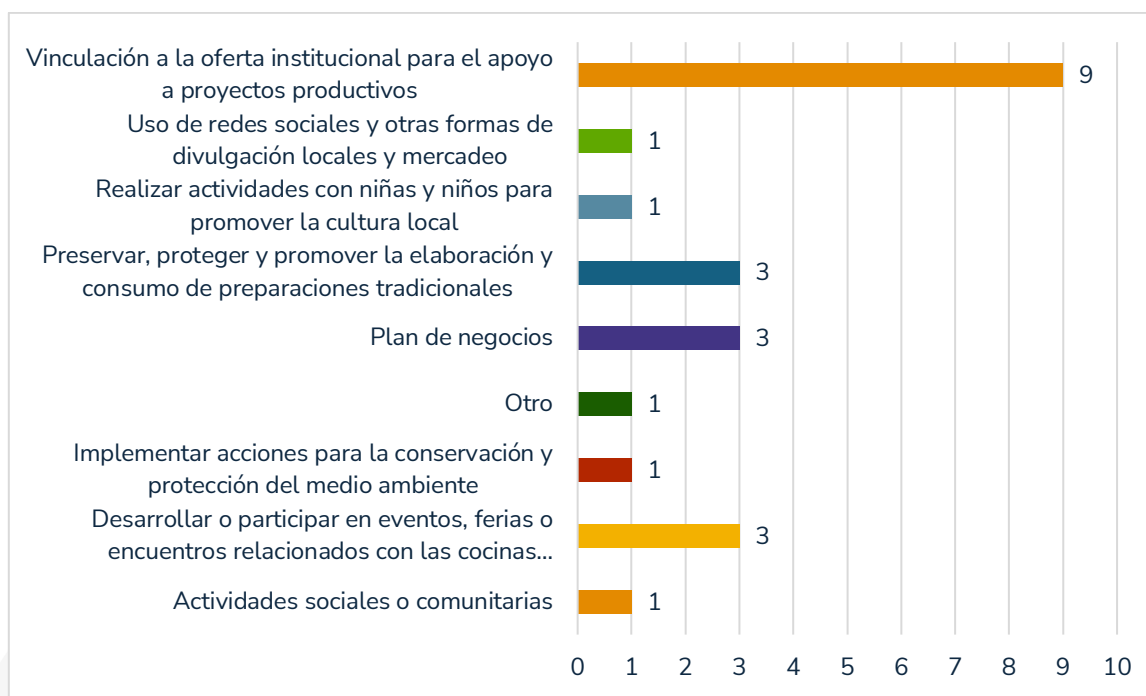




permiten ampliar la visibilidad de las cocinas tradicionales, generar reconocimiento a nivel regional, fortalecer los vínculos comunitarios y crear espacios de intercambio de saberes. Además, contribuyen a posicionar estas expresiones culturales como elementos clave del patrimonio local, incentivando su valoración y transmisión a las nuevas generaciones.

Entre otras acciones mencionadas, aunque con una sola participación cada una, se encuentran implementar acciones para la conservación y protección del medio ambiente, realizar actividades con niños y niñas para promover la cultura y el uso de redes sociales y otras formas de divulgación locales y de mercadeo. 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 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Iniciativas como fuente de generación de ingresos

Uno de los aspectos más significativos abordados durante la caracterización de las iniciativas fue la identificación de aquellas vinculadas a la generación de ingresos para las mujeres. Al evaluar su impacto económico, todas las personas participantes coincidieron en que sus iniciativas han contribuido de manera directa al fortalecimiento de la independencia económica de las mujeres involucradas. Este hallazgo destaca que, más allá de su papel en la preservación de la cultura y la tradición, estas experiencias han funcionado como verdaderos motores de empoderamiento económico y social. Las cocinas tradicionales, por





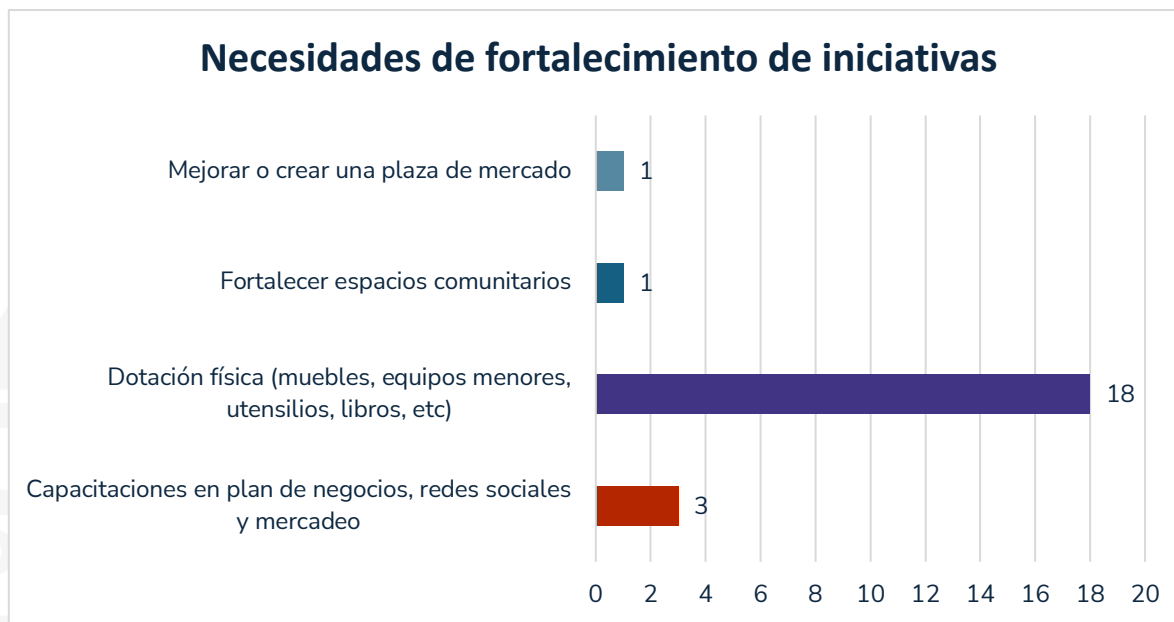
tanto, no solo son espacios de transmisión de saberes ancestrales, sino también estrategias efectivas para promover la igualdad de género y avanzar hacia la sostenibilidad económica con un enfoque cultural.

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 18 respuestas, esta dotación incluye elementos fundamentales como muebles, equipos menores, utensilios, entre otros; señalando que esta medida permitirá mejorar la operatividad, seguridad y calidad en la preparación de los alimentos tradicionales. En segundo lugar, se señaló la necesidad de capacitación en temas claves como la formulación de planes de negocio, el manejo de redes sociales y estrategias de mercado, con tres (3) respuestas.

Por otra parte, se identificaron otras necesidades puntuales como el fortalecimiento de espacios comunitarios y la mejora o creación de una plaza de mercado (con 1 mención para cada una). 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 18. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Guaranda, Sucre



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas

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

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

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



COCINAS PARA LA PAZ

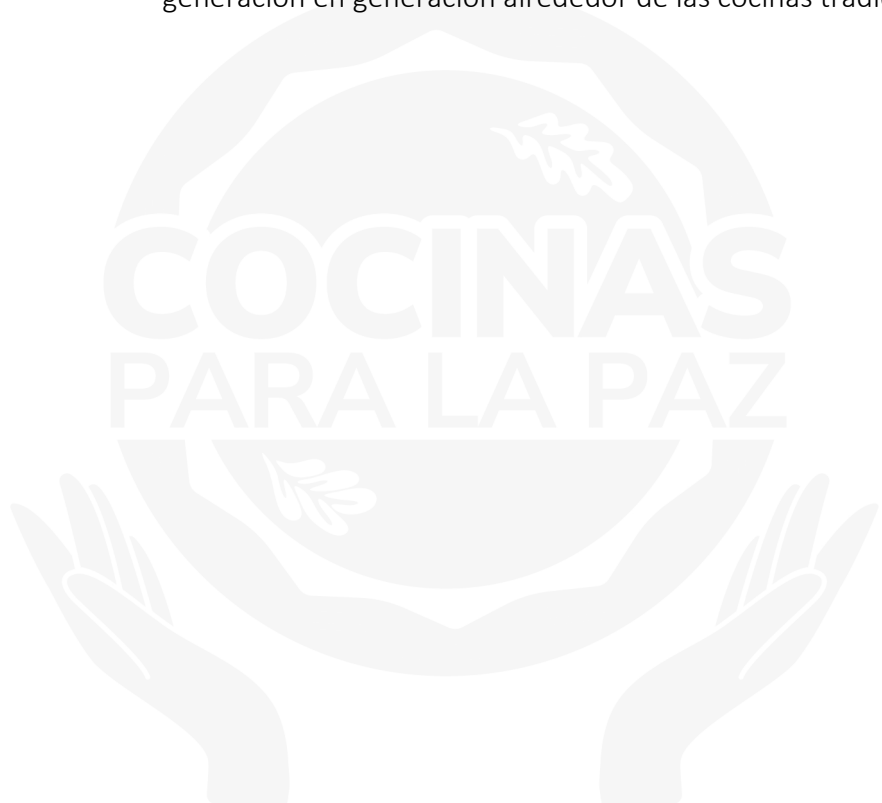




Gran parte de las personas portadoras de estos saberes son mujeres, quienes han aprendido en la intimidad del hogar, a través de la observación, la repetición y la transmisión oral entre generaciones. Para muchas de ellas, estas preparaciones han representado no solo un legado cultural, sino también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

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

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





3.6.1 Preparación tradicional del Machucho de carne salada



Foto de Valentina García





Información general de la preparación del Machucho de carne salada

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

Tabla 8. Información general de la preparación del Machuco de carne salada

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>La preparación corresponde a un tipo de sopa que se puede consumir como plato fuerte, el cual utiliza técnicas como asolado, salmuera y hervido para brindar las características tanto físicas como organolépticas que lo caracterizan. Como suele servirse como plato fuerte suele consumirse usualmente como almuerzo.</p> <p>La preparación requiere de un alistamiento previo, especialmente porque la carne elegida (res o hueso) debe salarse y dejarse al sol durante alrededor de 2 a 3 días.</p> <p>Aunque esta receta se prepara a lo largo de todo el año, su mayor consumo se da durante fechas especiales, festividades, cumpleaños y reuniones familiares, se considera un plato característico de comensalidad familiar y comunitaria.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La preparación y consumo del Machucho de carne salada se asocia especialmente al consumo de comida envuelta o sarapa a que enviaban sus esposas a los trabajadores en las fincas, y se llevaba especialmente por aquellos que cultivaban arroz.</p> <p>Asimismo, cuando llegan familiares que viven en otros municipios, se les recibe tradicionalmente con una totuma de machucho de carne salada.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>No se identifican manifestaciones culturales directamente asociadas a la preparación, pero durante las festividades es habitual organizar una olla comunitaria donde se ofrecen diversas preparaciones, entre ellas el machucho de carne salada.</p>





Adeles de Jesús Pinedo Bedoya, portadora de la tradición asociada a la preparación del Machucho de carne salada



Foto de Valentina García

Relato de vida

La historia de Adeles es un testimonio de resiliencia y profundo amor por la cocina. Aunque no es oriunda de Guaranda, ha desarrollado un genuino interés por la cultura del municipio, abarcando desde la cocina tradicional hasta la música y el arte. Si bien no cuenta con un restaurante propio, ha creado un emprendimiento junto a sus “hijas”, jóvenes del municipio a quienes ha cuidado y criado como si fueran de su propia familia.

En sus inicios, mientras trabajaba como docente en las tres jornadas escolares, dedicaba sus noches a aprender de una vecina reconocida como cocinera tradicional. Fue ella quien le transmitió los saberes de los platos típicos del territorio, despertando en Adeles una pasión que la llevó a experimentar por cuenta propia: ensayar recetas, perfeccionar técnicas y descubrir que enseñar a los jóvenes sobre arte y cocina era una de sus mayores vocaciones.

Desde entonces, se ha dedicado a cultivar el amor por la cocina tradicional en la infancia y juventud de Guaranda, motivándolos a entrar en las cocinas de sus hogares y a participar activamente en ferias gastronómicas como una forma de salvaguardar y celebrar el patrimonio cultural del municipio.





Sabías que...

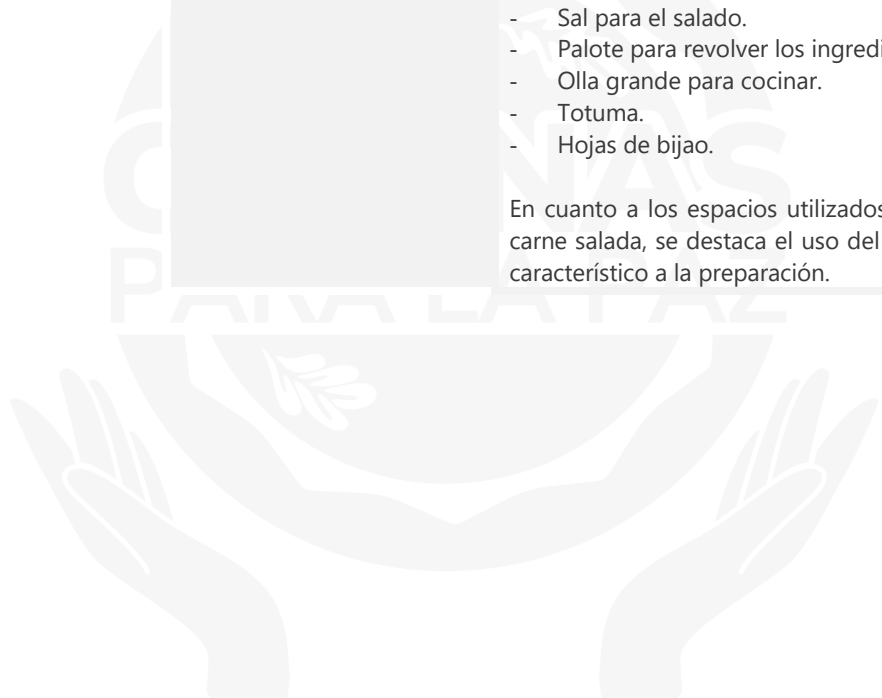
Su primera experiencia culinaria fue la preparación de machucho de carne salada.

Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Machucho de carne salada

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta del machucho de carne salada y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado Adeles Pinedo para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Machucho de carne salada

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para la elaboración del machucho de carne salada se emplea la técnica de salmuera y hervido.</p> <p>La preparación del machucho de carne salada inicia con la selección de carne o hueso de res, que se sala durante dos a tres días y se deja al sol para su conservación. Luego, se lava varias veces para eliminar el exceso de sal.</p> <p>En una olla con agua hirviendo se agrega la carne. Una hora después, se incorporan ajo, plátano, yuca, arroz y ajíes dulces. Durante la cocción, la mezcla debe removerse con un palote; no de forma constante, para evitar que se ahume, pero sí lo suficiente para que no se pegue al fondo de la olla.</p> <p>Al finalizar, se prepara un sofrito de tomate y cebolla que se añade a la mezcla. Según las portadoras del saber, el verdadero sabor lo aporta el "meneo" durante la cocción. El resultado puede tener una consistencia semilíquida o semipastosa y, tradicionalmente, se sirve en totuma.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>Los utensilios básicos que se utilizan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ponchera en aluminio. - Una pita para el asoleado. - Sal para el salado. - Palote para revolver los ingredientes. - Olla grande para cocinar. - Totuma. - Hojas de bijao. <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación del machucho de carne salada, se destaca el uso del fogón de leña, ya que aporta un sabor característico a la preparación.</p>





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

La señora Adeles es gestora cultural, guía turística y docente en una fundación, desde donde ha impulsado la cocina tradicional del municipio a través del fortalecimiento de capacidades en niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Además, ha sido promotora de ferias culturales y gastronómicas organizadas por la fundación, convirtiéndose en una pieza clave en la transmisión de saberes y en el apoyo activo a las prácticas culinarias tradicionales.

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

El machucho se puede encontrar en diversos espacio del municipio, especialmente en celebraciones como el día del padre, o de la madre es muy común verlo en el menú de diversos restaurante a nivel municipal y regional.





3.6.1. Preparación tradicional de La Viuda de pescado salada



Foto de Valentina García





Información general de la preparación de la Viuda de pescado salada

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

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

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>La Viuda de Pescado Salado es una preparación tradicional a base de bocachico, consumida principalmente como plato fuerte durante el almuerzo. Su elaboración requiere tiempo y cuidado, ya que el pescado debe ser salado y expuesto al sol durante dos o tres días, con lavados constantes por ambos lados para garantizar su adecuada conservación y sabor.</p> <p>La receta incluye ingredientes propios del entorno como el bocachico, sal, plátano, yuca y hojas de bijao, así como el uso del tradicional "palo viudero", donde se colocan las hojas y se sirve la preparación. Esta práctica culinaria, además de ser una expresión del conocimiento ancestral, refleja una conexión profunda con los saberes locales.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Aunque esta preparación se consume preferiblemente durante la Semana Santa, no está limitada a una fecha específica, ya que forma parte de la alimentación habitual en el municipio. Sin embargo, su valor simbólico se intensifica en momentos de encuentro familiar. Es común que, con la llegada de familiares que viven fuera del territorio, esta preparación se convierta en un gesto de bienvenida y hospitalidad. Así, más allá de su función alimentaria, la práctica adquiere un significado afectivo y cultural, al ser un plato que une a las familias y reafirma la identidad colectiva del municipio.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Si bien no se identifican manifestaciones culturales formales directamente asociadas a la preparación de la Viuda de Pescado Salado, en el municipio es habitual que, antes de consumir los alimentos, se realicen espacios de oración y agradecimiento. Este acto, aunque sencillo, refleja una expresión espiritual profundamente arraigada en la comunidad, donde el alimento no solo se valora como sustento físico, sino también como un regalo que merece gratitud.</p>



COCINAS PARA LA PAZ



Onelia Sofía Torres, portadora de la tradición asociada a la preparación de La Viuda de pescado salada



Foto de Valentina García

Relato de vida

La historia de vida de Onelia Sofía Torres está profundamente entrelazada con la cocina y con las tradiciones familiares heredadas de generación en generación. Desde que tiene memoria, la cocina ha sido un pilar fundamental en su entorno. Su madre y sus hermanas hicieron de este saber un medio para sostener a la familia, alimentarla y, sobre todo, garantizar la educación de sus hijos. En ese espacio cálido y lleno de aromas, Onelia creció observando, aprendiendo y cultivando el amor por la cocina tradicional.

La madre de Onelia, al igual que ella, fue formada por su propia madre y hermanas, especialmente en preparaciones emblemáticas como el *machucho* de carne salada y diversos platos basados en arroz, alimento esencial en la dieta de las comunidades de la región de La Mojana. El arroz no solo representa sustento diario, sino también una fuente de ingresos para muchas familias, lo que le otorga un valor tanto simbólico como económico.

La huella de su madre no solo marcó la vida de Onelia, sino que también se hizo visible en la comunidad. Durante años, fue reconocida por su restaurante, donde ofrecía preparaciones tradicionales con un sazón que hoy muchos identifican como parte del sabor propio de la





región. Su compromiso con la cocina la llevó a representar al municipio en distintas iniciativas y programas dedicados a la promoción y salvaguardia del patrimonio gastronómico local.

Actualmente, aunque ya no está al frente de su restaurante, sigue siendo una figura respetada y querida. Sus hijos insisten en que ha llegado el momento de que descanse, luego de tantos años dedicados con entrega y pasión a la cocina. Así, la historia de Onelia no solo habla de recetas y sabores, sino también de resistencia, legado y amor por una tradición que sigue viva gracias a mujeres como ella.

Sabías que..

La primera preparación que recuerda haber realizado es machucho de carne salada, y su preparación favorita son los pasteles, ambas preparaciones que tienen como base el característico arroz de la región.

Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de La Viuda de pescado salada

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

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

Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada	<p>Para preparar La Viuda de pescado salada, se emplean las siguientes técnicas de preparación: hervido y salmuera.</p> <p>El proceso inicia con la preparación previa del bocachico, el cual debe ser salado y expuesto al sol durante dos o tres días. Este procedimiento permite conservar el pescado y darle su característico sabor. El día de la preparación, se lava cuidadosamente varias veces por ambos lados para eliminar el exceso de sal y preparar el pescado para la cocción.</p> <p>La cocción se realiza en una olla grande, iniciando con la colocación del tradicional “palo viudero” en el fondo, sobre el cual se vierte agua para cocinar los ingredientes al baño maría. Luego, se disponen capas de hojas de bijao, seguidas por el plátano maduro y la yuca, ingredientes que forman la base de la preparación. Estos se cubren nuevamente con hojas de bijao, y sobre ellos se colocan los trozos de pescado salado, que también se cubren completamente con más hojas. Finalmente, la olla se tapa y se deja cocinar a fuego lento. Son los aromas, intensos y envolventes, los que anuncian que la Viuda está lista para ser servida.</p> <p>Al momento de servir, la preparación se presenta sobre hojas de bijao y puede ser servida en totumas, conservando así su estética y sabor tradicional. Puede acompañarse con ensalada fresca, lo que equilibra los sabores y enriquece la experiencia gastronómica.</p>
--	---





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

Los utensilios empleados para la elaboración de la Viuda de pescado salado son:

- Olla grande
- Palo viudero
- Hojas de bijao
- Totuma

La preparación se puede realizar en fogón de leña o estufa convencional, siendo fundamental que el fuego esté compuesto por brasas constantes, evitando siempre una llama alta.

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

Para fomentar y salvaguardar la preparación de la Viuda de Pescado Salado, la señora Onelia ha compartido sus conocimientos en cada encuentro y evento al que ha sido invitada, tanto dentro del municipio como en otros territorios. Así mismo, también ha enseñado en la escuela taller del municipio y en la escuela taller de Mompox. Su compromiso con la difusión de esta tradición culinaria ha sido constante, convirtiéndola en una portadora activa del saber gastronómico local.

Además, ha transmitido la receta a sus hijos y nietos, quienes conocen bien el proceso de preparación. No obstante, aunque dominan la técnica, no la elaboran con frecuencia debido a su escaso interés por la cocina. Aun así, cada vez que Onelia prepara la Viuda, todos la disfrutan, lo que evidencia el valor afectivo y simbólico que esta receta tiene dentro del núcleo familiar.

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

La señora Onelia considera que una de las acciones más importantes para rescatar los saberes y prácticas relacionadas con las preparaciones y alimentos locales es la enseñanza a las nuevas generaciones. A través de este relevo intergeneracional, se asegura la continuidad y preservación de la cocina tradicional.

Asimismo, reconoce la estrecha relación entre el entorno natural y la cultura alimentaria, destacando la importancia de proteger el medio ambiente. Señala con preocupación que la explotación de oro ha contaminado las fuentes hídricas de la región, afectando los caudales y alterando los recorridos naturales de los peces. Esta situación ha reducido la disponibilidad de pescado en el territorio, lo que a su vez impacta negativamente en la frecuencia y viabilidad de las preparaciones tradicionales como la Viuda de Pescado Salado.

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

La Viuda de Pescado Salado es una preparación tradicional que también se elabora en otros lugares, siendo ampliamente reconocida tanto en el municipio como en toda la región de La Mojana. Sin embargo, la señora Onelia destaca especialmente por el sabor y la calidad de sus preparaciones, lo que la ha convertido en una figura reconocida y apreciada dentro de su comunidad como sabedora en la cocina tradicional.





3.6.2 Preparación tradicional de Bollos de Arroz



Foto de Valentina García





Información general de la preparación de Bollo de arroz

Este apartado presenta información general acerca de la receta de Bollo de arroz, 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 Bollo de arroz

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>Los bollos y arepas de arroz son preparaciones tradicionales del municipio de Guaranda, elaboradas a base de arroz, un cereal de producción local y fundamental en la alimentación diaria de la comunidad. Según la señora María Carpintero, reconocida portadora de este saber, su elaboración es sencilla y se inicia dejando el arroz en remojo para facilitar su procesamiento.</p> <p>Estas preparaciones pueden acompañarse con bebidas típicas como chicha de arroz, café o café con leche, lo que las convierte en una opción versátil y apreciada tanto en desayunos como en meriendas. Al momento de servir, lo más tradicional es presentarlas sobre hojas de bijao, lo que no solo conserva el calor y el aroma del alimento, sino que también refuerza el vínculo con las prácticas ancestrales de la región.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Los bollos de arroz son una preparación tradicional con una fuerte carga cultural y simbólica en el municipio, estrechamente vinculada a la identidad agrícola de la comunidad. Este platillo se consume durante todo el año y refleja la importancia del arroz como base fundamental de la alimentación local.</p> <p>En Guaranda, el arroz se cultiva dos veces al año, lo que no solo garantiza su disponibilidad constante, sino que también refuerza su presencia en la vida cotidiana y en las expresiones culinarias del territorio.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Aunque no se identifican manifestaciones culturales formales asociadas específicamente a esta preparación, su presencia constante en la vida cotidiana y familiar le otorga un valor simbólico significativo, relacionado especialmente a la producción agrícola.</p>





María de los Santos Carpintero, Sabedora del municipio de Guaranda, Sucre.



Foto de Valentina García

Relato de vida

Para María, la cocina ha sido mucho más que una actividad diaria; ha sido el sustento y la base para sacar adelante a su familia. Como madre de cinco hijos, buscó con empeño maneras de garantizarles bienestar. En ese camino, recurrió en varias ocasiones a una vecina del barrio, quien con generosidad le enseñó el arte de preparar dulces, pasteles, arepas y bollos de arroz.

Desde entonces, junto a su esposo, se ha dedicado especialmente a la elaboración de bollos y arepas de arroz, así como a la venta de otros alimentos tradicionales como empanadas y patacones con queso. Realiza estas ventas tanto desde su casa como en espacios comunitarios, como el parque central del municipio.

Sin embargo, en los últimos años, su salud se ha visto afectada por una enfermedad inflamatoria que ha comprometido su sistema gastrointestinal, debilitándola considerablemente. A pesar de ello, con el apoyo constante de su esposo quien ahora se encarga de moler y cernir el arroz, han logrado mantener viva esta tradición, demostrando que la cocina no solo alimenta el cuerpo, sino también la voluntad de seguir adelante.

Sabías que...

La primera preparación que elaboro María fueron los bollos de plátano maduro





Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Bollo de arroz

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

Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Bollo de arroz

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para preparar bollo de arroz, se emplean las siguientes técnicas de preparación: amasado, envoltorio, rallado, asado y frito.</p> <p>El arroz debe colocarse en remojo durante aproximadamente media hora. Luego se extiende sobre una lámina para escurrir el exceso de agua, procurando que el grano conserve una humedad adecuada. Una vez en su punto, se lleva al pilón de forma tradicional o, en algunos casos, al molino, para obtener la harina de arroz necesaria para la preparación.</p> <p>A continuación, se pone a calentar una olla con agua y sal, y se mezcla utilizando un palote de madera. Poco a poco se agrega la harina de arroz, meneando constantemente para evitar grumos y lograr una mezcla uniforme. A esta preparación se le puede añadir queso rallado o en trozos.</p> <p>Mientras se cocina la mezcla, se preparan las hojas de bijao. Con la ayuda de una cuchara, se extiende la masa sobre cada hoja, realizando una técnica especial de envoltorio. Este se asegura con el tradicional palo viudero, que permite cerrar correctamente cada paquete. Finalmente, los bollos se cocinan al vapor durante aproximadamente dos horas, hasta que adquieran la consistencia característica.</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"> • Olla. • Pilon o molino. • Hojas de bijao. • Palote. • Palo viudero. <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación, esta puede realizarse tanto en fogón de leña, como en estufa de gas, dependiendo principalmente del volumen de producción. Cuando se trata de preparar grandes cantidades.</p> <p>En el caso de la señora María utiliza estufa a gas, pero también cuenta en el patio tanto con la olla y con el espacio amplio para el fogón de leña.</p>
<p>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</p>	<p>Ha enseñado a su núcleo familiar, hijos y familiares para continuar con su legado.</p>





¿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 necesario transmitir a los niños, y generaciones venideras lo que se ha aprendido de los antepasados, para que las tradiciones continúen vivas de generación en generación.

