



# Caracterización de las cocinas tradicionales de Manaure, La Guajira

Informe municipal





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

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

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

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

Bogotá, junio 2025





## Tabla de contenido

<b>Presentación .....</b>	<b>8</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales .....</b>	<b>11</b>
1.1. Alcance de la propuesta .....	12
1.2. Aspectos metodológicos .....	12
1.2.1. Fuentes de información utilizadas .....	12
1.2.2. Categorías de análisis .....	13
<b>2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación .....</b>	<b>16</b>
2.1. Aspectos generales del municipio .....	17
2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones .....	21
<b>3. Resultados del proceso de caracterización .....</b>	<b>29</b>
3.1. Mapeo de actores .....	30
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados.....	34
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	35
3.2.2. Preparación de los alimentos.....	43
3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas .....	51
.....	51
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales.....	56
3.4. Género y cocinas tradicionales.....	59
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas .....	62
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas.....	72
3.6.1. Preparación tradicional Shampülawa .....	74
3.6.2. Preparación tradicional Friche Tradicional.....	79
3.6.3. Preparación tradicional Arroz de pescado Seco .....	84
3.6.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	89
<b>4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados 90</b>	
4.4. Dotación física.....	91
4.5. Fortalecimiento de capacidades .....	92
4.6. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales .....	95
<b>5. Recomendaciones.....</b>	<b>97</b>
5.4. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales	98





5.5. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales*..... 100

5.6. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados* ..... 102

5.7. *Recomendaciones que contribuyen a cerrar las brechas de género en el marco de las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local* ..... 103

**6. Documentos consultados** ..... 105





## Tabla de gráficos

Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Manaure, La Guajira .....	18
Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de Manaure, La Guajira .....	20
Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA .....	20
Gráfico 7. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Manaure .....	37
Gráfico 8. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos .....	45
Gráfico 9. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	62
Gráfico 10. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	63
Gráfico 11. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento .....	64
Gráfico 12. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales .....	64
Gráfico 13. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	65
Gráfico 14. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira .....	66
Gráfico 15. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira .....	67
Gráfico 16. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira .....	67
Gráfico 17. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira .....	68
Gráfico 18. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira .....	69
Gráfico 19. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira .....	69
Gráfico 20. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira .....	70
Gráfico 21. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira .....	71

COCINAS PARA LA PAZ





## Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Manaure frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local .....	37
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Manaure frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales .....	38
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Manaure en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos .....	40
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Manaure respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias .....	45
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Manaure asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias .....	47
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Manaure relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....	48
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Manaure frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo .....	52
Tabla 8. Información general de la preparación de la Shampülawa .....	75
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta Shampülawa .....	77
Tabla 10. Información general de la preparación de Friche .....	80
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Friche .....	83
Tabla 12. Información general de la preparación de Arroz de pescado seco (cecina de pescado).....	85
Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Arroz de pescado Seco.....	88

## Tabla de esquemas

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.....	13
Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....	13
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira .....	30

## Tabla de imágenes

Imagen 1. Encuentro de transmisión de saberes, preparación de arepas.....	15
Imagen 2. Mapa de la división político del municipio de Manaure, La Guajira .....	17
Imagen 3. Cultivos de mayor producción, Manaure, La Guajira .....	22
Imagen 4. Inventario Pecuario, Manaure, La Guajira .....	22
Imagen 5. Taller niños, niñas y adolescentes del municipio de Manaure.....	23
Imagen 6. Casos de mortalidad asociados a deficiencias nutricionales y anemias nutricionales del municipio de Manaure, La Guajira .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Imagen 7. Trupillo .....	28





Imagen 8. Mapeo de actores del municipio de Manaure.....30  
Imagen 9. Recorrido cartográfico del municipio de Manaure.....32  
Imagen 10. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Manaure, La Guajira.....40  
Imagen 11. Cocina de la Señora Dilena González .....57  
Imagen 12. Preparaciones de los alimentos Carlos y Randy Montiel.....60  
Imagen 13. Maritza Pushaina, portadora de la tradición asociada a la preparación de la Shampülawa.....76  
Imagen 14. Fogón wayúu .....77  
Imagen 15. Elvira Ipuana, portadora de la tradición asociada a la preparación de Friche....81  
Imagen 16. Corte de Chivo para elaboración del Friche.....82  
Imagen 17. Carmen Hernández, Sabedora del municipio de Manaure, La Guajira .....86  
Imagen 18. Cecina de pescado, técnica de secado al sol y sal .....87





## 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 Manaure. 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 Manaure, 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, Cárquez, San Andrés, Providencia, Santa Catalina, Suan, Galapa, San Antonio de Palmito, Lorica, San Onofre, Simití, Manaure, Guaranda, Barrancabermeja, San Pablo, Leticia, Puerto Nariño, San Martín de Amacayacu, Riohacha, Ciénaga de Oro, Dibulla, Uribia, Maicao, Manaure.





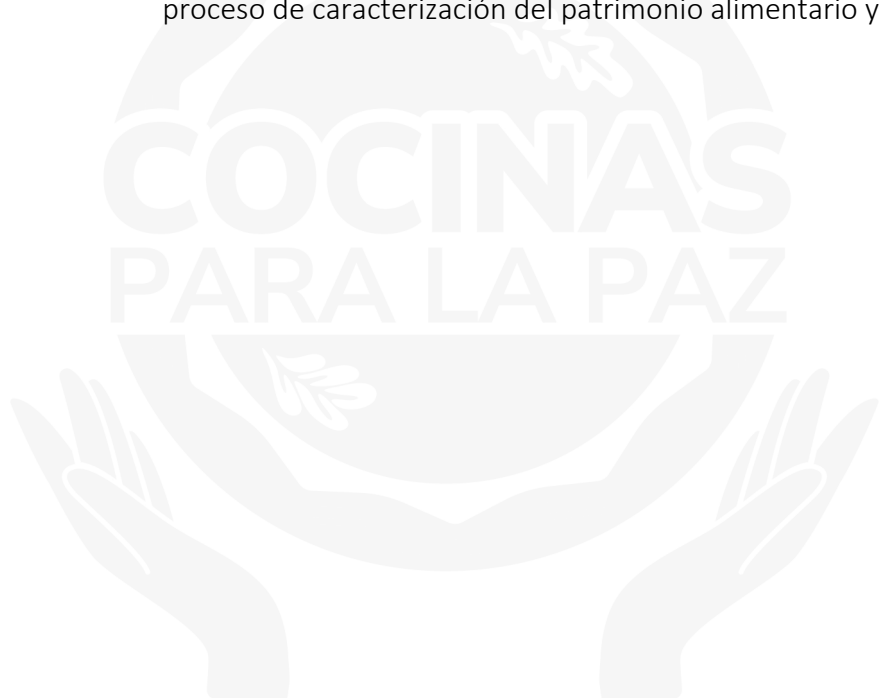
caracterización, puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local, las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de los resultados.

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

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

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

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



## Agradecimientos



Foto de Carolina Romero

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

*Así pues, este reconocimiento es para:*

### Participantes del municipio de Manaure

Fayled Romero Gómez, Cesar Fajardo, Patricia Isabel Lozada Arregocés, Dilena González, Maritza Pushaina, Nancy Jayariyu, Carmen Hernández, Martha Jaramillo, Erika Navarro, Erika Navarro, Randy Montiel, José Guerrero, Elvira Ipuana, Katy Epinayu, Rolsalba Epiayu, Yaury Yulieth Fernández Portillo, Deraisme Brillith Epinayu Pushaina, Elizabeth Cárdenas, Luzmery Díaz Pérez.



# **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 Manaure. Este proceso se enfocó en documentar las expresiones culturales vinculadas a las cocinas tradicionales, resaltando los aspectos territoriales, sociales y simbólicos que las caracterizan, respetando la diversidad cultural, étnica y de género presente en la comunidad.

En tal sentido, el alcance de la propuesta de caracterización comprendió la aplicación de herramientas metodológicas diseñadas para garantizar un proceso participativo, inclusivo y adaptado a las particularidades de cada territorio. Estas herramientas incluyen, por una parte, el levantamiento de información en espacios de trabajo grupal, que favorecieron la participación, el intercambio de ideas y el análisis colectivo, y por otro parte, el levantamiento de información individual que permitió identificar aspectos sobre las cocinas tradicionales de manera particular y detallada.

## 1.2. Aspectos metodológicos

Como se señaló, para la caracterización de las cocinas tradicionales del municipio se propuso, que, el levantamiento de información se realizara en dos niveles: de manera individual y grupal. Para el proceso grupal de recolección de información se desarrollaron tres encuentros presenciales: la concertación, el taller participativo y el ejercicio de cartografía alimentaria y culinaria; en estos espacios se avanzó en el proceso de recolección grupal de información relacionada con las cocinas tradicionales, a partir del diálogo colectivo y el intercambio de saberes. Sumado a lo anterior, se buscó propiciar un espacio de reflexiones que contribuyan al reconocimiento y el fortalecimiento del patrimonio alimentario y culinario del municipio de Manaure.

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

### 1.2.1. Fuentes de información utilizadas

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





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

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

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### 1.2.2. Categorías de análisis

Como parte del diseño metodológico para el desarrollo del proceso de caracterización se identificaron tres campos de interés: las cocinas locales tradicionales, las iniciativas de los participantes asociados 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 Manaure 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.

Imagen 1. Encuentro de transmisión de saberes, preparación de arepas



Foto de Carolina Romero





## **2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación adecuada**





## 2.1. Aspectos generales del municipio

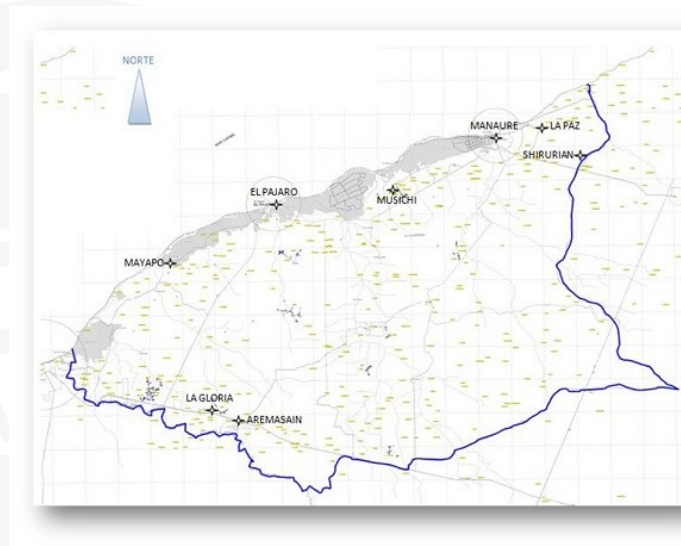
El municipio de Manaure es uno de los quince municipios que conforman el departamento de La Guajira, ubicado en el extremo norte de Colombia. Su territorio comprende una cabecera urbana y nueve corregimientos: Aremasain, Mayapo, El Pájaro, Musichi, La Gloria, San Antonio de Pancho, La Paz, Shiruria y Manzana (Alcaldía Manaure, 2024).