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

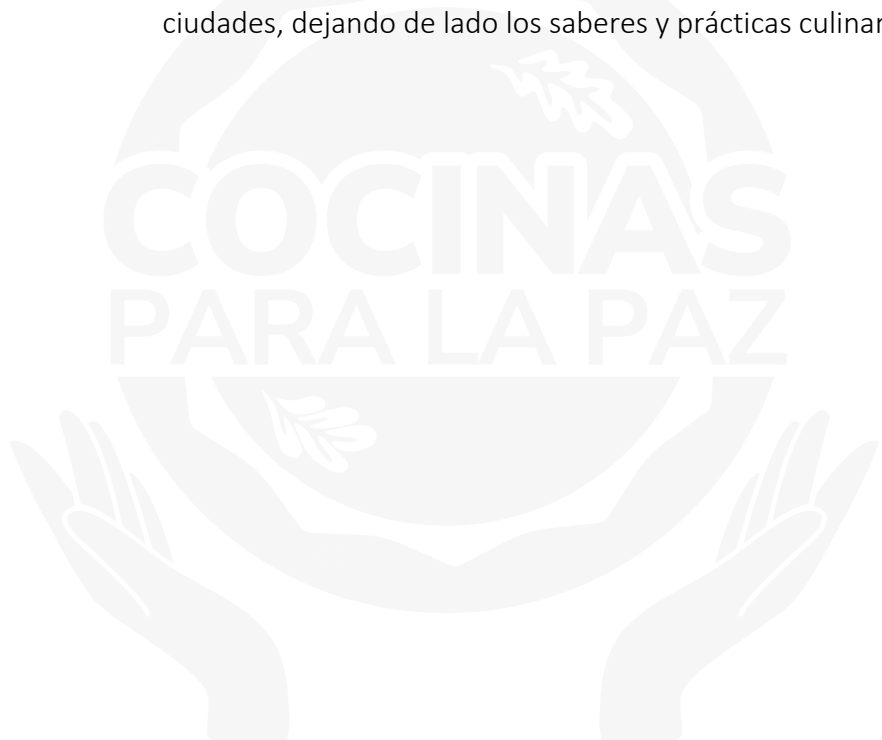
Hay presencia de otras personas en el municipio que también preparan tanto bollos como arepas de arroz, sin embargo, la casa de la señora María es la más representativa en la venta de estas preparaciones.

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

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

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

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





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.

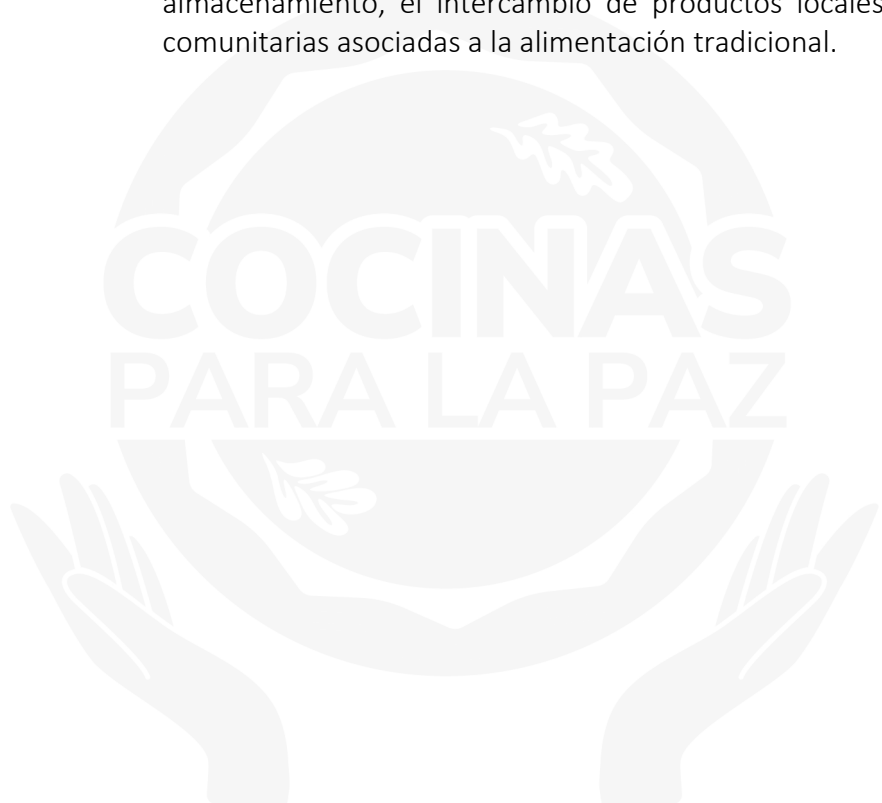




4.1. Dotación física

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 Guaranda, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 78% 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. El 13% manifestó interés en participar en capacitaciones sobre planes de negocios, uso de redes sociales y mercadeo, y el 8% en el fortalecimiento de espacios comunitarios y en la creación de una plaza de mercado, 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.





4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en Guaranda, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. Más de la mitad (65%) 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 13% de las personas participantes reportó dificultades en la administración de los recursos económicos y en la elaboración de planes de negocio, mientras que otro 13% manifestó necesidades relacionadas con la planificación estratégica y la proyección financiera. Estos hallazgos reflejan la urgencia de fortalecer capacidades que permitan gestionar de manera eficiente los recursos disponibles, organizar los ingresos y egresos, y construir planes financieros realistas y sostenibles.

Impulsar habilidades para estimar costos, identificar prioridades de inversión, optimizar el uso de insumos y proyectar escenarios económicos permitirá a las iniciativas mejorar su toma de decisiones y aumentar su resiliencia frente a contextos cambiantes. Desde una perspectiva integral, también es clave promover competencias para identificar y gestionar fuentes de financiamiento complementarias como redes solidarias, fondos institucionales o apoyos comunitarios asegurando su alineación con las dinámicas culturales y territoriales. Incorporar un enfoque transformador de género en este proceso implica fortalecer la participación activa de mujeres y diversidades de género en la gestión económica, fomentar





la corresponsabilidad en la toma de decisiones y promover prácticas de transparencia interna. De esta forma, las iniciativas no solo avanzan hacia modelos más sostenibles y autónomos, sino que también contribuyen a construir territorios más equitativos e inclusivos.

Comunicación y mercadeo

El 22% de las personas participantes señaló tener dificultades para visibilizar sus iniciativas, especialmente en lo relacionado con la promoción de sus productos y saberes en el entorno local. Sin embargo, un 78% manifestó haber utilizado redes sociales como herramienta de divulgación, lo que evidencia una base inicial de interés y experiencia que puede ser aprovechada y fortalecida. Este contraste pone de relieve la necesidad urgente de potenciar capacidades comunicativas y estrategias de mercadeo cultural que no solo mejoren la difusión de las iniciativas, sino que también posicionen su valor simbólico, histórico y social.

Comunicar de manera estratégica el sentido cultural del Patrimonio Alimentario y Culinario no solo permite ampliar su reconocimiento en el territorio, sino que también contribuye a fortalecer su apropiación comunitaria y su proyección en espacios regionales y nacionales. En este sentido, impulsar la visibilidad no es únicamente una herramienta de comercialización, sino un acto político y cultural que dignifica los saberes locales genera oportunidades económicas y promueve la sostenibilidad de las cocinas tradicionales como parte viva del patrimonio colectivo.

En este contexto, es fundamental desarrollar capacidades en el manejo básico de redes sociales, en la construcción de mensajes que reflejen la diversidad cultural del territorio, y en la producción de contenidos accesibles e inclusivos. Estos contenidos deben resaltar no solo los productos y saberes tradicionales, sino también las múltiples expresiones culturales asociadas a las iniciativas, como el canto, la narración oral, la música y la danza. Fortalecer estas habilidades permitiría a las comunidades construir y difundir sus propios relatos, articulando la transmisión de saberes con la promoción de sus prácticas, y reforzando así la identidad cultural y el sentido de pertenencia.

Para avanzar en el fortalecimiento del mercadeo, es clave identificar los públicos objetivos, diseñar propuestas de valor que conecten los productos y prácticas tradicionales con sus comunidades, y planificar acciones de comunicación que se ajusten a los ritmos, lenguajes y formas de vida del territorio. Esto implica también el desarrollo de capacidades técnicas en áreas como la captura de fotografías, la producción de videos sencillos, el uso de herramientas básicas de edición, y la gestión de contenidos en plataformas digitales y redes comunitarias. Estas competencias ampliarían significativamente las oportunidades de promoción, permitiendo una mayor visibilidad y sostenibilidad de las iniciativas.

Asimismo, es necesario fomentar habilidades para identificar y construir alianzas estratégicas con medios de comunicación locales, redes culturales y organizaciones comunitarias, lo cual





puede potenciar el alcance y la legitimidad de las cocinas tradicionales en espacios públicos y mediáticos.

Finalmente, se propone que los contenidos creados reconozcan y visibilicen activamente el papel de las mujeres y de las diversidades de género en la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario, evitando representaciones estereotipadas y promoviendo narrativas participativas. Fortalecer la capacidad de decidir colectivamente qué y cómo se comunica no solo contribuye a la apropiación comunitaria de las cocinas tradicionales, sino que también las posiciona como espacios vivos de resistencia, memoria y construcción cultural desde los territorios.

Fortalecimiento organizativo

El fortalecimiento organizativo constituye un pilar clave para garantizar la sostenibilidad integral de las iniciativas vinculadas al patrimonio alimentario y culinario. La construcción de estructuras sólidas, flexibles y participativas no solo asegura la continuidad de los procesos a largo plazo, sino que también impulsa el desarrollo de otras dimensiones fundamentales como la sostenibilidad económica, la comunicación y el mercadeo. Un tejido organizativo robusto permite proyectar las iniciativas de manera estratégica, coherente con sus valores culturales y con capacidad de adaptación frente a los desafíos del entorno.

En este sentido, se propone fomentar habilidades orientadas a la planificación estratégica comunitaria, la organización del trabajo en equipo, la toma de decisiones colectivas y la construcción de acuerdos internos que fortalezcan las dinámicas colaborativas e intergeneracionales. Estas competencias son esenciales para consolidar procesos organizativos que no dependan exclusivamente de liderazgos individuales, sino que promuevan la corresponsabilidad y la sostenibilidad compartida.

Asimismo, resulta fundamental fortalecer capacidades en comunicación asertiva, pensamiento estratégico, resolución creativa de conflictos y tolerancia a la frustración. Estas herramientas permiten construir organizaciones resilientes, capaces de afrontar tensiones internas, adaptarse a los cambios y sostener vínculos de confianza entre sus miembros.

Dentro de este enfoque, el cuidado alimentario y el autocuidado emergen como dimensiones organizativas esenciales. Se plantea la necesidad de integrar prácticas que permitan identificar colectivamente las necesidades de cuidado dentro de los espacios organizativos, fomentar el bienestar emocional y físico de sus integrantes, e impulsar entornos seguros, libres de violencias y de estereotipos de género. Incorporar estas prácticas no solo mejora la calidad del trabajo colectivo, sino que también reafirma los valores éticos y culturales que sustentan el patrimonio alimentario como una expresión viva de comunidad, dignidad y resistencia.





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 de los formularios de caracterización de iniciativas, junto con el mapeo de actores, permitió identificar que, si bien existen vínculos entre las iniciativas locales y diversas instituciones u organizaciones comunitarias, estos lazos siguen siendo, en su mayoría, de alcance limitado y con frecuencia responden a situaciones coyunturales, especialmente asociadas a emergencias como las inundaciones recurrentes en la subregión. En el caso de Guaranda, este panorama evidencia la necesidad de avanzar hacia procesos de articulación más sostenibles, estratégicos y duraderos, que vayan más allá de la atención puntual de crisis y permitan construir relaciones colaborativas en torno a objetivos comunes.

Esto implica dejar atrás enfoques fragmentados y fortalecer alianzas que reconozcan el valor cultural, social y económico del Patrimonio Alimentario y Culinario como eje articulador de desarrollo territorial. En este sentido, se propone el fortalecimiento de capacidades en tres ámbitos interrelacionados: la gestión estratégica de alianzas institucionales y comunitarias, la formulación participativa de agendas comunes orientadas a la salvaguardia del patrimonio, y el diseño de mecanismos de colaboración que aseguren la corresponsabilidad, la continuidad y el impacto colectivo de las acciones emprendidas.

En este sentido, se propone fomentar habilidades orientadas a la planificación estratégica comunitaria, la organización del trabajo en equipo, la toma de decisiones colectivas y la construcción de acuerdos internos que fortalezcan las dinámicas colaborativas e intergeneracionales. Estas competencias son esenciales para consolidar procesos organizativos que no dependan exclusivamente de liderazgos individuales, sino que promuevan la corresponsabilidad y la sostenibilidad compartida.





Asimismo, resulta fundamental fortalecer capacidades en comunicación asertiva, pensamiento estratégico, resolución creativa de conflictos y tolerancia a la frustración. Estas herramientas permiten construir organizaciones resilientes, capaces de afrontar tensiones internas, adaptarse a los cambios y sostener vínculos de confianza entre sus miembros.

El análisis de los formularios de caracterización de iniciativas, junto con el mapeo de actores, permitió identificar que, si bien existen vínculos entre las iniciativas locales y diversas instituciones u organizaciones comunitarias, estos lazos siguen siendo, en su mayoría, de alcance limitado y con frecuencia responden a situaciones coyunturales, especialmente asociadas a emergencias como las inundaciones recurrentes en la subregión. En el caso de Guaranda, este panorama evidencia la necesidad de avanzar hacia procesos de articulación más sostenibles, estratégicos y duraderos, que vayan más allá de la atención puntual de crisis y permitan construir relaciones colaborativas en torno a objetivos comunes.

Esto implica dejar atrás enfoques fragmentados y fortalecer alianzas que reconozcan el valor cultural, social y económico del Patrimonio Alimentario y Culinario como eje articulador de desarrollo territorial. En este sentido, se propone el fortalecimiento de capacidades en tres ámbitos interrelacionados: la gestión estratégica de alianzas institucionales y comunitarias, la formulación participativa de agendas comunes orientadas a la salvaguardia del patrimonio, y el diseño de mecanismos de colaboración que aseguren la corresponsabilidad, la continuidad y el impacto colectivo de las acciones emprendidas.

Dentro de este enfoque, el cuidado alimentario y el autocuidado emergen como dimensiones organizativas esenciales. Se plantea la necesidad de integrar prácticas que permitan identificar colectivamente las necesidades de cuidado dentro de los espacios organizativos, fomentar el bienestar emocional y físico de sus integrantes, e impulsar entornos seguros, libres de violencias y de estereotipos de género. Incorporar estas prácticas no solo mejora la calidad del trabajo colectivo, sino que también reafirma los valores éticos y culturales que sustentan el patrimonio alimentario como una expresión viva de comunidad, dignidad y resistencia.

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.

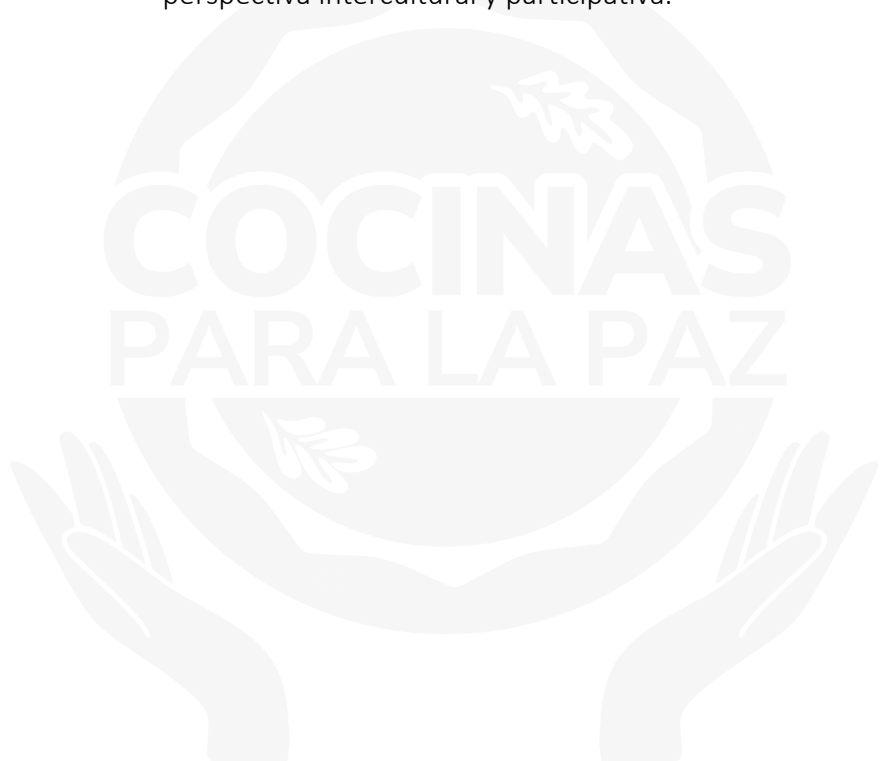
Incorporar y/o fortalecer las medidas de política locales que brindan apoyo a las iniciativas gastronómicas comunitarias que se centran en mantener vivas las tradiciones del Patrimonio





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.



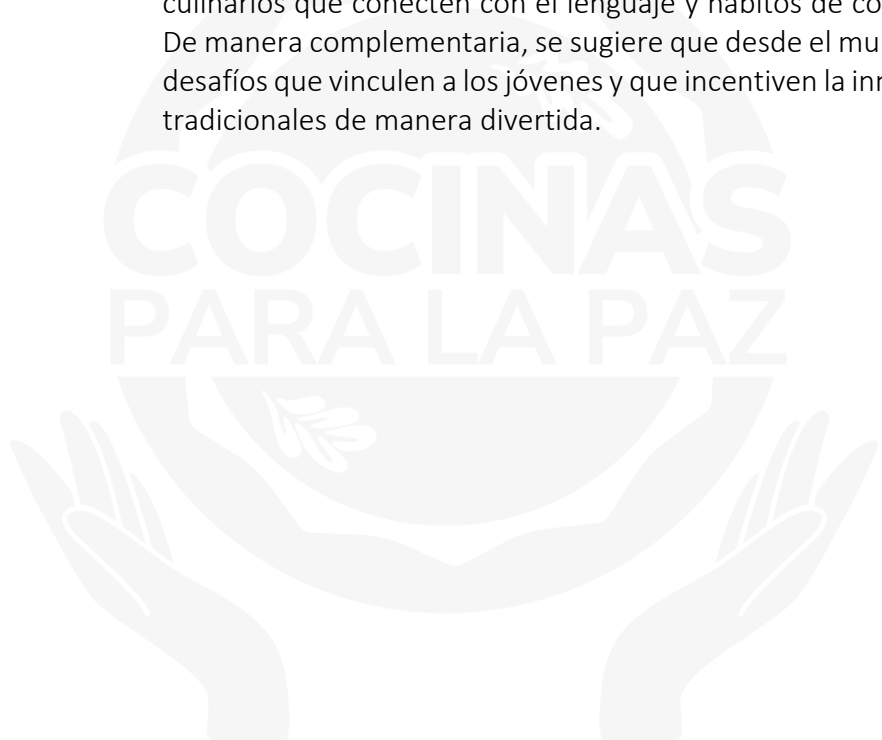


5.3. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados*

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 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, haciendo especial énfasis en aquellas dirigidas a la población joven.

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

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





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

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

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

En Guaranda, el río y los cuerpos de agua como las ciénagas desempeñan un papel estratégico dentro del Patrimonio Alimentario y Culinario, no solo por ser fuente directa de alimentos locales, sino también por sostener prácticas colectivas de cuidado lideradas, en gran parte, por las mujeres del territorio. En un contexto donde no existe acceso a agua potable, estas fuentes hídricas son fundamentales para la vida cotidiana, la preparación de alimentos y la reproducción de saberes tradicionales. Las acciones de limpieza, protección y uso responsable impulsadas por la comunidad han permitido preservar una relación activa entre alimentación, ecosistema y sostenibilidad.

En este sentido, se hace necesario consolidar una visión ampliada del cuidado alimentario que reconozca el valor ecológico y cultural de estos espacios. Las ciénagas pueden ser comprendidas como aulas vivas, donde no solo se obtienen alimentos, sino también se transmiten conocimientos ancestrales relacionados con las cocinas tradicionales, el manejo del entorno y la defensa de los bienes comunes. Este enfoque permite romper con los imaginarios que limitan la transmisión de saberes al espacio doméstico, visibilizar el liderazgo ambiental de las mujeres y fortalecer los vínculos entre cocina, territorio y memoria alimentaria, proyectando nuevas formas de relación sustentable con el entorno.



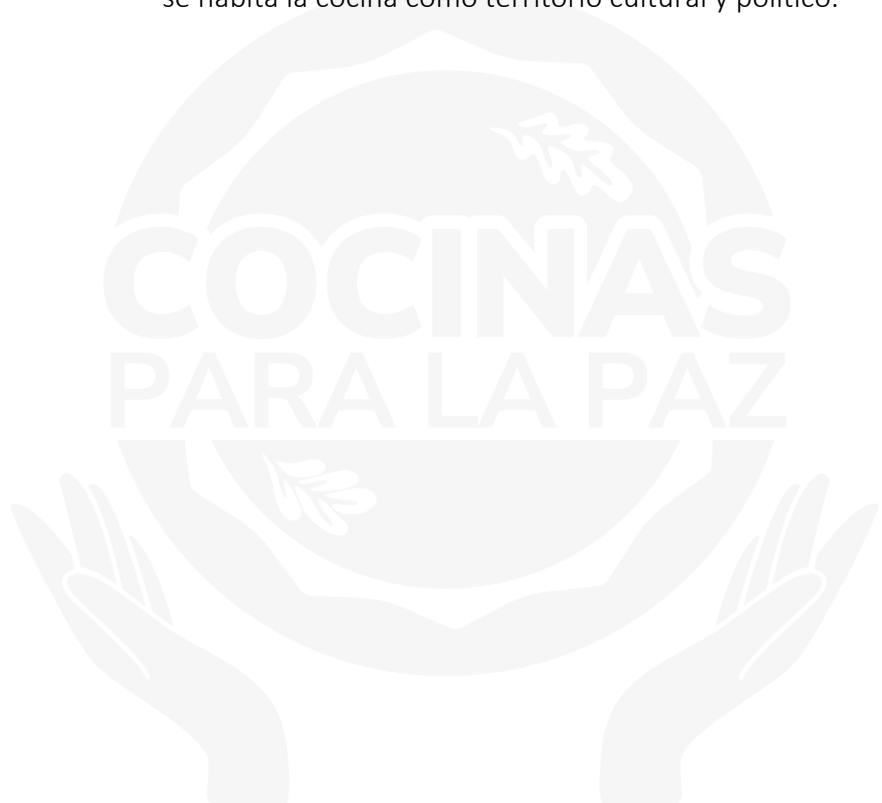


En Guaranda, las mujeres desempeñan un rol fundamental en la organización del consumo, la preparación de alimentos y la atención cotidiana a las necesidades alimentarias del hogar. Esta responsabilidad, asumida de manera constante y en muchos casos en soledad, representa una carga desproporcionada que vulnera derechos fundamentales como el acceso al tiempo propio, el descanso, la salud y la participación efectiva en otros espacios sociales y comunitarios. A pesar de su papel central en la preservación y transmisión del Patrimonio Alimentario y Culinario, su bienestar ha sido históricamente invisibilizado y subvalorado.

En este contexto, se recomienda que las estrategias de salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio incluyan de manera explícita el autocuidado como una condición esencial para su sostenibilidad. Este autocuidado no debe entenderse como una responsabilidad individual, sino como parte de una apuesta colectiva y estructural que reconozca el valor del trabajo alimentario y promueva su redistribución equitativa.

Para ello, es necesario activar acciones tanto comunitarias como institucionales que, a partir de los saberes locales, generen condiciones reales para el descanso, el intercambio entre cuidadoras, la atención integral a la salud física y emocional de las mujeres, y la corresponsabilidad en las labores de cuidado. Reconocer y atender estas dimensiones no solo fortalece la sostenibilidad del patrimonio alimentario, sino que también promueve relaciones más justas, equitativas y humanas en el territorio.

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

- Agencia de Renovación del Territorio. (2019). *Subregión de Sur de Bolívar*. Obtenido de https://centralpdet.renovacionterritorio.gov.co/municipios-sur_bolivar/
- Alcaldía de Guarandá. (2024). *Plan de Desarrollo Municipal 2024-2027 "Liderazgo y gestión"*.
- Banco Mundial & Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). *Una mirada actual al contexto migratorio y sus determinantes sociales*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/INTOR/contexto-migratorio-sucre-2024.pdf>
- Bonder, R. (2018). *Patterns of overeating that characterize addictive tendencies towards palatable foods. Thesis of Master of Science*. Obtenido de <https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/bitstream/handle/10315/>
- Corporación para el Desarrollo Sostenible de la Mojana y el San Jorge "CORPOMOJANA". (2024). *Plan de Acción Cuatrienal 2024 – 2027*. Obtenido de https://corpomojana.gov.co/download/pai/2024/1_PLAN_ACCION_CUATRIENAL_2024_2027_POR_UN_AMBIENTE_SOSTENIBLE_PARA_LA_VIDA_CORPOMOJANA.pdf
- DANE. (2018). *Guaranda/Sucre*. Obtenido de https://sitios.dane.gov.co/cnpv/app/views/informacion/perfiles/70265_infografia.pdf
- DANE. (2019). *Anuario Nacional de Estadísticas Vitales Colombia 2019*.
- DANE. (2022). *Inseguridad alimentaria a partir de la escala FIES-2024*. Bogotá. Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-2024.pdf>
- DANE. (2023). *Escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES)*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-2022.pdf>
- DANE. (2023). *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>
- Defensoría del Pueblo. (2024). *Alerta Temprana N. °011-24*.
- DNP. (2020). *Contrato Plan para la Paz Bolívar-Sucre*.
- FAO- Prosperidad Social. (2021). *Recomendaciones técnicas departamentales, para la construcción del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional: hacia la garantía progresiva del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada*.
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2020). *Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020*. Obtenido de <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9699es>
- FIAN Colombia. (2015). *La exigibilidad del derecho humano a la alimentación. Qué es y cómo hacerla? Bogotá: Gente Nueva*. Obtenido de <https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/2.-Cartilla-La-Exigibilidad-del-Derecho-a-la-alimentacio%E2%95%A0un.-Que%E2%95%A0u-es-y-co%E2%95%A0umo-hacerla.pdf>





- Gobernación de Sucre. (2024). *Plan de Desarrollo Sucre Tierra de Oportunidades 2024-2027*. Obtenido de https://sucre.micolombiadigital.gov.co/sites/sucre/content/files/004004/200176_pdd-sucre-tierra-de-oportunidades--interactivo--liviano-4_.pdf
- Gobierno de Sucre. (2022). *Mapa de oportunidades territoriales sector cultural - Guaranda*.
- ICBF. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>
- Instituto Geográfico Agustín Codazzi. (2024). *GINI Municipal*. Obtenido de <https://www.igac.gov.co/node/18899>
- Min Salud y protección social. (2018). *anorama de la salud de los escolares en Colombia*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx>
- Min Salud, DPS, ICBF, INS, UNAL. (s.f.). *Cambio alimentario en Colombia*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/infografia_cambio_alimentario.pdf
- Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. (2017). *Lineamientos estratégicos de política pública para la Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria y se dictan otras disposiciones*. Obtenido de <https://agriculturafamiliar.co/resolucion-464-del-2017/>
- Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Obtenido de <https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Public>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Encuesta de Salud Escolar - ENSE*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/documento-metodologico-ense.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2010). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Bas e%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>
- Naciones Unidas. (1999). *Observación General No. 12. El derecho a una alimentación adecuada (art. 11). Ginebra. Recuperado el 05 de 08 de 2023, de https://www.esr-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>
- OCHA. (2024). *Evaluaciones de Necesidades 2023-2024*.
- UIS. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. Obtenido de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10298> 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>





Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura





7. Anexos

Anexo 1. Receta priorizada 1. Machucho de carne salada



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.