Limita al norte con el mar Caribe, al nororiente con los municipios de Uribía y Maicao, al sur con Maicao y Riohacha, y al occidente nuevamente con Riohacha y el mar Caribe. Esta ubicación estratégica le otorga una estrecha relación con el litoral, lo cual influye de manera significativa en sus dinámicas ambientales, culturales y económicas.

Desde una perspectiva histórica y etnolingüística, existen dos interpretaciones sobre el origen del nombre "Manaure". La primera proviene de la tradición oral que atribuye el nombre al legendario cacique Manaure, figura emblemática de la etnia Caquetío -pueblo indígena que se ubicaba en lo que hoy es Venezuela-. Este líder indígena fue inicialmente aliado de los evangelizadores, pero posteriormente se opuso a la colonización española y fue asesinado en 1821 (Alcaldía Manaure, 2024).

Una segunda interpretación, de carácter lingüístico, sugiere que el término "Manaure" puede descomponerse en la lengua wayuunaiki: *ma* (tierra), *na* (toma) y *ures* (limpio o despejado). En conjunto, el nombre podría interpretarse como "toma de la tierra limpia" o "toma de la tierra de la sal", lo cual resulta coherente con las condiciones geográficas y los usos tradicionales del suelo en la región (Alcaldía Manaure, 2024).

Imagen 2. Mapa de la división político del municipio de Manaure, La Guajira



Fuente: tomado de página web Alcaldía de Manaure, Galería de mapas (Manaureguajira.gov.co, 2025)



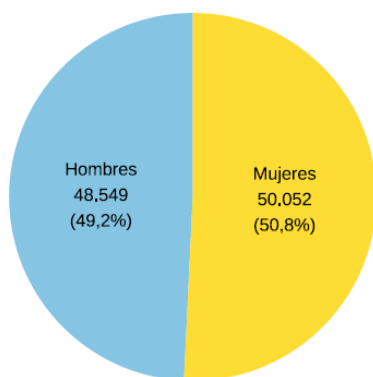


Respecto a su extensión, de acuerdo con el Plan de Desarrollo Municipal, Manaure cuenta con 1.643 Km<sup>2</sup>, de los cuales 70 km de litoral costero sobre el Caribe. Según el DANE (Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE, s.f. ), Manaure tiene una población proyectada a 2025 de 99.991 habitantes, los cuales se encuentran desagregados por sexo y ubicación en el territorio, tal como se precisa en el siguiente gráfico.

Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Manaure, La Guajira

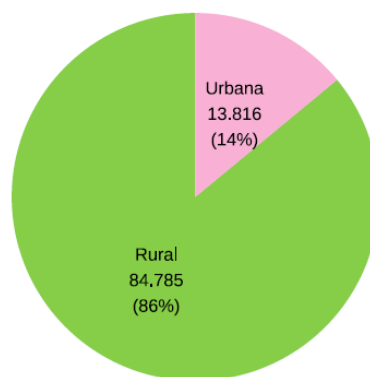
### Población desagregada por sexo (2024)

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, Terridata, Manaure, La Guajira.

Según la proyección de la distribución poblacional por sexo, se identifica que hay una equivalencia entre hombres y mujeres, ya que las mujeres representan el 50.8% y los hombres corresponden al 49.2% de la población que habita en el municipio (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2025). Con respecto a la población urbana y rural, se observa que la mayoría se encuentra en zona rural con un porcentaje de 86%, mientras que solo un 14% está ubicado en las zonas urbanas. Este dato no es menor ya que, como se verá más adelante, en los corregimientos la gran mayoría de las zonas pertenece a resguardos indígenas de la etnia Wayúu. (Sentencia T –302)

Es importante destacar que, tras la revisión de los documentos disponibles, no se encontró evidencia de un Plan de Vida Wayuu específicamente formulado para las comunidades del municipio de Manaure. No obstante, al consultar directamente con miembros de la comunidad, compartieron un documento en el que se expone el propósito general de este tipo de planes. En este sentido el Plan de Vida Wayuu es una guía integral diseñada por y para el pueblo Wayuu, que orienta el bienestar colectivo de sus comunidades mediante la definición de metas, principios y acciones necesarias para garantizar su pervivencia cultural, territorial y organizativa. Este plan se fundamenta en seis ejes clave: la defensa y





renacimiento del territorio ancestral, incluyendo la protección de espacios sagrados y de sustento; el fortalecimiento de la cultura y espiritualidad, mediante la preservación de la lengua wayuunaiki, los rituales, los saberes tradicionales y expresiones artísticas; la consolidación de la organización social propia, basada en el sistema matrilineal, los clanes y las autoridades tradicionales; la educación propia, con escuelas de enfoque etnoeducativo que integran saberes ancestrales e interculturales; la autonomía y el gobierno propio, con planificación desde las necesidades internas y diálogo autodeterminado con el Estado; y el manejo sostenible del medio ambiente y la economía tradicional. Este plan sirve como instrumento para dialogar con el Estado colombiano, exigir el respeto a los derechos colectivos, gestionar proyectos y recursos.

Por otra parte, dentro de los documentos claves para comprender el pueblo wayúu se encuentra *El Plan Especial De Salvaguarda Del Sistema Normativo Wayuu Aplicado Por El Pütchipü'üi* (COMISIÓN COORDINADORA DE SALVAGUARDA DEL SISTEMA NORMATIVO WAYUU, 2006). Este plan tiene como objetivo preservar, fortalecer y dinamizar el sistema normativo propio, centrado en la figura del palabrero, o *Pütchipü'üi*, como mediador y guardián de la palabra. A través de este proceso, se promueve la autonomía cultural del pueblo Wayúu, el fortalecimiento de sus prácticas tradicionales y el intercambio intergeneracional de saberes. De igual forma, el plan reconoce cinco expresiones fundamentales para la permanencia y fortalecimiento de la identidad Wayúu las cuales son: la lengua materna, la espiritualidad, la organización social, la concepción del territorio y la economía tradicional. Estos elementos son fundamentales para el pueblo wayúu y permiten entender las dinámicas territoriales, así como elementos fundamentales que permitan aportar a las comunidades al fortalecimiento de sus saberes.

Con relación a lo anterior, El 99.4% de la población total de Manaure se identifica como indígena, principalmente de la etnia Wayúu, mientras que el 0,6% se identifica como negra, mulata o afrocolombiana. Estos datos indican una marcada predominancia de la comunidad indígena en el municipio, con una diversidad étnica y cultural enfocada, principalmente, en los saberes y conocimientos ancestrales del pueblo Wayúu.

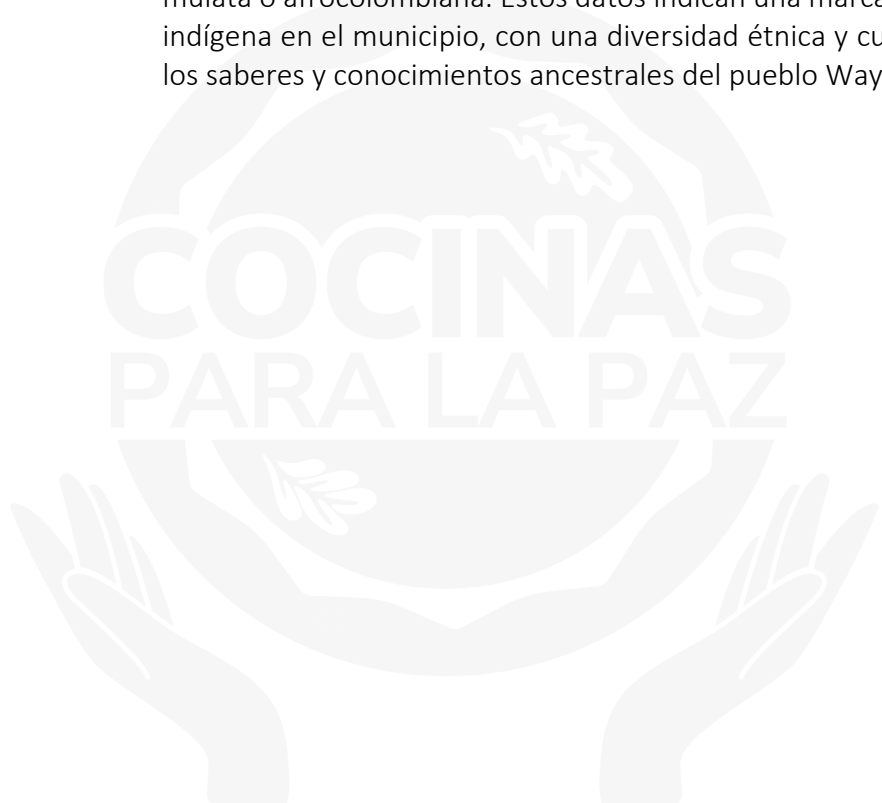
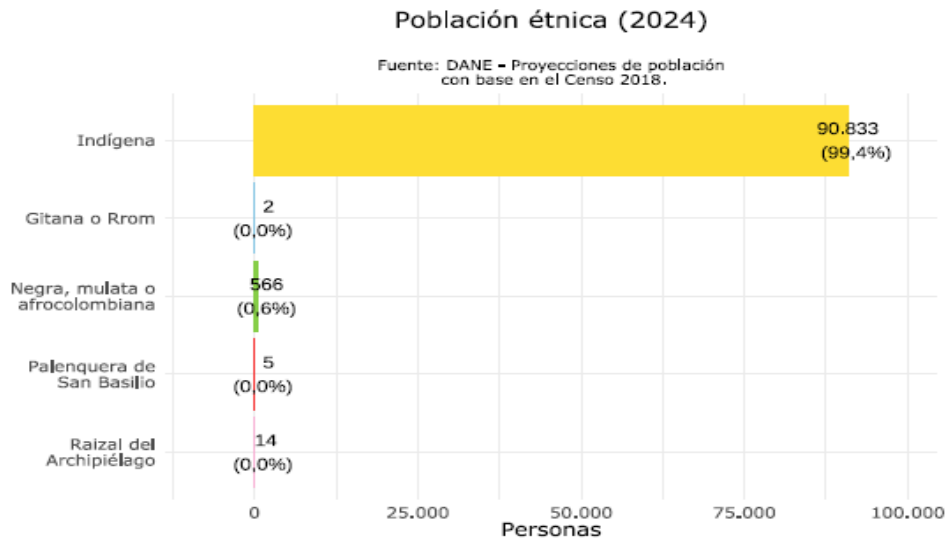




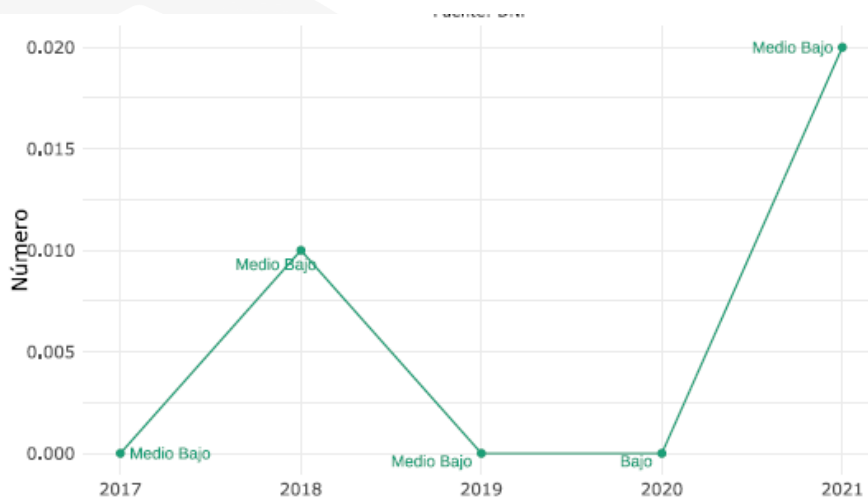
Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de Manaure, La Guajira



Fuente: Tomado de DNP, Terridata, Manaure, La Guajira.