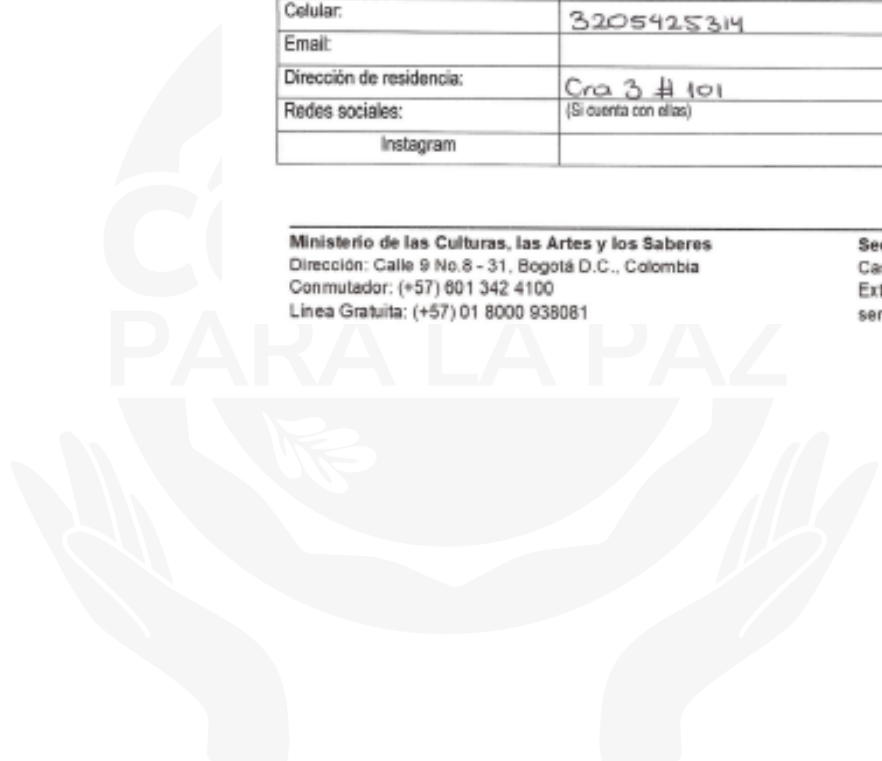
DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:		Ledy's Maria Franco Yepes
Edad: 62	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rom Indígena Campesina <input checked="" type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Sucre	
Municipio	Evaranda	
Corregimiento/ Vereda	Casco Urbano	
Información de contacto		
Celular:	3205425314	
Email:		
Dirección de residencia:	Cra 3 # 101	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	
Instagram		

Página 1 de 13

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No. 8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 801 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081

Sede Correspondencia
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
 Ext. 4073 - 4074 - 4075
 servicioalciudadano@mincultura.gov.co





Facebook	Ledis Franco
Linked in	
YouTube	

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor	
	Pescador	
	Cocinera-o tradicional	<input checked="" type="checkbox"/>
	Artesano de utensilios de cocina	
	Productor de bebidas tradicionales	<input checked="" type="checkbox"/>
	Propietario de un restaurante	<input checked="" type="checkbox"/> Mana Compestre
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	En la niñez	
	En la adolescencia	
	En la adultez	<input checked="" type="checkbox"/>
	Hogar-Familia	<input checked="" type="checkbox"/>
	Con la comunidad	
	Escuela de cocina	
Otra, ¿Cuál?		
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Viuda de Pescado
	Preparación o producto más difícil	Pastetes de Anise
	Preparación o producto favorita	Los Pastetes de Anise
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?,	<p>A los 10 años iba donde la abuelita que tenía restaurante y le pedía que arreglara la mesa y ella se ponía a mirar a su abuelita cocinando y mirando a gente, y posteriormente a pedido de su madre, en la casa.</p> <p>Recuerdo que sus tías siempre le hacían de la cocina y en el momento iban preparando para el momento</p>	

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

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

COCINAS PARA LA PAZ





¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia? Los tienen en Valledupar, y la persona entrevistada y su hijo tienen restaurante (continúa la tradición).

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.

Ella comienza dando gracias a Dios y le pide por que la preparación quede bien sabrada y que le quede a la persona que lo consume que este quede satisfecho.
También por musica de Cantos Cristianos al comerlo.

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

Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Machucha de Carne Salada						
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)							
Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor mencionelas	Ahumado	Dulce			
	Antojos		Moquiado	Fermentado			
	Amasijos		Madurado	<input checked="" type="checkbox"/>	Hervido		
	Tentempiés		Amasado	Guisado			
	<input checked="" type="checkbox"/> Sopas		Envoltorio	<input checked="" type="checkbox"/>	Salmuera		
	Arroces		Almibar	Jugo de frutas			
	Aperitivos		Frito	Patarasca			
	Ingrediente básico		Asado	Tostado			
	<input checked="" type="checkbox"/> Platos fuertes		Batido	Salsa			
	Postres		Colada	Rallado			

PARA LA PAZ





Otra. Cual?	Conserva	Otro. Cual? ^{Asado} ^{lado} ^{Quilbol}
<p>Describe el paso a paso de la preparación, cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto.</p> <p>Se elige la carne ya sea de cordero, res o pavo. escogiendo la carne se procede a salar la carne entre 2-3 días dejándola al sol ese tiempo. luego se lleva al agua para lavar la sal. (lo remojan 2 horas) y le cambian alrededor de 3 veces el agua para desalar y posterior a ello se pone una olla a hervir agua le agregan la carne a la hora de estar sola con ajo que se le agrega al agua 4 dientes para 4 personas el plato; 3 lb de y media de carne para 4 personas.</p> <p>A la hora de estar la carne cocinando se le agrega plátano, yuca 3 lb de yuca 3 lb de arroz (Agu alrededor de 3 lt) Aji dulce alrededor de 5 Ajes dulces le agregan 1/2 pastilla de caldo saborizado "Maggi"; Se deja estar meneado constantemente para que no se ahore (Ahi utilizan el meneador) cuando ya se ve que el arroz está en su punto se baja y se le agrega un queso que se elaboró previamente con cebolla cortada, cebolla larga y tomate (3 unidades de lb). Se le agrega y se sigue meneando refieren que el "togo" se lo da el meneador; Se deja que quede en constante ebullición y se apaga y listo para servir</p>		

Mencione los ingredientes necesarios para la preparación (Especifique en lo posible las cantidades necesarias según el número de porciones/platos a realizar)	
<p>Para 4 personas:</p> <p>3 libras y media de la carne escogida</p> <p>Ajo 4 dientes de ajo</p> <p>Plátano 1 unidad</p> <p>Yuca 3 lb</p> <p>Arroz 3 lb</p> <p>Agu 3 Lt.</p> <p>Aji dulce 5 unidades</p>	<p>1/2 pastilla de caldo concentrado "Maggi"</p> <p>5 uds aceite para el agua</p> <p>3 unidades de tomate</p> <p>1 unidad de cebolla cortada larga</p> <p>2 unidades de cebolla en faja (delgada)</p> <p>Está dependiendo del sabor de la carne le agregamos NO sal.</p>





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

No, realmente canciones u canciones pero individual no hay tradición generalizada

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)

Si, mamá Composte (Restaurant)

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

No cuentan con información Nutricional; lo crearon básicamente nutricionalmente porque tiene la fibra y el calcio y son saludables en el agua; lo dejó bastante tiempo.

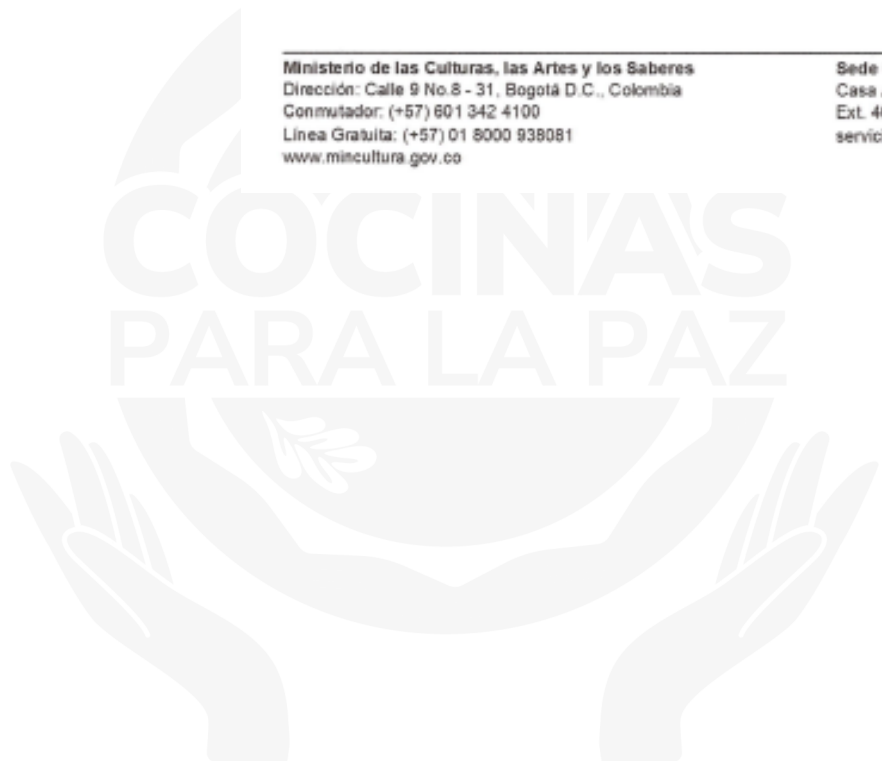


COCINAS PARA LA PAZ





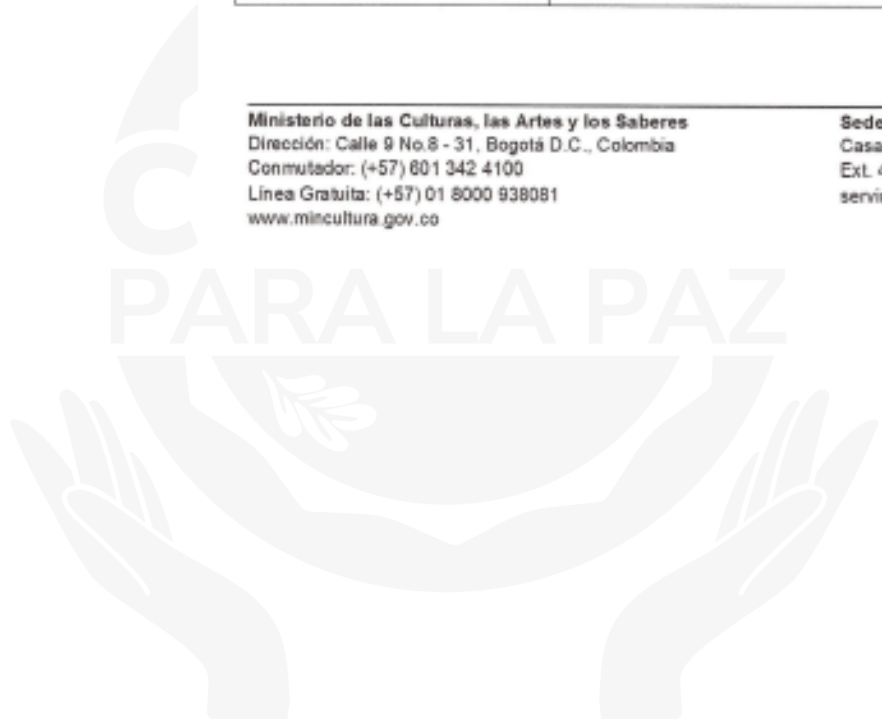
Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quiere referenciar en el inventario.	
<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>Arroz - Permanentemente lo cultivan por su cosecha se da 2 veces al año Yuca, Plátano cosechados permanentemente.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>Arroz y demás ingredientes se dan de manera puntual</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>La carne se lava y asada y lavado para retirar el exceso de sal.</p>





<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Ver página 9 se detalla la preparación del material de carne salada</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>En tabaco y hoja de Plátano o Bijao</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>Depende de la persona, usualmente realiza oración</p>
<p>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>Todo es a base de compra de alimentos</p>

PARA LA PAZ



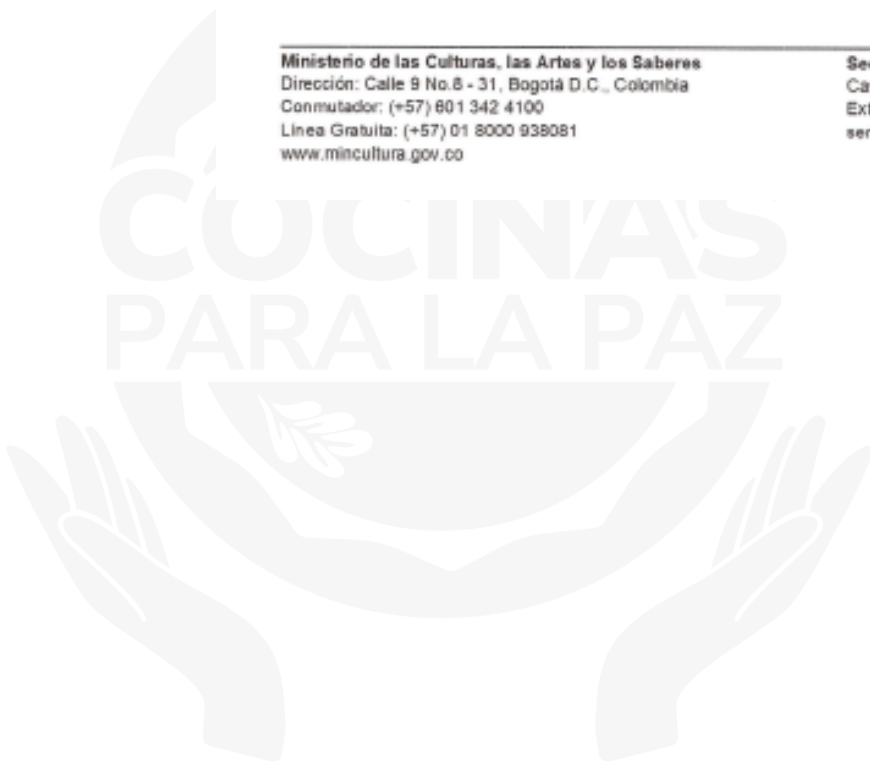


Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías <input checked="" type="checkbox"/>	
	Tatuajes	
	Productos relacionados	
	Música	
	Cantos Cristianos	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
Empaques y envoltorios		
Hoja de plomo o fijado		
Otros. ¿Cuales?		

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	Si <input checked="" type="checkbox"/>	¿Cuál es su relación con estas personas?	<input checked="" type="checkbox"/>	Hijas
	No		<input checked="" type="checkbox"/>	Hijos
			<input checked="" type="checkbox"/>	Nietos/as
			<input checked="" type="checkbox"/>	Vecinos
			<input checked="" type="checkbox"/>	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 matrias más importantes de la cocina es la seño Alejandrina Perez aprendió a hacer el masato de maíz de su mamá, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y hoy se hacía este masato porque a su esposo Raimundo le gusta mucho, y en cada celebración se prepara esta bebida, así ella ha venido haciendo en el transcurso de su vida)

Ej: La tía Nora Yepes aprendió de la abuela (mamá) y de Fern de Guzmán hace alrededor de 40 años para Valledupar y en Valledupar hacen el masato desde entonces la tradición y venden el masato en cone helado.





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

Para el salado una pintera plástica; para el asado una pita para poner al sol; para el buado se remoja en la misma pintera utilizada para salar. Para la sopa = olla de aluminio, el postre ó mercedor. para servir en tolimo y hoja de bijao

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

Cualquier fecha especial, festividades, cumpleaños, reuniones familiares. Se puede decir que es de consumo habitual.

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

No existe. Ocasionalmente o en algunas oportunidades en la escuela taller de mampar se le enseña pero no es permanente; se sigue aprendiendo se habla con las personas que lo saben preparar para cuidar la esencia de manera particular.

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

No





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

Lo sigue preparando y enseñando a sus familiares y personas que lo piden.





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

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

El machido los niños no lo quieren comer y no le quieren aprender a preparar
La influencia de comidas rápidas a apalado mucho ya que las personas lo ven de la nueva generación y los adultos

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

Pilancar fue reemplazado por el molino que facilita el trabajo

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

Realizar talleres a los niños y jóvenes para que se involucren y quieran aprender





Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describa su rol por favor)	Nombre	Rol en la práctica
	Eline Hernández	Cocinera tradicional
	Marlene Sierra	Cocinera tradicional
	Wendy Zamallo	Cocinera tradicional

Forma de transmisión	<input type="checkbox"/> Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input type="checkbox"/> Sí
	<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 "Sí" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíelas 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? (restaurantes, 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, escuelas de saberes, punto de venta móvil, etc.)	Restaurante Mans Composte.
Teléfono	3205425314
Dirección	Estrada Orinda al municipio al lado del molino
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Quicha, Helados, Comidas típicas.
Presentación del producto	En físico
Dirección	Estrada al municipio
Teléfono	3205425314





Cuenta con Registro INVIMA | Sí: No: No me interesa:

Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor describalos.

Dirección

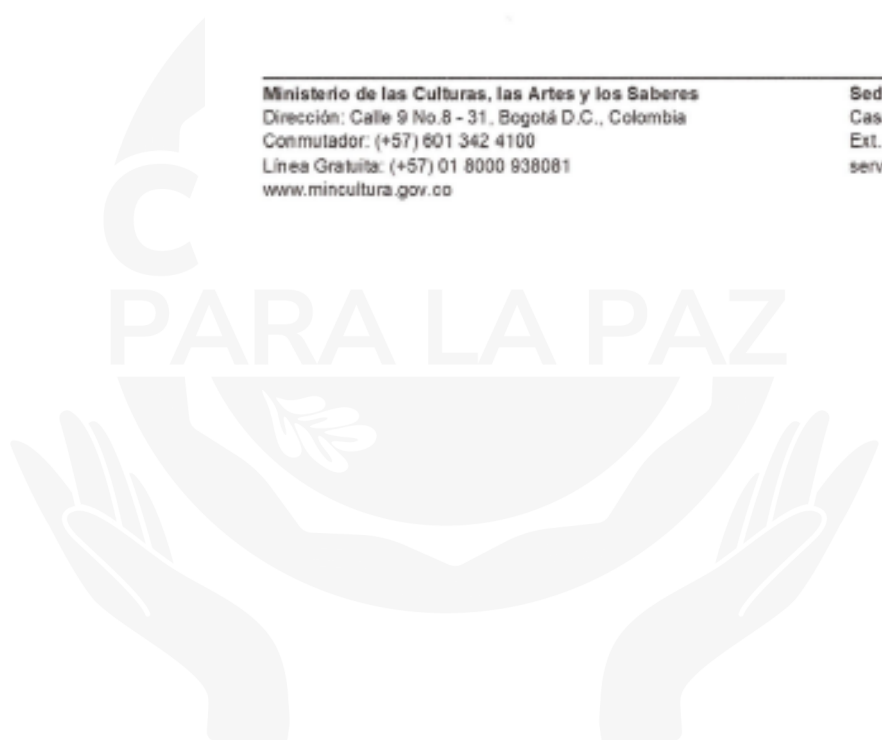
Teléfono

¿Tiene límite de edad?

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

¿Tiene alguna observación adicional? No

¡Fin de la ficha!





Anexo 2. Receta priorizada 2. La Viuda de pescado salado



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 restaurantes)		
Nombre completo:	Onelio Sofia Torres Mendez	
Edad:	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina <input checked="" type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Suroccidente	
Municipio	Guananda	
Corregimiento/ Vereda	Cajero Urbano	
Información de contacto		
Celular:	3207262257	
Email:		
Dirección de residencia:	Cra 11 # 6-18	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	
Instagram		

Página 1 de 13

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No. 8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Comutador: (+57) 801 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
 www.mincultura.gov.co

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





Facebook	Onelia Torres
Linked.in	
YouTube	

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input type="checkbox"/> Agricultor	
	<input type="checkbox"/> Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional	
	<input type="checkbox"/> Artesano de utensilios de cocina	
	<input type="checkbox"/> Productor de bebidas tradicionales	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/> Propietario de un restaurante	
	<input checked="" 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	
Otra, ¿Cuál?		
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Machucado de Carne Salada
	Preparación o producto más difícil	Bollo de arroz por la brochadura
	Preparación o producto favorita	Los pastelitos
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?	Alrededor de los 7 años ella me lleva a la mamá y ya he sido cocinero; en el restaurante de su mamá. La mamá le usaba a sus hijos y así sucesivamente.	



PARA LA PAZ





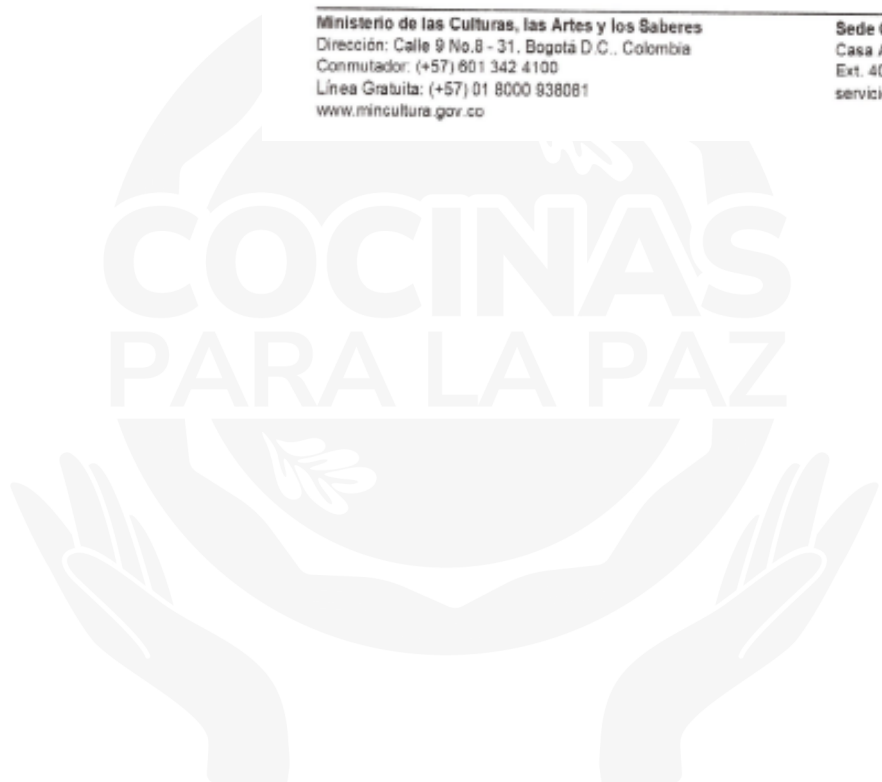
¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?

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.

*Uno entre de comer
Mujer colombiana y mujer de Otro Mpa*

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

Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluírlo)		<i>Vineta de Pasa</i>		
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluírlo)				
Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción <small>Si se utilizó más de una técnica de cocción por favor mencionelas</small>	Ahumado	Dulce
	Antojos		Moquiado	Fermentado
	Amasijos		Madurado	<input checked="" type="checkbox"/> Hervido
	Tentempiés		Amasado	<input type="checkbox"/> Guisado
	Sopas		Envoltorio	<input checked="" type="checkbox"/> Salmuera
	Arroces		Almibar	Jugo de frutas
	Apertivos		Frito	Patarasca
	Ingrediente básico		Asado	Tostado
	<input checked="" type="checkbox"/> Platos fuertes		Batido	Salsa
	Postres		Colada	Rallado





Culturas

Otra. Cual?	Conserva	Otra. Cual? Pacientes, Bono Pasa
<p>Describe el paso a paso de la preparación, cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto.</p> <p>Se selecciona el bacalao a usar se sala y se asienta 2-3 días se lava 2-3 veces cada hora. Se procede a cocinar la olla con la paprika</p> <p>Se coloca el pavo uandera a guiso agua para la cocer al bajo mesa, se coloca hojas de bijao, se agrega el pimiento rojo, yuca se cubre con hoja de bijo y se pone la puerca y se tapa con hoja de bijo y se tapa la olla se dejó a guiso hasta comido</p>		

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

Pavo 3 lb unidades para 10 personas
yuca 3 lb
10 Bacalao
Sal. 3 lb
Hoja de Bijao

PARA LA PAZ





(8) Culturas

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

Palo Vieques
Tocino para servir (Orejón)
Hojas de Bijao

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

Permanente, Semana Santa, No hay fecha en que sea especial la preparación, usualmente se cocina permanentemente y se aumenta el consumo con la llegada de personas a Guandá

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

NO actualmente, pero existe la escuela taller donde ocasionalmente se realizan cursos a las niñas y niños pescas para el tema de la cocina tradicional.

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

Oración





Culturas

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

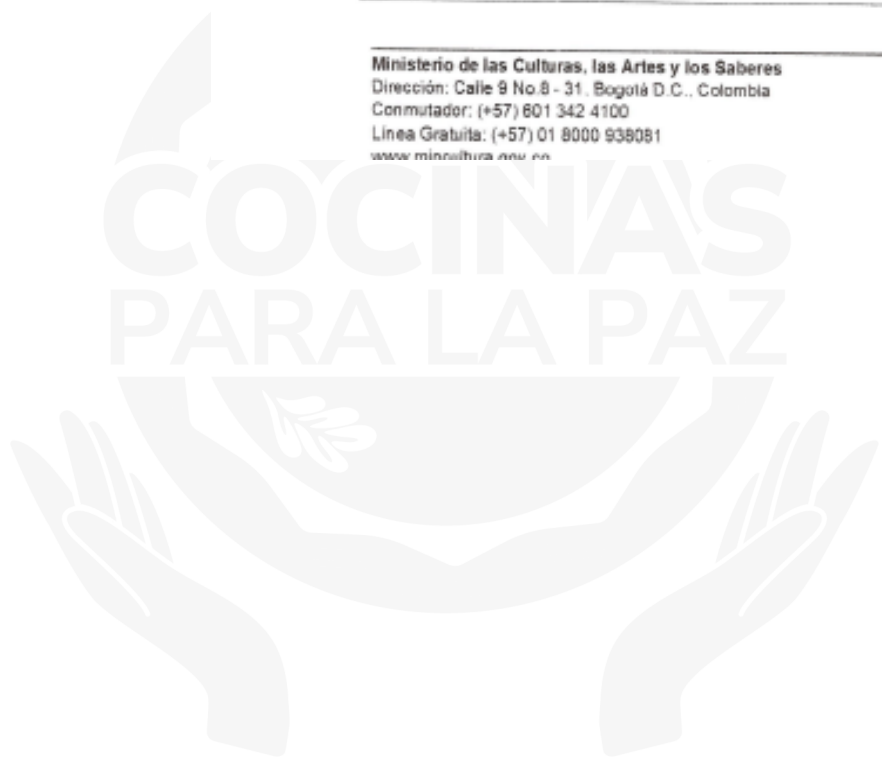
NO, ninguna es especial. Depende de la persona, usualmente ONA.

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)

Restaurante 20 de mayo

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

NO cuenta el plato con información nutricional elaborada

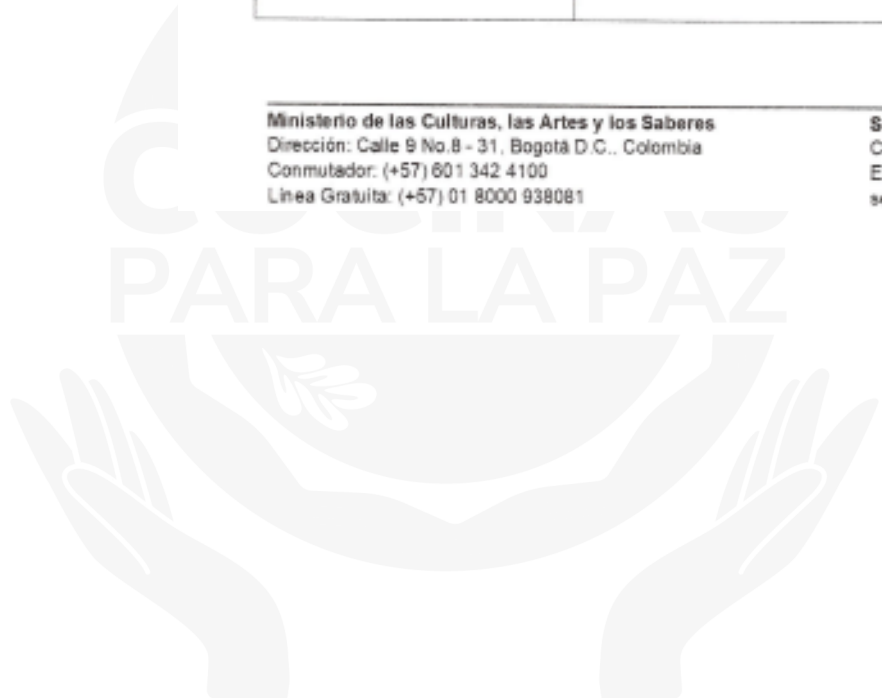




Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quieres referenciar en el inventario.