El índice de incidencia del conflicto armado en Manaure ha sido medio bajo desde el año 2017, lo que indica que la población civil no ha sido afectada por acciones armadas, homicidio, secuestro, desplazamiento forzado, minas antipersona, homicidio a líderes y defensores y homicidio contra excombatientes. Dentro de la gráfica es posible observar que incluso para el año 2020, el indicador estuvo en bajo y para el siguiente año tuvo un incremento a medio bajo, lo que se relaciona posiblemente con la pandemia del COVID-19 (ver Gráfico 3).

Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA



Fuente: tomado de Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2022). Ficha de caracterización municipal: Maure, La Guajira





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

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

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

### *Disponibilidad*

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

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

Respecto a la distribución de la tierra, se identificó a partir del índice de GINI de tenencia de tierra que para el municipio de Manaure se presenta un índice de 0.81, indicando una concentración desigual, donde una parte pequeña de la población es dueña de la tierra.

En cuanto a la producción de alimentos, según la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria –UPRA, el municipio no cuenta con una gran producción de cultivos, debido a que la mayor parte del territorio tiene condiciones geográficas especiales (ver imagen 2). Sin embargo, al revisar el inventario pecuario, se observa un número de especies caprinas alto, que en





términos de disponibilidad de alimentos es coherente, pues el chivo hace parte de su dieta (ver imagen 3).

Imagen 3. Cultivos de mayor producción, Manaure, La Guajira

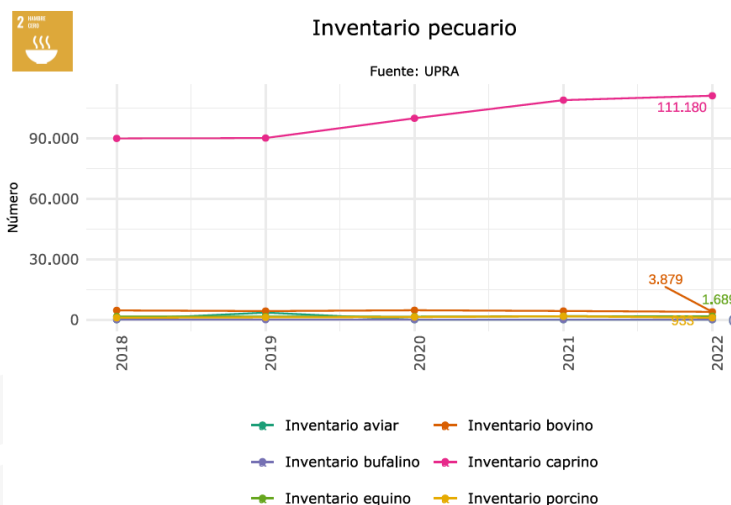
**Cultivos de mayor producción en la entidad**

Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
2	Primer cultivo	0	0
2	Segundo cultivo	0	0
2	Tercer cultivo	0	0
2	Cuarto cultivo	0	0
2	Quinto cultivo	0	0

Fuente: UPRA

Fuente: tomado de Terridata, municipio Manaure, La Guajira

Imagen 4. Inventario Pecuario, Manaure, La Guajira



Fuente: Tomado de Terridata, municipio Manaure, La Guajira

Al revisar el Plan de Desarrollo Municipal “Manaure Con Visión Empresarial Y propósito Social” (Alcaldía Manaure, 2024) se encuentra un número limitado de acciones alrededor del desarrollo rural con indicadores como:

- Pequeños productores rurales asistidos técnicamente.
- Unidades productivas beneficiadas.
- Animales atendidos (Parásitos- Especie de animales de interés agropecuario).

Con relación a lo que se menciona dentro del plan de desarrollo alrededor de la sentencia T –302 que enuncia las obligaciones del Estado y los acuerdos institucionales que se deben





llegar a cumplir. Adicionalmente menciona una única meta de gestión en compañía del Programa Mundial de Alimentos (PMA) y la gobernación para la puesta en marcha de proyectos como:

- Seguridad alimentaria y nutricional en el marco de la sentencia T-302.
- Atención alimentaria y mitigación del hambre con prioridad a hogares en situación de vulnerabilidad o con niños, niñas y adolescentes.
- Programas de apoyo al acceso a alimentos para poblaciones vulnerables: adulto mayor, grupos étnicos, población en pobreza, migrantes, etc.

En términos de producción de alimentos, se evidencia que Manaure no cuenta con una proyección clara en el ámbito agrícola o pecuario, más allá de los tres indicadores mencionados. Resulta llamativo que, aunque el documento reconoce la pesca como una de las formas de obtención de alimentos, no se identifican indicadores específicos orientados a promover la producción pesquera ni el fortalecimiento organizacional relacionado con esta actividad.

Imagen 5. Taller niños, niñas y adolescentes del municipio de Manaure



Foto de Carolina Romero





## 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 están directamente relacionados con la situación de pobreza. Si bien a nivel municipal no se cuenta con información específica sobre pobreza monetaria o multidimensional, el SISBEN IV ofrece una aproximación útil mediante la clasificación de la población según niveles de vulnerabilidad (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2025).

De acuerdo con los datos disponibles para el corte de junio de 2024, el 81,9% de la población se encuentra clasificada en el Grupo A, el cual corresponde a personas en pobreza extrema. El 11,6% se ubica en el Grupo B (pobreza moderada), el 5,1% en el Grupo C (vulnerabilidad) y solo el 1,3% en el Grupo D, que corresponde a la población con mayor capacidad económica. Esta distribución evidencia que más del 93% de la población se encuentra en situación de pobreza o vulnerabilidad, lo que permite inferir una alta probabilidad de dificultades en el acceso económico a los alimentos.

Según lo reportado por la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV) en el 2024, 52 de cada 100 hogares en el departamento de la Guajira está en inseguridad alimentaria moderada o grave. Esto porque no tienen acceso a una alimentación adecuada que ratifica la existencia de dificultades para acceder a los alimentos (DANE, 2023).





## Adecuación

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

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

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

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

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

En los últimos 30 años, el país ha presentado reducción del retraso en talla en niños y niñas menores de 5 años a nivel nacional (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018). El 86,9% de los escolares no cumplen con la frecuencia de consumo de frutas y verduras o lo que es





Para el caso del departamento de La Guajira, según la encuesta de inseguridad alimentaria, reportó varios desafíos, especialmente en la población infantil. A continuación, se detallan los hallazgos más relevantes derivados de la ENSIN (2015): este indicador actualmente se ubica en 10.8%, según datos de la ENSIN (2015). Sin embargo, pese a las reducciones globales, persisten las brechas de inequidad entre niños y niñas de las zonas rurales (9,0%), urbanas (15,4%), las poblaciones indígenas (29,6%) y en departamentos como La Guajira (26,1%), Boyacá (13%) y Amazonas (16,6%).

Para el caso del departamento de La Guajira presenta varios desafíos, especialmente en la población infantil. A continuación, se detallan los hallazgos más relevantes derivados de la ENSIN (2015):

- Desnutrición crónica (retraso en talla): prevalencia nacional: 10,8% en niños menores de 5 años. Subregión de La Guajira, Cesar, Magdalena con un porcentaje 18,1%, superando el promedio nacional. Factores asociados: Mayor incidencia en zonas rurales (15,4%), hogares en situación de pobreza (14,2%) y niños indígenas (29,6%).
- Anemia: niños de 6 a 11 meses: 62,5% presentan anemia. Niños de 1 a 4 años: 26,1% con deficiencia de hierro. Mujeres en edad fértil (13 a 49 años): 15,5% con anemia, siendo más alta en mujeres indígenas (28,4%) y afrodescendientes (24,5%).
- Deficiencia de vitamina A: niños de 1 a 4 años: 27,3% a nivel nacional. Región Atlántica: 35,8%, indicando una situación crítica en departamentos como La Guajira.
- Deficiencia de Zinc: niños de 1 a 4 años: 36% a nivel nacional. Región Atlántica: 40,7%, reflejando una alta prevalencia en La Guajira.
- En los niños y niñas menores de 5 años, el sobrepeso y obesidad para la Subregión de La Guajira, Cesar, Magdalena con un porcentaje 1,3%.

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

La situación del estado nutricional es el resultado de múltiples factores sociales, económicos, políticos y geográficos. Uno de los aspectos determinantes es el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. A nivel municipal, la cobertura urbana de acueducto se registra en el 74% y la cobertura rural no se dispone de datos específicos para Manaure. Sin embargo, se dispone de información del departamento de La Guajira donde la cobertura rural de acueducto alcanzó el 42%. En las zonas rurales de Manaure no suelen tener mucho acceso a agua, ya que para dada la condición suele abastecerse por medio de carrotanque o pozos en caso de que las comunidades tengan.





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. Esto además permitiría reducir las pérdidas de alimentos a las que se ven enfrentadas estas poblaciones por su dificultad para acceder a la comercialización de sus productos, así como a factores productivos para el cultivo y transformación de alimentos. Con la información mencionada en este apartado se busca presentar el contexto general del estado del derecho humano a la alimentación, a la luz de cada una de sus dimensiones, en aras de complementar el proceso de caracterización y análisis participativo, con el cual se buscó conocer en detalle los aspectos propios del territorio que determinan las cocinas tradicionales, en su sentido integral.

Imaagen 6. Trubillo



Foto de Carolina Romero





# 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 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.

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, este ejercicio se realizó en el marco del taller participativo donde se contó con 15 personas de la comunidad de Manaure.