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>NO conozco, pero sabe se da y hace en la región</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>En verano se continúa el proceso económico</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Si, se lava y queda el pedazo a utilizar</p>

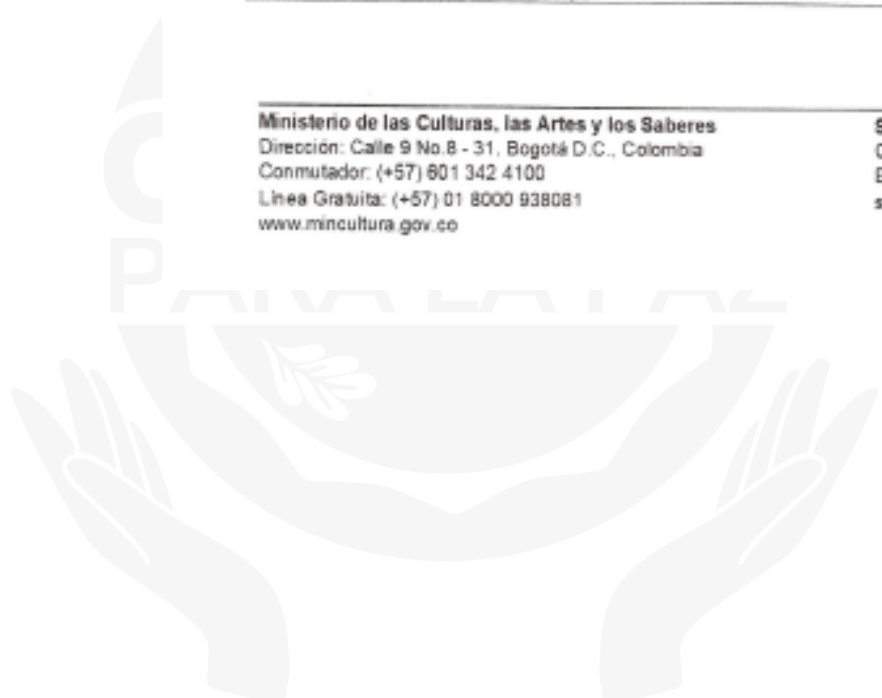
PARA LA PAZ





Culturas

<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Ver la página 4; Así se debió la preparación</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>En vaso de Bjoos preferiblemente.</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contemple el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>Oración antes de consumir los alimentos</p>
<p>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>Comprar, la Sabandera no cultiva, cuando necesita realizar una preparación tradicional se dispone a comprar alimentos que necesita para la preparación</p>

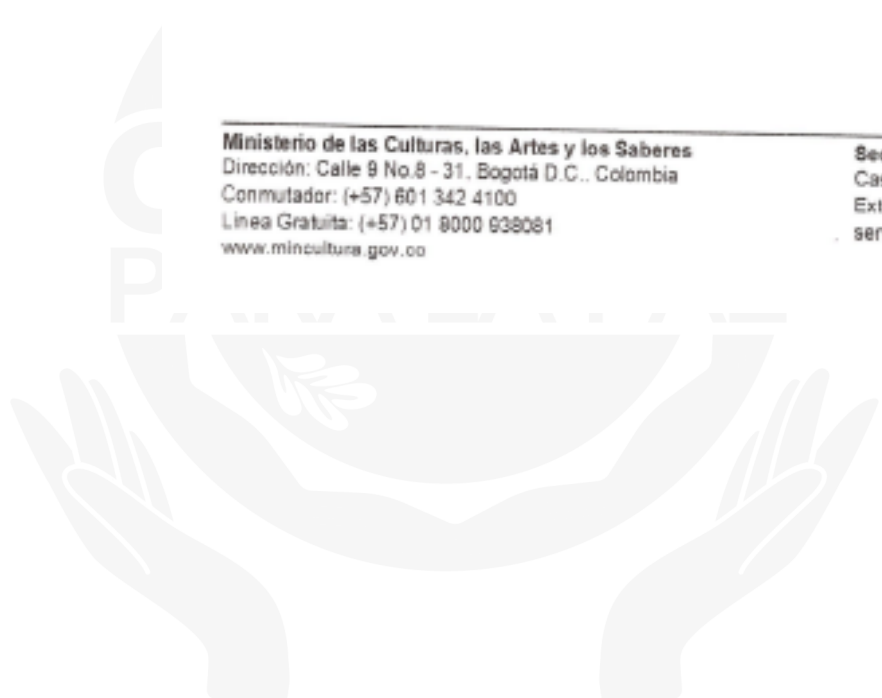




Culturas

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

Realiza encuentros en la escuela taller de nanpas.





Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describa su rol por favor)	Nombre	Rol en la práctica
	Julia Contreras	Cocinera tradicional
	Julio Balbino	Pescador
	Julio Lopez	Artesano: Pides de Ecu

Forma de transmisión	ya	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	ya	Si
	Escrita		No	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 envíelas 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? (restaurantes, 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 20 de mayo
Teléfono	3207262257
Dirección	Av 20 de mayo
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Platos típicos tradicionales
Presentación del producto	Plato servido
Dirección	Av 20 de mayo
Teléfono	3207262257

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
 Conmutador: (+57) 601 342 4100
 Línea Gratuita: (+57) 01 8000 838081
www.mincultura.gov.co

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



COCINAS PARA LA PAZ



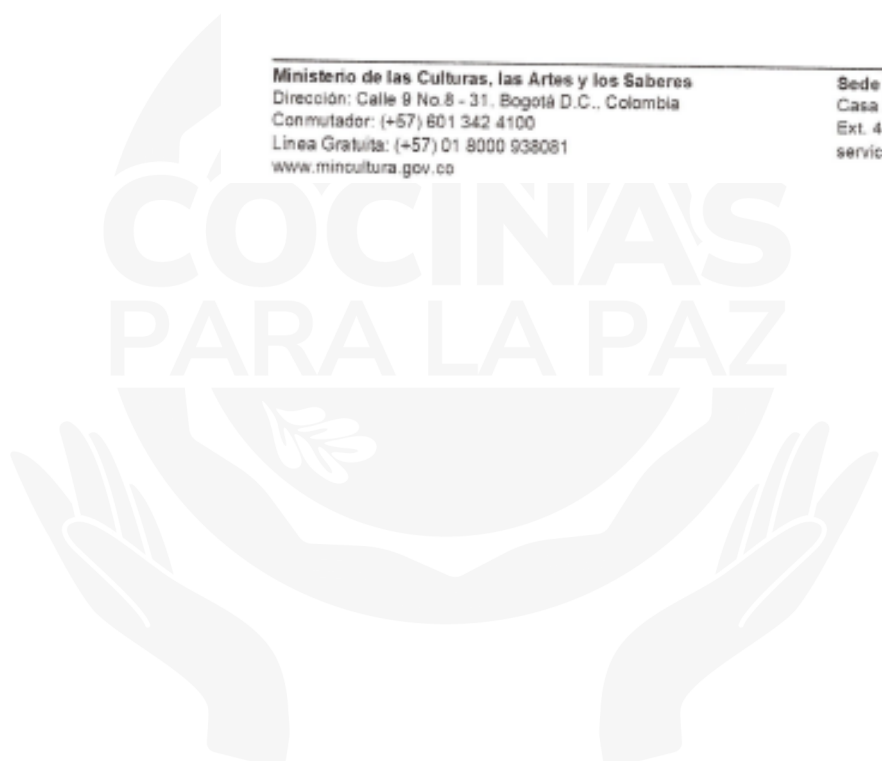


Culturas

Cuenta con Registro INVIMA		Sí: <input type="checkbox"/> No: <input checked="" type="checkbox"/> No me interesa: <input type="checkbox"/>	
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.			
Dirección			
Teléfono			
¿Tiene límite de edad?			
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.			

¿Tiene alguna observación adicional? No

¡Fin de la ficha!





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

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

Mole de Cabello de Bove; Se ha perdido la receta por dificultad en conseguir el Bove y dificultad de preparar el Bove.

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

Pibnear. esta se ha perdido por que las personas prefieren molar en molino ya sea manual o eléctrico esta ha facilitado la molienda, disminuyendo el esfuerzo físico

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

Enseñanza y protección del medio ambiente por la explotación del oro. que contamine sus fuentes hídricas.





Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describa su rol por favor)	Nombre		Rol en la práctica		
	Julia Contreras		Cocina tradicional		
	Julio Barboza		Pesador		
	Julio Lopez		Artesano i Pales de masa		

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

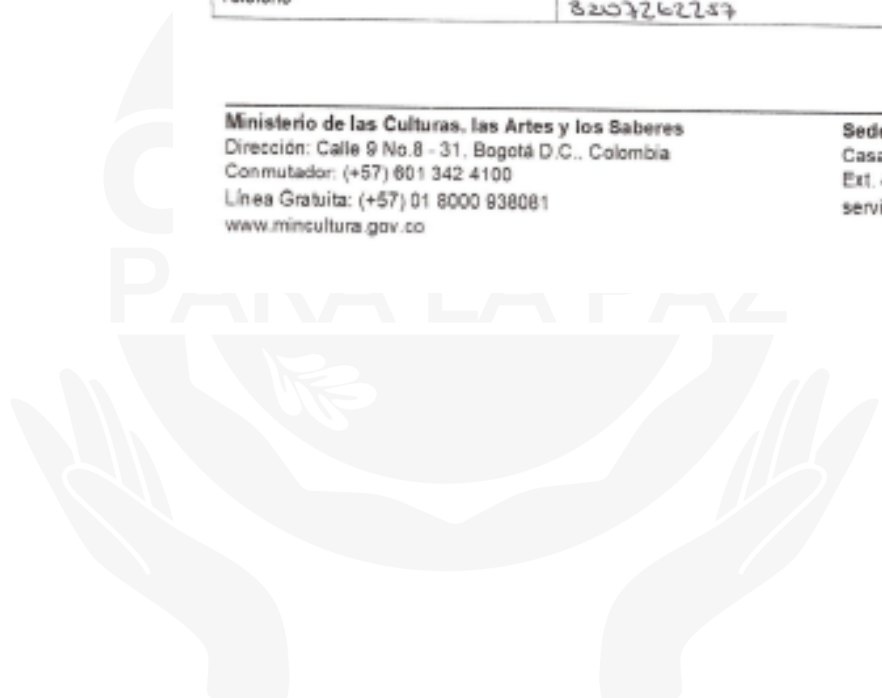
Observación:

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

Si la respuesta es "SI" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíelas 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? (restaurantes, 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 20 de mayo
Teléfono	3207262253
Dirección	Av 20 de mayo
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Platos típicos tradicionales
Presentación del producto	Plato sencillo
Dirección	Av 20 de mayo
Teléfono	3207262253





Anexo 3. Receta priorizada 3. Bollos de arroz



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.

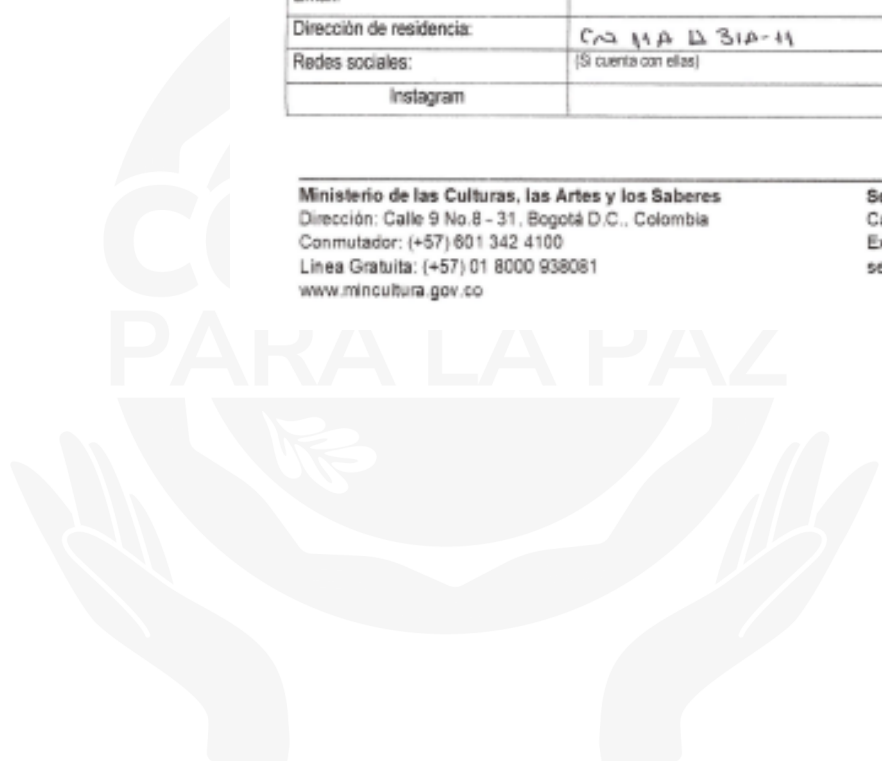
DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo: <u>Maria De los Santos Carpio Cabera</u>		
Edad:	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: <u>Colombiana</u>
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"/> Rom <input type="checkbox"/> Indígena <input type="checkbox"/> Campesina <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál? <u>No.</u>	
Departamento	<u>Sucre</u>	
Municipio	<u>Guzutó</u>	
Corregimiento/ Vereda	<u>Cauo Urbano</u>	
Información de contacto		
Celular:	<u>3044343698</u>	
Email:		
Dirección de residencia:	<u>Cra 11A D 31A-11</u>	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	
Instagram		

Página 1 de 13

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

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





Facebook	
Linked.in	
YouTube	

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<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 checked="" type="checkbox"/>	Hogar-Familia
	<input checked="" type="checkbox"/>	Con la comunidad
<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina	
<input type="checkbox"/>	Otra, ¿Cuál?	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Bollos de plátano maduro
	Preparación o producto más difícil	No recuerdo ninguna
	Preparación o producto favorita	Le gusta cocinar en general.
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?	Ella se dio a hacer una vez y la misma cocinar los dulces, los panes, bollos, arepas, (Buenos días; un plato), en la casa de la mamá	





¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?

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.

Cuando realiza la comida prepara una y desde la preparación pone muchas cristinas.

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

Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluílo)	<i>Rollo de Ancho y Ancho de Ancho.</i>			
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluílo)				
Tipo de preparación	<input checked="" type="checkbox"/> Acompañantes	Técnica de Cocción <small>Si se utilizan más de una técnica de cocción por favor mencionelas</small>	<input type="checkbox"/> Ahumado	<input type="checkbox"/> Dulce
	<input type="checkbox"/> Antojos		<input type="checkbox"/> Moquiado	<input type="checkbox"/> Fermentado
	<input type="checkbox"/> Amasijos		<input type="checkbox"/> Madurado	<input type="checkbox"/> Hervido
	<input type="checkbox"/> Tentempiés		<input checked="" type="checkbox"/> Amasado	<input type="checkbox"/> Guisado
	<input type="checkbox"/> Sopas		<input checked="" type="checkbox"/> Envoltorio	<input type="checkbox"/> Salmuera
	<input type="checkbox"/> Arroces		<input type="checkbox"/> Almibar	<input type="checkbox"/> Jugo de frutas
	<input type="checkbox"/> Aperitivos		<input checked="" type="checkbox"/> Frito	<input type="checkbox"/> Patarasca
	<input type="checkbox"/> Ingrediente básico		<input checked="" type="checkbox"/> Asado	<input type="checkbox"/> Tostado
	<input checked="" type="checkbox"/> Platos fuertes		<input type="checkbox"/> Batido	<input type="checkbox"/> Salsa
	<input type="checkbox"/> Postres		<input type="checkbox"/> Colada	<input type="checkbox"/> Rallado





() Culturas

Otra. Cual?	Conserva	Otra. Cual?
-------------	----------	-------------

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

Comienzo el arroz este es remojado durante media hora después se esume y se entruete en una bandeja para que se seque pero se queda algo húmedo, se recoge y se lleva al molino. luego se extrae la harina de arroz.
 Se pone a hervir agua con sal y se pone a hervir y se revuelve. Se pone el paloque; se le agrega a la harina de arroz el agua caliente con sal. y se mezcla con el paloque de tal forma que quede la harina mojada; le agregan queso en forma de la harina y se mezcla, se lava la hoja de bijao y se realiza el embudo y se utiliza el palo vidueto para lavar los embudos a vapor. alrededor de 2 horas.

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

Arroz 5 lb (50 botlos)
 Agua 24.
 Sal al gusto
 Harina de Arroz
 Queso 2 lb.