Imagen 7. Mapeo de actores del municipio de Manaure

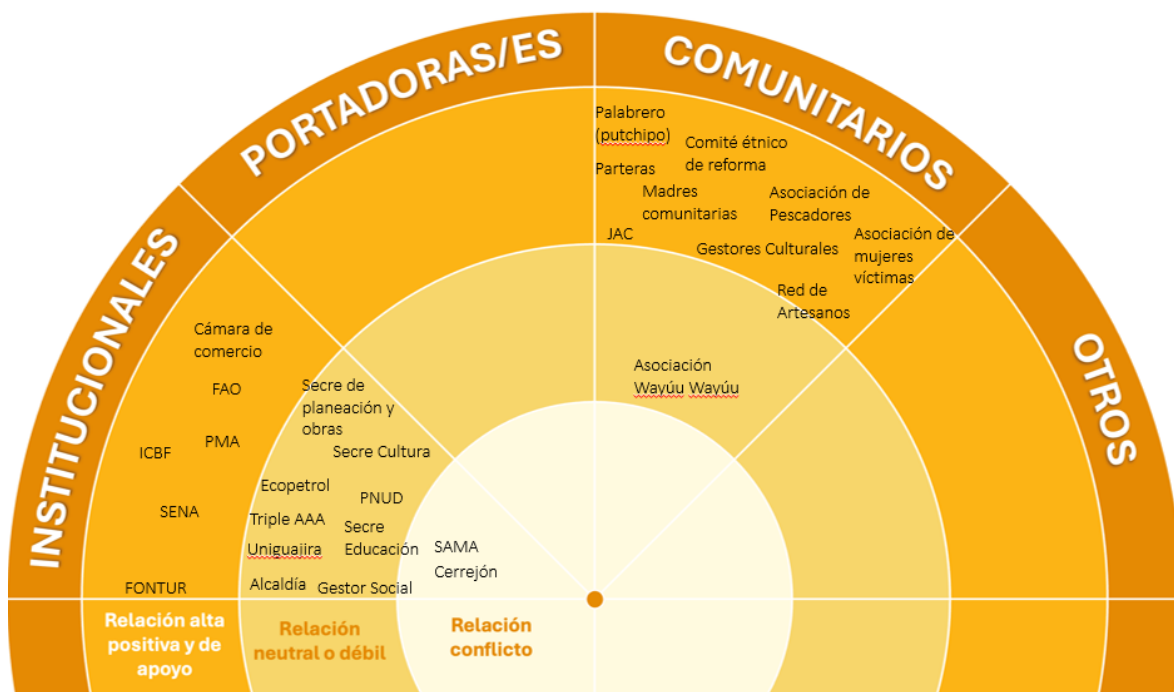


Foto de Carolina Romero





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Teniendo en cuenta los tres tipos de actores identificados en el análisis, se destaca que los actores institucionales con una relación positiva y altamente influyente para la comunidad son el SENA, la Cámara de Comercio y FONTUR. El SENA ha sido especialmente valorado debido a la oferta de procesos de formación y fortalecimiento de capacidades, siendo los cursos de cocina unos de los más apreciados por su impacto en la vida productiva de los participantes. Además, se reconocen otras formaciones en áreas como sistemas y emprendimiento.

Por su parte, la Cámara de Comercio, aunque es un actor del sector privado, ha jugado un papel importante en la gestión de herramientas y acompañamiento a iniciativas comunitarias, particularmente en el área de emprendimiento. Por otro lado, FONTUR ha sido identificado como un actor clave al promover estrategias en las que la gastronomía local se convierte en un recurso para enriquecer la experiencia del visitante y dinamizar el desarrollo económico del territorio asociado al turismo.

Adicionalmente, se mencionaron otras instituciones con una relación igualmente positiva y de alta influencia, como la FAO, el Programa Mundial de Alimentos (PMA) y el ICBF. Esta última institución es muy importante ya que los Centros Desarrollo Infantil son espacios de alimentación de niños y niñas, tiene un papel importante en acercar la alimentación tradicional. En particular, se resalta la presencia sostenida de la FAO y el PMA en el territorio.





Especialmente el PMA ha concentrado sus esfuerzos en la entrega de ayudas alimentarias, lo que ha contribuido significativamente al bienestar de las comunidades más vulnerables.

Imagen 8. Recorrido cartográfico del municipio de Manaure



Foto de Carolina Romero

Otro grupo de instituciones identificadas en el mapeo corresponde a aquellas cuya relación con el Patrimonio Alimentario y Culinario, así como con las portadoras de saberes, se caracteriza por ser débil, intermitente o de alcance limitado. Estas relaciones restringen significativamente la posibilidad de consolidar procesos sostenidos de fortalecimiento de las cocinas tradicionales y sus actores. En este grupo se destaca la Alcaldía municipal y algunas de sus dependencias, como las secretarías de Salud\*, Educación, Planeación y Obras, y Gestión Social. A pesar de que la Alcaldía es percibida como un actor con una influencia media en los procesos y proyectos del territorio, la comunidad señala que las estrategias concretas para vincular a las portadoras de saberes son escasas. Esta desconexión entre el nivel de influencia institucional y la baja vinculación con los actores comunitarios representa una tensión importante. En el caso de la empresa triple A (responsable de los servicios de aseo, acueducto y alcantarillado), que, si bien es proveedora del agua, la comunidad manifiesta tensiones constantes debido a la intermitencia del servicio. Esta situación plantea una

\* Dentro de la dependencia de la secretaria de Salud se encuentra la coordinación de cultura.





problemática sería en relación con el Derecho Humano a una Alimentación Adecuada, ya que la falta de acceso a agua segura obliga a muchas familias a adquirir agua envasada, lo que incrementa sus gastos y limita sus posibilidades de preparación de alimentos en condiciones dignas.

Finalmente, entre los actores institucionales cuya relación con la comunidad es tensa o conflictiva, se identifican SAMA (Salinas de Manauere) y la empresa Cerrejón. A pesar de que ambas compañías generan ingresos y empleo en el municipio, sus operaciones tienen impactos ambientales significativos que pueden afectar la disponibilidad y el acceso a alimentos. Esta dualidad (entre los aportes económicos y los efectos negativos sobre el entorno) configura una relación ambigua y conflictiva con relación al DHHA y el bienestar comunitario. Adicionalmente, una de las problemáticas que expresó la comunidad es que la empresa SAMA, es mitad comunitaria y mitad privada, esto ha generado tensiones en el territorio que afecta no solo a la empresa sino también a la comunidad que trabaja y se beneficia de esta.

En relación con los actores comunitarios, se evidencia que la mayoría de ellos mantiene una estrecha y activa vinculación con el Patrimonio Alimentario y Culinario. De hecho, muchos de estos actores están conformados por portadoras y portadores de saberes, lo que resalta el papel fundamental de la base social en la salvaguardia y transmisión de estos conocimientos. Este vínculo directo permite identificar oportunidades para fortalecer el trabajo en red, ya que las organizaciones locales, como la red de artesanos y diversas asociaciones comunitarias, han demostrado capacidad de movilización en torno a distintas temáticas principalmente de cultura.

Un aspecto especialmente relevante señalado por la comunidad es la existencia del Comité Étnico de Reforma, el cual constituye un espacio clave de incidencia y participación. La articulación en estos espacios (como consejos, comités o mesas de participación) es esencial para dirigir acciones concretas que fortalezcan el Patrimonio Alimentario y Culinario, así como para avanzar en la garantía del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada. En este sentido, se identifica una oportunidad estratégica para promover la creación o fortalecimiento de estructuras participativas, como los Comités de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) o de DHAA, que permitan integrar de manera más efectiva las voces y saberes de las comunidades en la formulación de políticas y programas locales.

En ese sentido, resultaría fundamental impulsar procesos de articulación institucional y comunitaria que reconozcan el valor del conocimiento ancestral y promuevan la participación efectiva en la toma de decisiones. Esto a través del fortalecimiento de estructuras como los comités SAN o DHAA se presenta como una vía estratégica para consolidar espacios de incidencia en lo alimentario. Dicho esto, valdría la pena fortalecer espacios con otros actores institucionales en temas de liderazgos y emprendimiento para generar otras opciones de ingresos a la comunidad.





## 3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas

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

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

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

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





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



Foto de Carolina Romero

“

*Manaure tierra de sal, mar y desierto*

”

*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 (Yújaa o las rosas), y están representados por las palabras en color verde; seguido de los espacios de uso naturales terrestres, como las desierto y el bosque seco tropical de donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza, y están representados en color café; en color azul, se encuentran los alimentos que provienen de los espacios de uso acuáticos, es decir que provienen de espacios del mar.

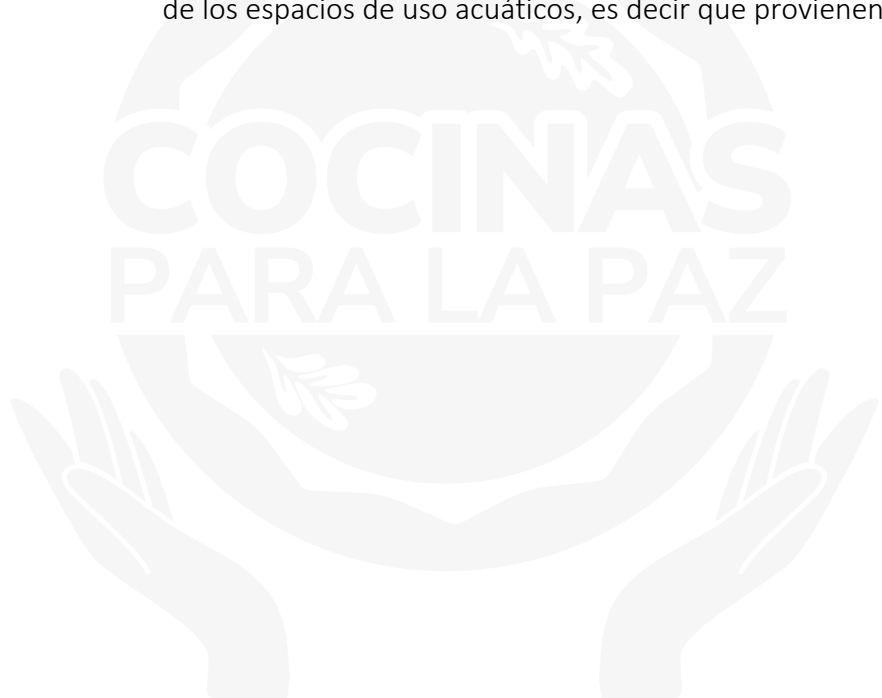




Gráfico 4. Alimentos por espacio de uso destinados a la producción/obtención identificados en el municipio de Manaure



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Manaure 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"> <li>- Una parte significativa de los alimentos utilizados en las cocinas tradicionales proviene de la producción local, especialmente productos como el chivo, el cabro, diversos pescados, así como la ahuyama y el maíz, que se cultivan o se obtienen directamente en la zona.</li> <li>- No obstante, debido a las condiciones climáticas adversas, la producción local de alimentos es limitada. Por esta razón, una gran parte de los insumos (como las verduras, el frijol guajiro, el plátano y la yuca) deben ser adquiridos en el mercado, siendo traídos desde otras regiones del departamento o incluso de municipios vecinos.</li> </ul>
<p>¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La producción de los alimentos suele darse relacionada a la época de lluvias que son dos en el año, la primera en marzo y abril, aunque no se siembra tanto en esta época y la segunda en agosto que es donde se suele realizar más cultivo.</li> </ul>





**¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?**

- La comunidad indica que la siembra se realiza de acuerdo con el calendario agroecológico que está determinado por las temporadas de lluvia.
- No hay una temporalidad por celebraciones.



**¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?**

- Afectación de la temperatura, sequías y/o cambio en los patrones de lluvia asociados al cambio climático.
- Impactos ecosistémicos por empresas como el cerrejón, que afectan el medio ambiente.

### 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 Manaure frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales



**¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?**

- Métodos tradicionales de pesca: Siendo una de las bases para la obtención de los alimentos se hace de manera tradicional con arpones, anzuelos o redes, también algunas comunidades Wayúu hacen buceo a pulmón para recolectar diferentes peces.
- Recolección de alimentos silvestres cerezas, pepinos silvestres, cactus y frutos de estos (iguaraya) hacen parte de la dieta. De igual forma el pastoreo, también es una de las fuentes en que se garantiza la alimentación.
- Agricultura tradicional y familiar esta se da principalmente en las rancherías que tiene espacios comunitarios para sembrar (siempre y cuando tengan también agua para la producción) las rosas (yüüja) que se enfoca en pequeñas parcelas y se desarrolla con el uso de técnicas manuales y herramientas básicas como la azada y el arado



**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**

- La pesca suele ser realizada principalmente por los hombres, aunque también participan niños y jóvenes, quienes desde temprana edad aprenden a pescar.
- Por otro lado, el pastoreo suele estar a cargo de niños y niñas.
- En el caso de la agricultura tradicional en las comunidades Wayúu, específicamente en las Yújaa o “rosas”, la producción se realiza de manera colectiva. Los hombres son los encargados de preparar la tierra, mientras que la siembra y la cosecha se llevan a cabo con la participación de toda la comunidad.





		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las mujeres se encargan del cuidado de los niños, la preparación de alimentos y realizar artesanías (división del trabajo basada en género).</li> <li>- Los hombres participan más en la obtención de los recursos y en las preparaciones previas, como es el sacrificio de los animales y la obtención de leña.</li> </ul>
	<p><b>Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los hombres se encargan de obtener la leña.</li> <li>- En las rancherías los hombres se encargan de preparar el terreno para sembrar (en las zonas que se puede).</li> <li>- La pesca la suelen realizar mayoritariamente los hombres (puede ser incluso desde jóvenes que se involucren en esta labor).</li> </ul>

### *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 9 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 9. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Manaure, La Guajira.

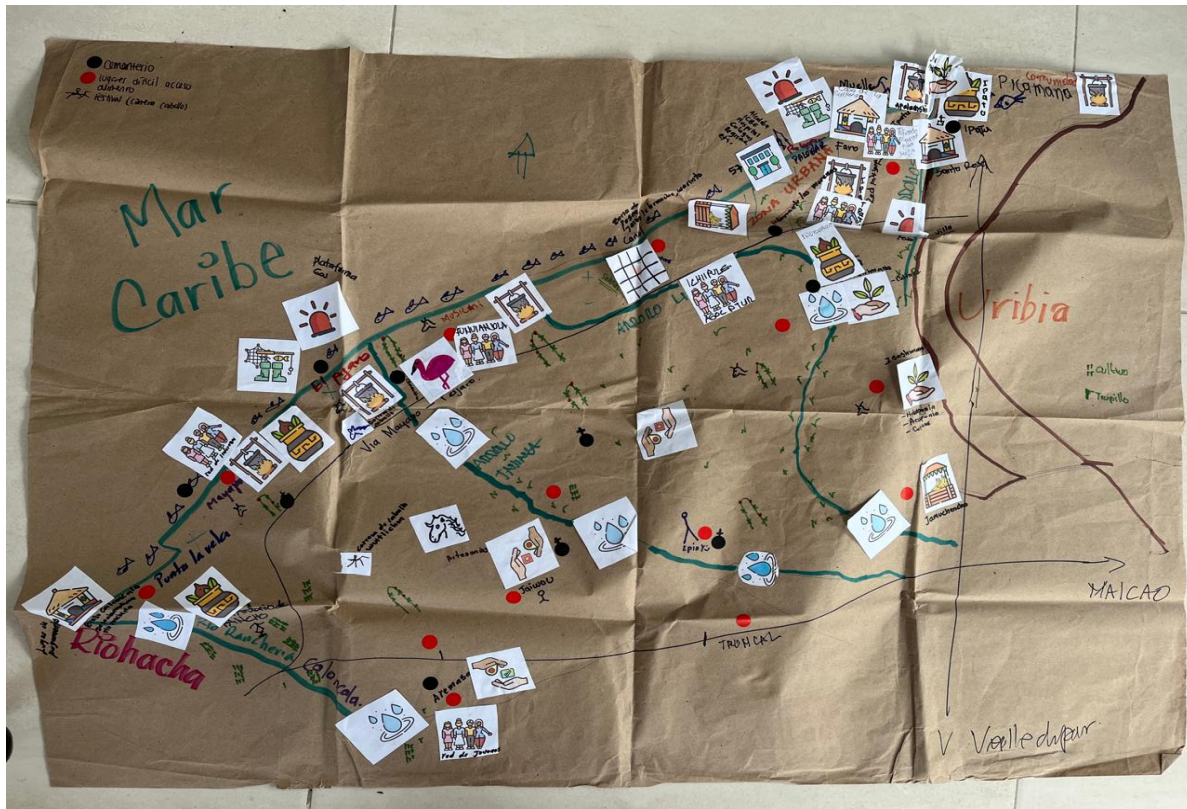



Foto de Carolina Romero

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

 <p><b>¿Qué hacen con los alimentos que producen?</b></p> <p><b>(Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).</b></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 Manaure tiene tres fines principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se destina para el autoconsumo de las familias que los producen. Manaure por su distribución geográfica es un territorio altamente árido, no siembran muchos alimentos, aquellas zonas donde se produce están ubicadas cerca de la frontera con Riohacha, y algunas zonas donde han empezado a hacer siembra hidropónica. Sin embargo, la recolección de frutos del desierto, la pesca y el consumo de caprinos son un gran componente de la alimentación. La pesca, por ejemplo, tradicionalmente los hombres son quienes pescan y las mujeres son quienes los ofrecen para la venta. Esto porque ellas suelen escoger el pescado para el consumo interno.</li> </ul>
--	---





		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se comparten entre la comunidad (cuando se producen en las rancherías), ya que un porcentaje alto de las Yújaa o rosas se dan en estas zonas rurales, porque en las zonas urbanas es muy limitada la siembra.</li> <li>- Se venden localmente, como se mencionó anteriormente tanto los caprinos como el pescado son los productos que tienen mayor comercialización.</li> </ul>
	<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"> <li>- La pesca proviene principalmente del mar, de donde se obtienen diferente variedad de pescados, moluscos, entre otros animales como rayas y tortugas -estas últimas se encuentran en amenaza por su alto consumo-.</li> <li>- Los caprinos, principalmente chivos y ovejos se suelen criar en las rancherías y en las zonas rurales, debido a que esta zona permite pastorear de manera libre y controlada.</li> <li>- En cuanto a la sal, un producto fundamental, suele tener un proceso en las salinas. Este consiste en evaporar la sal con el sol y el viento. Posteriormente, llevar la sal a una charca (piscinas) donde se completa el proceso de evaporación del agua. Luego se hace una extracción de la sal en cada una de las charcas, para apilarlas y almacenarlas y finalmente comercializarla.</li> <li>- En cuanto a la producción agrícola, como se ha mencionado a lo largo de este apartado, depende de la temporada de lluvias (dos al año, siendo la segunda la más importante). Sin embargo, la producción es limitada, se concentra en cultivos de pan coger, como ahuyama, frijol guajiro, maíz, patilla, melón, entre otros. Estos se cultivan principalmente en las Yújaa o rosas de las comunidades.</li> <li>- Finalmente, los frutos del desierto como trupillo, iguarayas y demás cactus, cerezas, algunas aves e iguanas provienen del desierto y son traídas por las comunidades que habitan allí.</li> </ul>

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

Alteraciones en los patrones climático, se ha evidenciado un cambio notable en los ciclos de lluvias y sequías en el territorio, lo cual afecta de forma directa la producción de cultivos y la disponibilidad de alimentos esenciales para la preparación. En Manaure, donde la escasez de agua es una problemática histórica, se ve agravada por el aumento de temperaturas y la irregularidad de las lluvias, lo que dificulta la siembra.

Las comunidades participantes reportan una reducción significativa en la disponibilidad de especies vegetales y animales que forman parte fundamental de su alimentación tradicional. Esta disminución, aunque responde a múltiples factores —como el cambio climático, la actividad extractiva y la pérdida de ecosistemas—, limita el acceso a ingredientes clave y ha provocado una reducción en el consumo y preparación de ciertos platos tradicionales.

Durante el recorrido cartográfico, se tuvo la oportunidad de degustar la *yajaaushi* de millo (mazamorra de millo), y una de las participantes compartió que no la probaba desde hacía





aproximadamente diez años, cuando vivió su *majayut* (encierro ritual tras la primera menstruación). Comentó que esta bebida solía ser muy común en su comunidad, lo que evidencia cómo la menor disponibilidad de ingredientes ha afectado directamente la frecuencia con la que se elaboran recetas tradicionales, generando un riesgo de pérdida cultural y alimentaria.

A su vez, las políticas agrícolas y pesqueras poco favorables han priorizado la productividad enfocada al mercado, lo cual deja en desventaja a las comunidades que dependen de la pesca artesanal, la recolección y la agricultura tradicional. Se hace un especial llamado a la pesca, ya que se ha visto una disminución en pescados, mariscos y moluscos por la pesca de arrastre o industrial.

De igual forma, durante el recorrido cartográfico se recogieron testimonios que evidencian cambios en la disponibilidad de recursos pesqueros. Un pescador, el señor Patricio Lozada señaló que ha habido una disminución notable en la presencia de peces en las zonas cercanas, lo que los obliga a desplazarse a lugares más lejanos para poder obtener buenas capturas. Esta situación no solo incrementa el esfuerzo y los costos de la actividad pesquera, sino que también afecta la disponibilidad de pescado en las comunidades. Asimismo, la señora Dilena comentó que el consumo de pulpo ha aumentado significativamente en los últimos años. Este incremento en la demanda está generando un impacto sobre la fauna marina local y pone en riesgo la sostenibilidad de esta especie, que anteriormente se consumía de forma más esporádica\*.



---

\* 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.



### 3.2.2. Preparación de recetas locales



Foto de Carolina Romero

“

*Para el Wayúu todo tiene su significado, como el fogón de tres piedras. Este simboliza la hija, la madre y la abuela*

”

*Dilema González, participante del taller de caracterización y PAC.*





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 Manaure clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En el Gráfico 5 se observa que las preparaciones asociadas a los espacios de uso acuáticos fueron las más referidas por los participantes (palabras en color azul); seguidas de las recetas culinarias asociadas a los espacios de uso cultivados o





producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas (color verde); y en menor proporción las preparaciones asociadas a los espacios de uso naturales.

Gráfico 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 Manaure respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

	<p>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos? <i>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</i></p>	<p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La plaza de mercado del municipio.</li> <li>- A través de las huertas Yújaa (rosas).</li> <li>- En las tiendas.</li> <li>- En el mar para la pesca.</li> </ul>
--	---	---





**Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué**

Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron tres recetas, teniendo en cuenta que hay dos de estas que hacen parte de las tradiciones alimentarias y representativas de Manaure y una tercera que puede estar en riesgo de desaparecer. Esto porque ya no se prepara de manera frecuente, lo que pone en riesgo la transmisión de conocimientos y valores culturales asociados a las siguientes preparaciones:

- Friche tradicional.
- Arroz de pescado seco.
- Shampülawa.



**Indique cómo se ha dado la transmisión de saberes y prácticas asociadas a las preparaciones culinarias tradicionales de su municipio**

Al indagar sobre la transmisión de saberes asociados a las preparaciones tradicionales, se encontraron las siguientes acciones:

- Enseñanza a hijos y nietos de las recetas y técnicas culinarias tradicionales, asegurando que el conocimiento pase de generación en generación.
- Desarrollo de espacios de intercambio, como ferias y festivales para promover y fortalecer las preparaciones.