Culturas

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

Palo Viejo
Palote

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

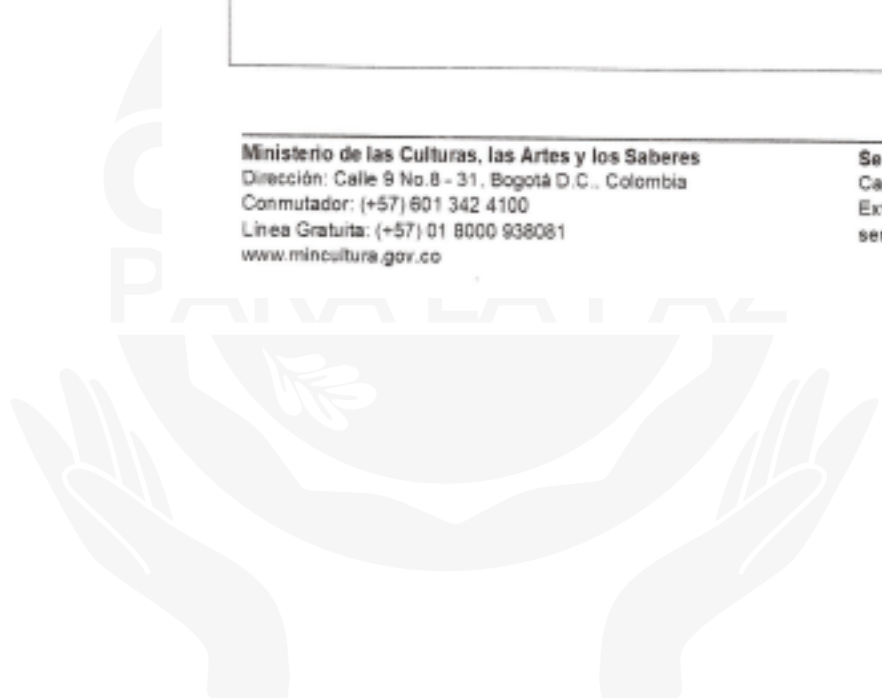
Permanente

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

Existe en el municipio la escuela taller que brinda espacios de aprendizaje en este caso de la cocina tradicional.

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

Ninguno





[Empty box for title or identification]

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

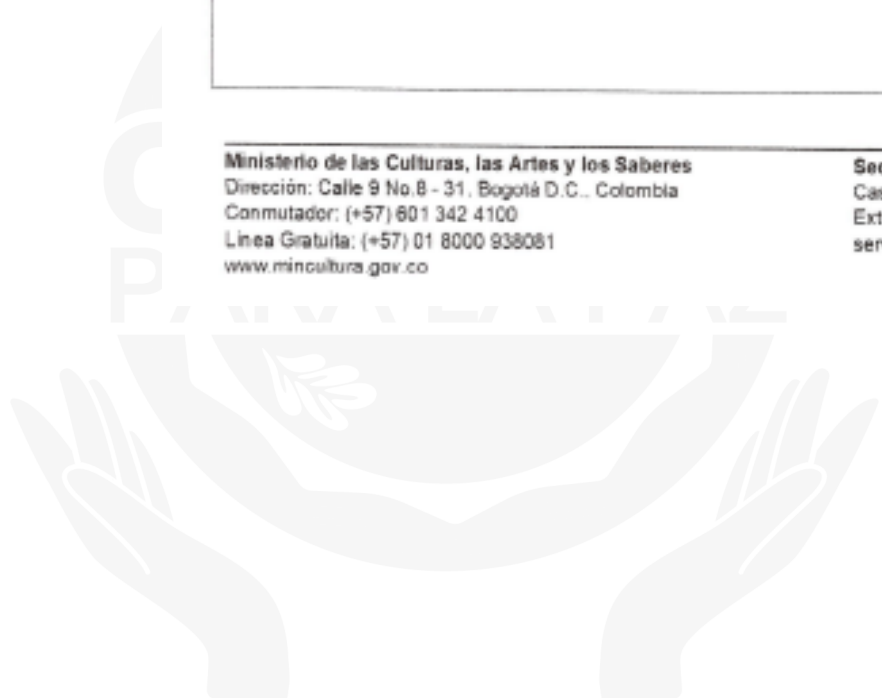
NO, ella no cuenta ninguna en especial

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)

No, la papa es un negocio en la casa y la vende en la casa al frente y la vende pero no tiene ninguna de exhibición comercial.

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

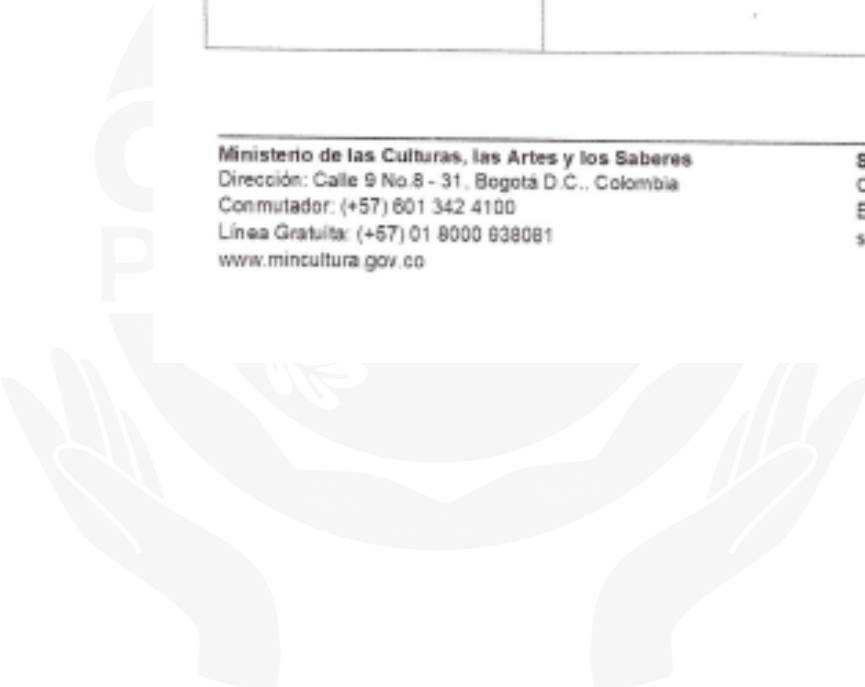
No se cuenta con ella.





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

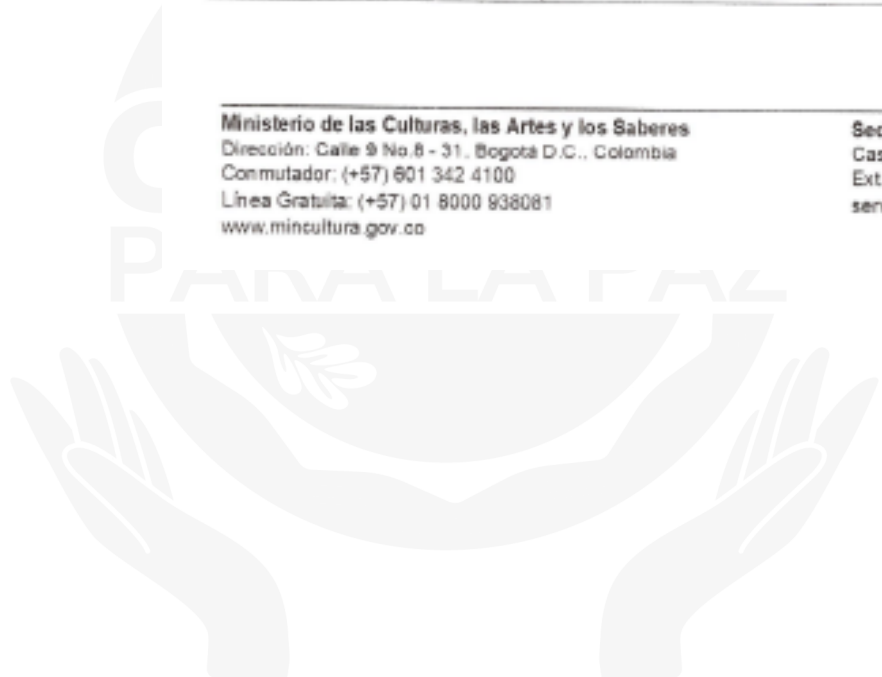
<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>En el municipio de Cultivos el arroz; se da 2 veces al año (1 en cada semestre) y la producción abastece todo el año, también hacen molinos en el territorio; pero normalmente cada una compra su variedad de arroz y lo procesa en molinillo para su preparación.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>Se da 2 veces al año.</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Se remoja, se seca al sol y se procede a moler para sacar la Harina de arroz.</p>





Culturas

<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Ver la página 4. Allí se detalla la preparación</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>en hoja de bijao</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que conlleva el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>Esta Cruz, es Cristiana y por ella es muy importante la Gracia</p>
<p>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>Se compra de alimentos</p>





Culturas

Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías	
	✓	
	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
Hoja de Bisco	Hoja de Bisco	
Otros. ¿Cuáles?		

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

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

La Señora Bismery Martínez trabaja con su familia y vende panes de Palta (panes al puré de papas). Ella aprendió de su mamá

PARA LA PAZ

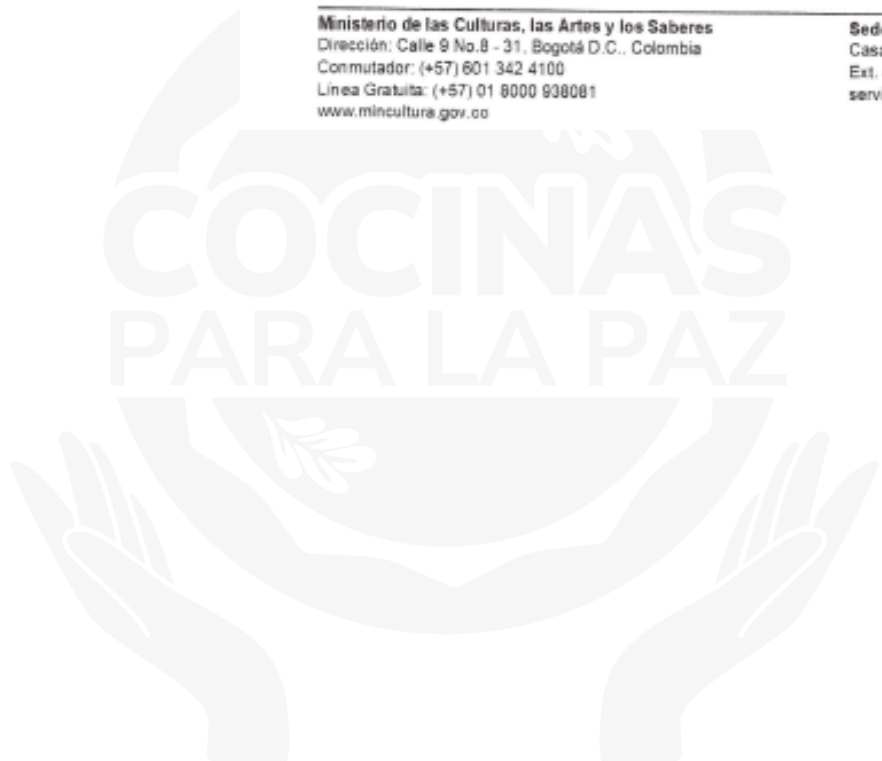




[Empty rectangular box for text entry]

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

Mantengo viva la tradición preparando por no he logrado que su hija que aprenda





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

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

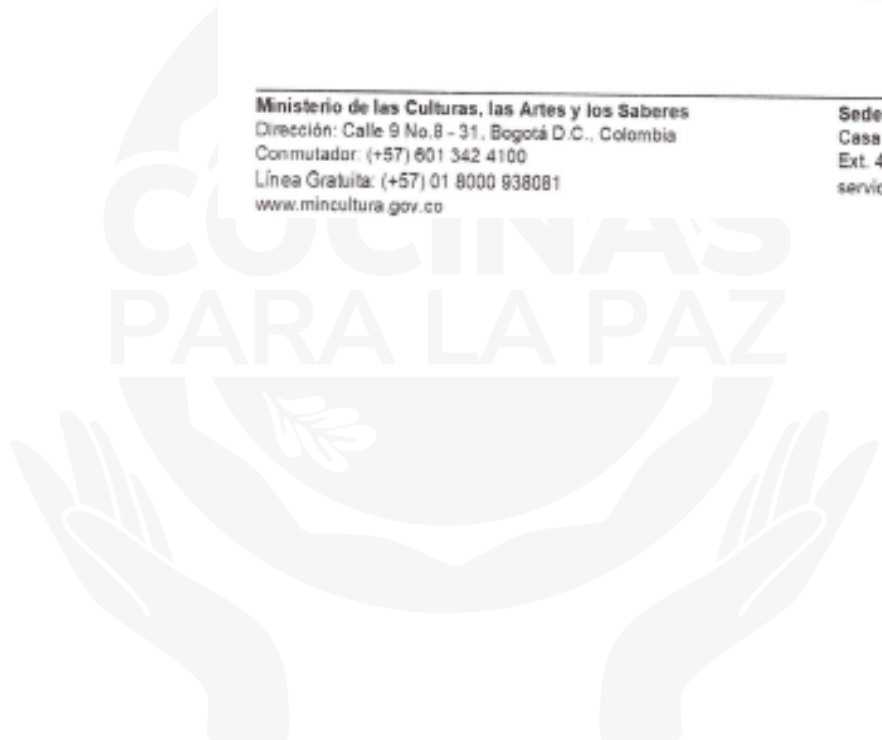
Galletas casadas en Cakano (Cakano) y las almogatas
Como lleva bastante trabajo y poca remuneración pero más que todo es por que lleva mucho trabajo

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

Pilonas, ya a la gente no le interesa por la existencia del mismo

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

Talleres de transmisión de Saberes





(3) Culturas

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describa su rol por favor)	Nombre	Rol en la práctica
	Ana Vilbreal	Cocina tradicional
	Olga Quintan	Cocina tradicional
	Difado (no recuerda apellido)	Cocina tradicional
		Cocina tradicional

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

Observación:

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

Si la respuesta es "Sí" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíelas 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? (restaurantes, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Punto de Venta en la Casa
Teléfono	3044343698
Dirección	Cll 11A # 31A - 11
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Empuado, Agua de Maíz, Mote con Leche, Bollo de Amaz.
Presentación del producto	Envuelto
Dirección	Cll 11A # 31A - 11
Teléfono	3044343698

PARA LA PAZ





Culturas

Cuenta con Registro INVIMA Sí No No me interesa

Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbelos.

Dirección

Teléfono

¿Tiene límite de edad?

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

¿Tiene alguna observación adicional?

¡Fin de la ficha!

PARA LA PAZ