La enseñanza a generaciones más jóvenes se suele realizar en el seno de las familias. Especialmente se tiene la costumbre de transmitir los saberes y los conocimientos de la cocina tradicional a las hijas mujeres. En algunos casos, son ellas quienes apoyan los emprendimientos e iniciativas asociadas a la comida.



**Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio**

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:

- Carmen Hernández, cocinera tradicional afro
- Elvina Ipuana, cocinera tradicional Wayúu
- Maritza Pushaina, cocinera tradicional Wayúu.

### 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:

PARA LA PAZ





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

	<p><b>¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas?</b></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 Manaure se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paleta (Jüale).</li> <li>- Caldero (siwarrai).</li> <li>- Totuma (alepia).</li> <li>- Leña (sikii).</li> <li>- Cuchillo.</li> <li>- Cucharas de palo.</li> <li>- Achiotera.</li> <li>- Ollas de barro.</li> <li>- Loza de peltre.</li> <li>- Tinajas de barro para conservar el agua.</li> <li>- Piedras para pangar.</li> </ul>
	<p><b>En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio</b></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 Manaure se identificaron cambios y transformaciones en los siguientes utensilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las cucharas de palo y totumo han sido reemplazadas por cucharas de acero inoxidable.</li> <li>- Las ollas de barro, antes comunes en la cocción de alimentos, han sido sustituidas por ollas a presión y de acero inoxidable.</li> <li>- Las herramientas tradicionales para triturar alimentos, como piedras, pilones y achioteros, han sido reemplazadas por licuadoras.</li> <li>- Los recipientes de totuma han dado paso al uso de utensilios de plástico y vidrio.</li> <li>- Las vasijas de peltre, tinajas de agua y bateas de madera son cada vez menos visibles en los hogares.</li> </ul> <p>Las razones principales identificadas para esta transformación son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La pérdida de conocimientos y prácticas asociadas a las técnicas tradicionales de elaboración de utensilios artesanales, lo que ha limitado su producción y transmisión intergeneracional.</li> <li>- La facilidad y rapidez que ofrecen los utensilios modernos, los cuales simplifican las tareas en la cocina y permiten mayor eficiencia en la preparación de alimentos.</li> <li>- La disminución en las especies utilizadas para hacer las cucharas de palo.</li> <li>- También las ollas de barro se hacían principalmente en la alta guajira, y ya no se consiguen de manera frecuente.</li> </ul>





## 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 Manaure relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias

	<p><b>¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?</b></p>	<p>Dentro de los principales espacios característicos en los que se elaboran las recetas culinarias tradicionales del municipio se identificaron el patio y los espacios abiertos con fogón de leña. Sin embargo, en muchas casas también se cuenta con una cocina interna con fogón a gas.</p>
	<p><b>¿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</b></p>	<p>Al indagar sobre las transformaciones ocurridas en los espacios tradicionales destinados a la elaboración de recetas, se identificó una tendencia hacia el reemplazo de los fogones de leña por estufas a gas. Este cambio responde a las nuevas dinámicas domésticas.</p> <p>Sin embargo, muchas familias aún conservan dos tipos de fogones: uno interno (generalmente con estufa a gas) y otro externo (fogón de leña o carbón). La elección de uno u otro depende del tipo de preparación, la disponibilidad de tiempo y los recursos con los que se cuenta en ese momento.</p> <p>Las cocinas externas, ubicadas en patios o zonas aledañas a la vivienda, mantienen su funcionalidad tradicional. En estos espacios no solo se cocina con leña, sino que también se llevan a cabo prácticas de conservación de alimentos como la cecina, técnica que consiste en salar carnes o pescados y dejarlos secar al sol hasta lograr su deshidratación</p>
	<p><b>¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?</b></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"> <li>- La madera para la elaboración de cucharas, también para prender el fogón, se resalta que hay un tipo de leña que no produce tanto humo.</li> <li>- Piedras para pangar (machacar).</li> </ul>





- Carbón para la cocción de alimentos.
- Las piedras para montar los fogones.

### *Técnicas tradicionales de preparación*

Las técnicas culinarias transmitidas de generación en generación son fundamentales para la elaboración de las preparaciones tradicionales, ya que reflejan la identidad, el entorno y los saberes culturales de las comunidades. En el municipio de Manaure, se identificaron como técnicas predominantes el salado y secado al sol, el guisado, la fritura y el asado, todas ellas con una fuerte presencia en las cocinas tradicionales locales.

Es importante destacar que muchas recetas combinan varias técnicas en un mismo proceso. Un ejemplo de ello es la preparación denominada *atünka'as* (traducción de día para otro), a base de pescado, que incluye una fritura inicial seguida de un guisado posterior. Según las personas portadoras de este saber, lo ideal es realizar la fritura al menos con un día de antelación, lo que permite realzar los sabores del plato. Esto evidencia que las técnicas culinarias no son estáticas, sino que varían según la preparación y las particularidades de cada receta.

En el caso del *arroz de cecina de pescado* (arroz elaborado con pescado seco), la preparación parte de un proceso de salazón y secado al sol, que permite conservar el pescado sin necesidad de refrigeración. Posteriormente, se realiza un proceso de desalado y una cocción al vapor que permite obtener la consistencia y sabor característicos de esta receta.

La preparación del *friche* tradicional implica varias etapas técnicas. Luego del lavado y despresado del chivo, se utiliza su sangre, a la que se le añade sal y se bate antes de cocinarla para evitar que se corte. Por su parte, la carne del chivo pasa por un proceso de despresado, guisado y se sofríe en su propia grasa para alcanzar la textura y el sabor deseados.

Por último, la *shampulana'a* es una sopa elaborada frijol guajiro, ahuyama y grasa de chivo, cuya cocción se realiza por hervido, una técnica tradicional donde antiguamente se utilizaba una olla de barro que, hacia la función de olla a presión para disminuir los tiempos. Sin embargo, se han ido reemplazado por ollas a presión.

### *Principales problemáticas y amenazas relacionadas con la preparación de alimentos*

De manera complementaria, durante el proceso de caracterización se identificaron diversas problemáticas y amenazas que afectan la preservación y transmisión de las preparaciones y cocinas tradicionales en el municipio de Manaure. Una de las principales preocupaciones manifestadas por las comunidades es la migración del campo a la ciudad, lo cual ha limitado la transmisión intergeneracional de conocimientos y prácticas culinarias.





Desde la visión de la comunidad Wayúu, es la mujer quien tiene la responsabilidad de transmitir los saberes alimentarios y de la cosmovisión indígena a niños y niñas. Sin embargo, este proceso se ve interrumpido cuando ocurren migraciones dentro del territorio o hacia contextos urbanos, impidiendo la permanencia de estos aprendizajes. A esto se suma que, en algunos casos, no se comparten los saberes por temor o vergüenza de reconocerse como Wayúu, una situación que tiene implicaciones profundas, no solo en la pérdida cultural individual y colectiva, sino también en la fragmentación de las prácticas alimentarias que refuerzan la identidad y el sentido de pertenencia.

Otra amenaza importante es la creciente influencia de dietas y productos alimenticios globalizados, que han empezado a desplazar recetas locales tradicionales. Alimentos como el arroz, la pasta y el pan están cada vez más presentes en las dietas cotidianas de las familias Wayúu, debido a su fácil acceso en tiendas y despensas, pero también por su inclusión frecuente en las ayudas alimentarias distribuidas en la región. Esta transformación alimentaria afecta no solo los hábitos y preferencias, sino también la continuidad de preparaciones vinculadas a la memoria y a los ciclos productivos del territorio.

Por último, se identificó el cambio en el uso y consumo de ciertos alimentos como consecuencia del turismo. Algunas especies de pescado, por ejemplo, han dejado de consumirse en los hogares porque son reservadas para la venta a turistas, quienes las prefieren por su sabor o apariencia. Igualmente, preparaciones tradicionales como el *friche* han sido modificadas en su forma original para adaptarse al paladar de los visitantes, lo que conlleva un riesgo de desvirtuar los saberes tradicionales con fines comerciales.





### 3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas



Foto de Carolina Romero

“

*Para nosotros prender el fogón no solo es para cocinar, ya que alrededor de este nos reunimos para conversar y hablar de los sueños*

”

*Erika Navarro, participantes de los encuentros de cartografía y 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 Manaure frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo

	<p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p>	<p>Con la caracterización local se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales se propicia en los hogares principalmente Wayúu, y que estas prácticas de consumo familiar refuerzan a su vez la identidad cultural y social de la comunidad del municipio.</p> <p>De igual forma, el consumo de estas preparaciones también suele ser consumidas por los habitantes del municipio en general, y también por parte de los turistas que visitan esta zona.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>Durante el proceso de caracterización, se identificaron distintos momentos asociados al consumo de las preparaciones tradicionales en el municipio, los cuales reflejan tanto la cotidianidad alimentaria como los ciclos rituales y simbólicos propios de la cultura Wayúu, mestiza y afro del territorio de Manaure.</p> <p>Por un lado, existen preparaciones de consumo diario, como el <i>arroz de pescado seco</i>, <i>arroz de camarones</i> y <i>arroz de cecina de vaca</i>, que forman parte habitual de la dieta por su accesibilidad, valor nutritivo y familiaridad en la preparación.</p> <p>En contraste, algunas recetas seleccionadas tienen una presencia más puntual o ritualizada. Es el caso del <i>friche</i>,</p>





que, si bien es común en la venta de alimentos durante los fines de semana, también tiene un profundo significado dentro de la cosmovisión Wayúu. El cabro, ingrediente principal de esta preparación, es considerado una forma de pago espiritual, utilizado en contextos de importancia cultural como el primer y segundo entierro, o como ofrenda motivada por la interpretación de sueños.

Otra preparación destacada es la *shampulana'a*, una sopa espesa a base de frijol, ahuyama y grasa de cabro. Esta se consume principalmente durante fechas de abundancia, especialmente cuando el frijol está en cosecha. Por su consistencia y composición, no es una preparación frecuente, sino que está asociada a momentos específicos de disponibilidad de ingredientes.

Asimismo, se identificaron alimentos vinculados a ritualidades específicas, como aquellos consumidos durante el encierro que marca la primera menstruación de las niñas Wayúu (majayut). En este contexto, la alimentación se basa principalmente en preparaciones a base de maíz, que adquieren un carácter simbólico y protector dentro del proceso de transición y formación espiritual.

### *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 exploraron las percepciones de los participantes respecto a los beneficios para la salud asociados al consumo de preparaciones tradicionales del territorio. Se identificó que, en general, las personas consideran que estas comidas aportan más nutrientes y beneficios al cuerpo en comparación con las comidas rápidas o procesadas. Esta percepción se basa en el uso de ingredientes frescos y naturales, y en la preparación artesanal, que prescinde de caldos, sazónadores industriales u otros aditivos que podrían tener efectos negativos para la salud.





Además, desde la cosmovisión de la comunidad Wayúu, la alimentación no se limita únicamente al plano físico. La comida también tiene un componente espiritual y simbólico, ya que alimenta no solo el cuerpo, sino también el alma y el espíritu.

### *Cambios en las prácticas alimentarias que afectan la salud alimentaria*

Para esta categoría de análisis se buscó identificar en relación con las prácticas alimentarias, las principales afectaciones a la salud de la comunidad, si bien es cierto, en el municipio se presentan algunas enfermedades no transmisibles como obesidad, hipertensión y diabetes, principalmente en adultos. Pero también, se presentan casos de desnutrición y malnutrición principalmente en niños y niñas.

### *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, sin embargo, mencionaron que, en su mayoría, los residuos son desechados.

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

Durante el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales, las personas participantes identificaron diversas problemáticas que inciden directamente en la continuidad del consumo de alimentos locales y en la preservación de las recetas tradicionales. Una de las principales preocupaciones manifestadas fue la pérdida progresiva de los saberes y prácticas culinarias, especialmente entre las nuevas generaciones. Esta situación obedece a múltiples factores, entre los cuales destaca la migración del campo a la ciudad, que ha sido señalada previamente como una de las causas centrales. Este fenómeno interrumpe los procesos de transmisión intergeneracional de conocimientos tradicionales.

A esto se suma la influencia creciente de dietas globalizadas y productos alimenticios industrializados, que han desplazado progresivamente a los alimentos y recetas locales. Este fenómeno se manifiesta en la incorporación cada vez más frecuente de productos como pan, pasta y otros alimentos procesados en la dieta diaria, en detrimento de ingredientes y preparaciones tradicionales. Además, se ha observado un aumento en el consumo de productos comestibles y bebibles ultraprocesados, especialmente entre niños y niñas, lo que afecta no solo los hábitos alimentarios, sino también las prácticas culturales relacionadas con la cocina local.

Otro aspecto relevante es la transformación de los gustos y estilos de vida entre las generaciones más jóvenes, quienes tienden a adoptar patrones de consumo influenciados por la globalización, incluyendo el creciente consumo de comida rápida, también presente





en el territorio. Esta tendencia desplaza la valoración y práctica de las recetas tradicionales, consideradas muchas veces como menos prácticas o poco compatibles con la vida moderna.

Finalmente, se identificó como una amenaza significativa la limitación de tiempo disponible para las prácticas de cocina tradicional, especialmente entre las mujeres, quienes además de encargarse de las labores del hogar, deben asumir otras actividades productivas. Esta sobrecarga de responsabilidades reduce la posibilidad de dedicar el tiempo necesario a la elaboración de preparaciones que, por su complejidad o duración, requieren de procesos cuidadosos y pausado





### 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.

Manaure es un municipio donde confluyen diversas expresiones culturales que reflejan la riqueza étnica de su población. En este territorio conviven comunidades indígenas (principalmente Wayúu), afrodescendientes y mestizas, lo cual genera un paisaje sociocultural profundamente diverso. Esta pluralidad se manifiesta con especial intensidad en las festividades locales, que funcionan como espacios de expresión y reafirmación identitaria.

Entre las celebraciones más destacadas se encuentran el Festival Cultural de la Sal, Gas y Flamencos; el Festival de los Caballos; las festividades de Semana Santa; y eventos como la feria artesanal y gastronómica. En estos encuentros se exhiben distintas manifestaciones culturales: muestras de artesanías, conciertos de música regional, exhibiciones gastronómicas, entre otras actividades. Estos espacios no solo permiten visibilizar la diversidad cultural, sino que también ofrecen oportunidades para el intercambio social, económico y simbólico entre los habitantes y visitantes del municipio.

Durante estas festividades es común la comercialización y consumo de platos típicos como el friche, el arroz con camarones, el arroz de cecina (elaborado con chivo o pescado), y otras preparaciones basadas en productos marinos. De este modo, la gastronomía se convierte en un canal privilegiado para el reconocimiento del territorio, sus recursos naturales y su riqueza ecosistémica.

Dentro del universo cultural del municipio, la cosmovisión Wayúu ocupa un lugar central. Esta se expresa en una serie de prácticas rituales, especialmente aquellas vinculadas con la muerte y los alimentos. En la tradición Wayúu, los procesos de los entierros comprenden varios momentos rituales: el primer entierro, el primer año y el segundo entierro. La muerte, para la comunidad, no es solo el fin de la vida, sino una etapa de transición que implica complejas dinámicas comunitarias y espirituales.





En los ritos funerarios, la preparación y consumo de alimentos desempeñan un papel significativo. Uno de los platos rituales más importantes es el friche, cuya preparación y tipo de carne varían según la edad y el estatus de la persona fallecida. Por ejemplo, en los entierros de niños es común utilizar carne de ovejo, mientras que para adultos mayores o personas sabias de la comunidad se prefiere la carne de chivo o incluso de res. Esta diferenciación alimentaria revela una jerarquización simbólica en torno al sacrificio y consumo de animales, así como una estrecha relación entre la comida y la estructura social Wayúu.

Asimismo, las preparaciones culinarias se realizan dentro del cementerio, el cual no es concebido únicamente como un espacio de despedida, sino también como un lugar para compartir y acompañar colectivamente a la familia y personas conocidas. En estos contextos, el consumo de chirrinchi —una bebida alcohólica tradicional— es habitual, aunque se le atribuyen connotaciones rituales distintas: el chirrinchi ingerido en el cementerio no debe usarse con fines medicinales, ya que se considera que posee una energía particular.

Imagen 10. Cocina de la Señora Dilena González



Foto de Carolina Romero



COC  
PARA

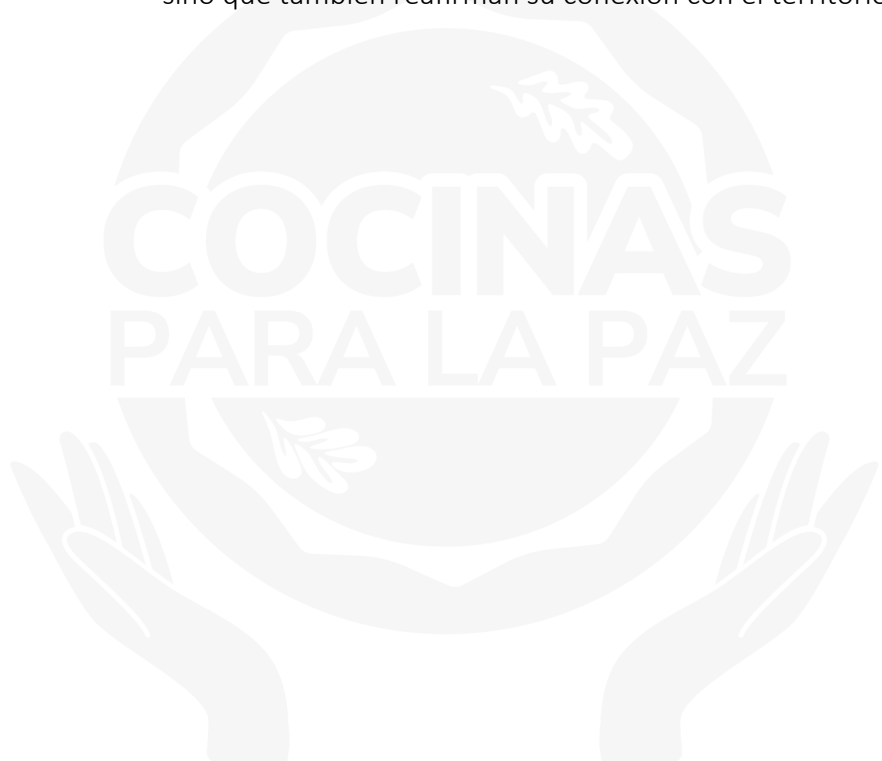


Otro aspecto relevante de la cultura Wayúu es la importancia de la tradición oral. Las costumbres, normas y formas de entender el mundo se transmiten a través de la palabra. Un ejemplo de esto es la importancia que tiene los sueños para la tradición wayúu, que como afirma la lideresa Dilena González, “los sueños son la revelación de la noche”. En las mañanas, alrededor del fogón y acompañados del primer café, es común que las conversaciones giren en torno a los sueños de la noche anterior, donde no solo familiarmente se relatan los sueños, sino que son las mayores quienes interpretan los sueños e indican que camino se debe seguir.

Algunos sueños se interpretan como presagios, lo que genera la necesidad de realizar acciones para prevenir sucesos negativos o propiciar buenos augurios. Estas acciones pueden incluir encierros, baños rituales o sacrificios animales (normalmente el chivo) como forma de pago. Nuevamente, en estos rituales, el friche emerge como un alimento central.

Por otra parte, otra de las prácticas culturales más significativas se encuentra el *encierro de las Majayut*, ritual de paso de niña a mujer dentro del sistema cultural Wayúu. Este proceso implica un encierro prolongado, durante el cual la joven debe seguir una dieta estricta que excluye grasas, carnes y otros productos. La alimentación en esta etapa se basa principalmente en el maíz, avena y millo, utilizados en bebidas tradicionales como la chicha y la mazamorra (*yajaaushi*). Tras el periodo de reclusión, la dieta cambia e incluye alimentos rituales como la carne de tortuga, que se asocia con el fortalecimiento físico y espiritual. Al finalizar el encierro un mes después, el friche vuelve a aparecer como alimento ritual de celebración y pago.

Este conjunto de prácticas refleja no solo la riqueza simbólica del pueblo Wayúu, sino también la profunda imbricación entre los sistemas alimentarios, las creencias y la organización social. A través de la alimentación, los Wayúu no solo expresan su identidad, sino que también reafirman su conexión con el territorio.





### 3.4. Género y cocinas tradicionales

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

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





El análisis del componente de valoración y adquisición de los productos permite identificar 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, 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 y la pesca, lo que limita la visibilidad e incidencia de las mujeres en este componente.

Imagen 11. Preparaciones de los alimentos Carlos y Randy Montiel



Foto de Carolina Romero

En la esfera de la preparación de recetas locales, las mujeres han desempeñado históricamente un papel importante en la salvaguardia del patrimonio alimentario y culinario. Su acción pedagógica que se basa en el acompañamiento, la repetición 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, lo que trasciende la simple instrucción técnica. Así, al enseñar a niñas, niños y adolescentes, las cocineras no se limitan a indicar la secuencia de pasos; explican el porqué de cada uno de los pasos. Como por ejemplo la molienda de maíz para una chicha específica, cuánto tiempo debe cocer el grano o qué grado de fermentación exige cada variedad de bebida.

En cuanto al fogón, alimentado con leña, se muestra como escenario central de esta transmisión. No solo es el lugar donde se transforman los alimentos, sino un espacio de encuentro y memoria. En torno a sus brasas se aprende a conocer sobre los diferentes tipos de maderas que pueden emplearse, cómo regular la intensidad del fuego y en qué punto exacto retirar una preparación. Reconocer a ojo y olfato el momento de término de un plato forma parte de un saber acumulado que se comunica de generación en generación. Esta transferencia de conocimientos no ocurre de forma improvisada ni esporádica; está anclada en una estructura social en la que la cocina funciona como aula viva.

Ahora bien, con relación a la división del trabajo, como se ha mencionado la mayoría del trabajo de cuidado es feminizado, sobre todo, lo relacionado a las cocinas. Las mujeres son quienes se encargan de preparar los alimentos, tanto la elaboración, servir y brindar los





alimentos, como el aseo posterior que se debe hacer. Los hombres por lo general suelen ayudar en el corte y recolección de la leña, la compra de los insumos para preparar las recetas y el sacrificio de los animales.

Con relación a las festividades como el Festival Cultural de la Sal, Gas y Flamencos; el Festival de los Caballos; de Semana Santa, se reconfiguran las dinámicas de participación, los tiempos se extienden, las tareas se diversifican y los hombres asumen labores culinarias o del cuidado, que habitualmente no realizan. Aunque en la vida cotidiana la cocina suele reforzar estereotipos y divisiones de género, durante estas celebraciones se convierte en un escenario que permite reconfigurar temporalmente los roles, abriendo posibilidades para reconocer otras formas de participación y distribución de las tareas.

Por otra parte, en la cultura Wayúu, durante ceremonias como los entierros, las dinámicas de participación en torno a la preparación de alimentos siguen un patrón colectivo, pero con una división de tareas por género. Son las mujeres quienes, de manera conjunta, se encargan de preparar los alimentos dentro del cementerio, incluyendo la recolección de leña y el encendido del fuego. En contraste, el sacrificio de los animales suele estar a cargo de los hombres. Asimismo, la elaboración del chirrinchi (una bebida ancestral destilada en alambique) es realizada mayoritariamente por hombres, dado que tradicionalmente ha sido consumida por ellos. No obstante, en algunas zonas y comunidades se ha ampliado su uso, y hoy tanto hombres como mujeres la consumen, reflejando ciertos cambios en las costumbres y prácticas culturales.

La lectura del sistema culinario de Manaure 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, sobre todo porque en la cultura Wayúu es la mujer quien se encarga de transmitir los conocimientos a los niños y niñas. 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.



PARA LA PAZ



## 3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

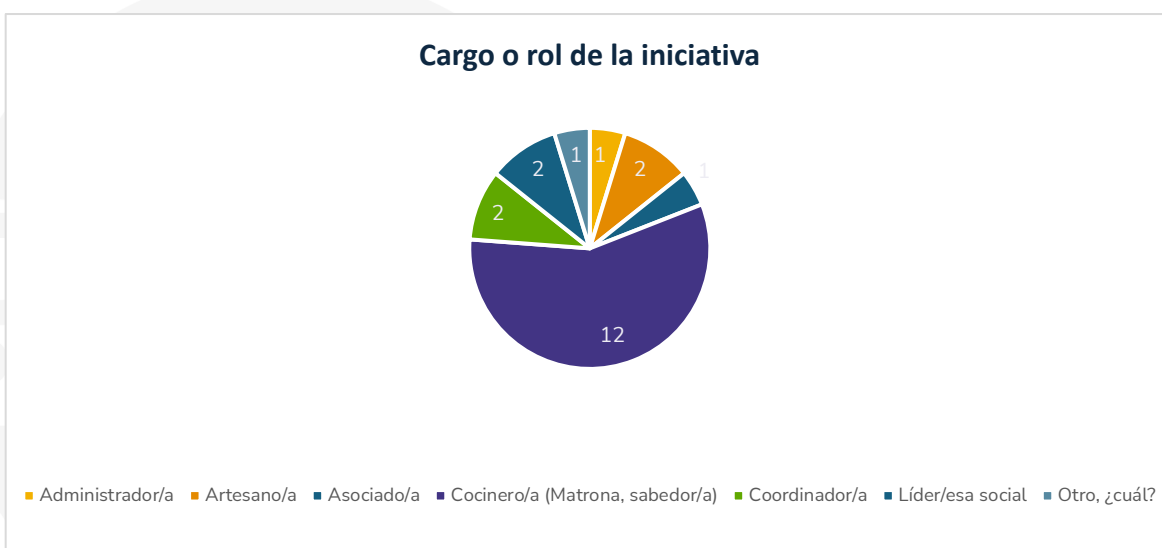
La recolección de información sobre las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas en el municipio permitió identificar las principales necesidades de dotación específicas que enfrentan los portadores y portadoras de conocimiento, así mismo, favoreció la caracterización de actores 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.

### 3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

#### *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 21 personas encuestadas, la mayoría (12) se identificó como cocineros, matronas o sabedoras. Además, se registró que dos (2) personas se reconocieron como líderes sociales, dos (2) como artesanos y dos (2) como coordinadores. Finalmente, con una participación individual, se reportó un (1) administrador, un (1) asociado y un (1) representante legal. (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 líderes y lideresas sociales, quienes representan la mayor participación con iniciativas asociadas a cocinas tradicionales en Manaure. También, se evidencia la participación organizaciones sociales y comunitarias, diversos miembros de las familias y artesanos, lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural (ver Gráfico 7). Algo importante a resaltar, además de los datos facilitados, es que si bien es cierto la gran mayoría se reconoce como cocineras, muchos de ellos también son artesanos y de hecho, gran número de mujeres principalmente se encuentra asociadas en una red de artesanas del municipio.

Gráfico 7. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento del patrimonio alimentario y culinario

# Líderes/as sociales

## Cocineros tradicionales

Miembros de la familia  
Organizaciones sociales y comunitarias  
Artesanos/as

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto al tiempo de dedicación a sus iniciativas, en el Gráfico 8 se observa que trece (13) de las 21 personas participantes, indican que se han dedicado entre 1 a 5 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa. Mientras que, dos (2) personas refieren llevar entre 5 y 10 años de dedicación y cuatro (4) personas tienen una trayectoria superior a los 10 años, una sola persona expreso que no tiene ningún tipo de iniciativa. Estos datos reflejan tanto la dedicación y consolidación de procesos de larga duración, pero también la aparición de nuevas propuestas que buscan posicionarse en el ámbito de las cocinas tradiciones en el municipio. Algo que vale la pena mencionar, es que si bien es cierto, la gran mayoría de las iniciativas no superan los cinco años, la gran mayoría de las personas cocineras han trabajado en este oficio hace mucho tiempo, y esta propuesta un poco más consolidada se ha venido fortaleciendo en los últimos años.

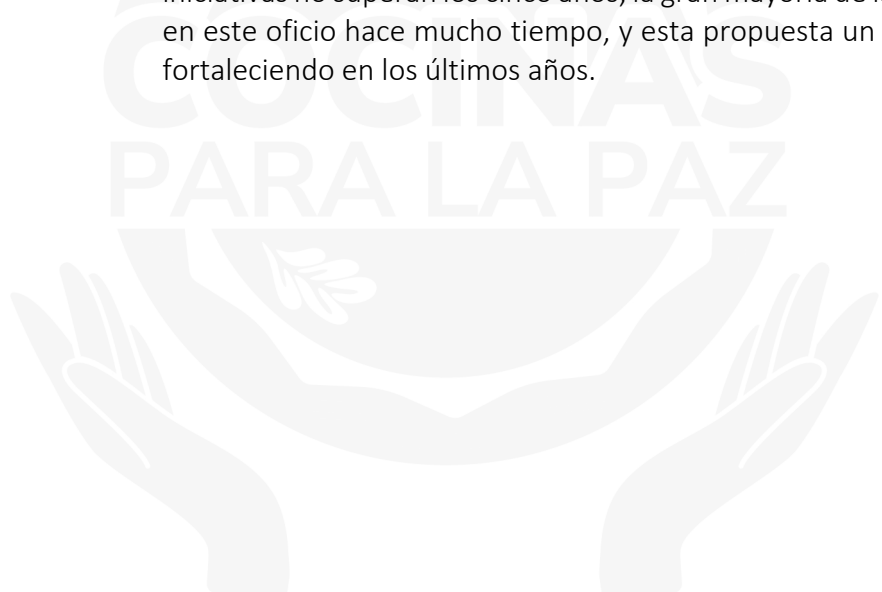
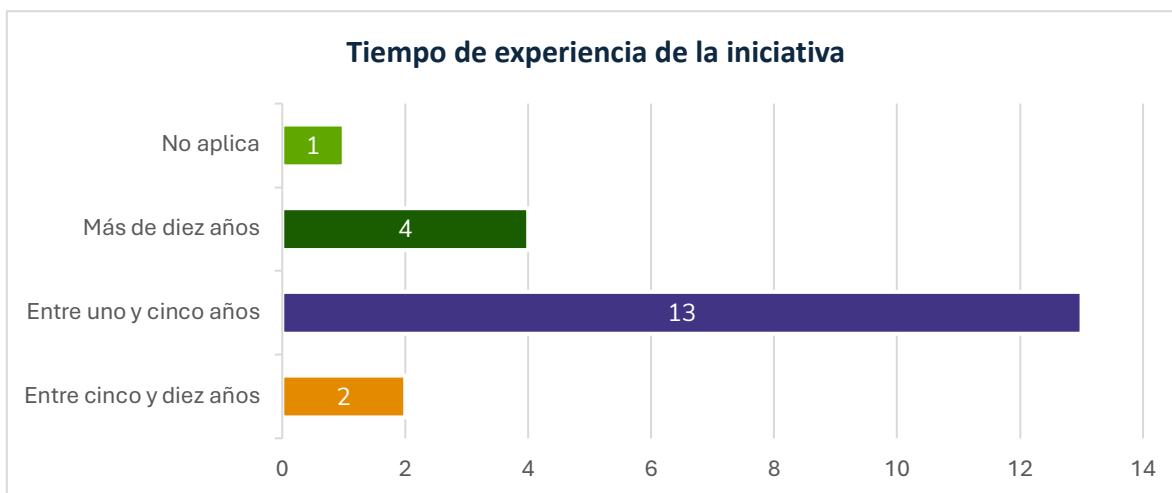




Gráfico 8. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento



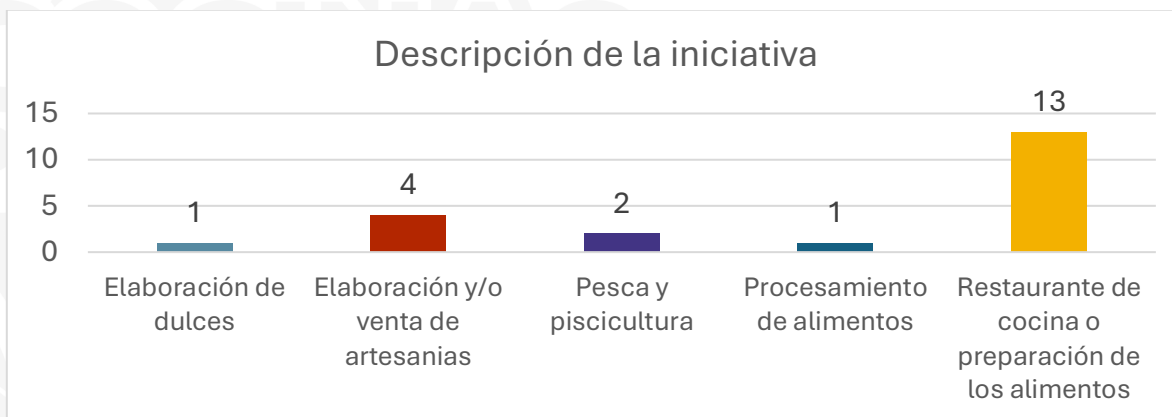
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de cocinas tradicionales en el municipio de Manaure, se realizó una clasificación según el tipo de actividad desarrollada. Tal como se observa en el Gráfico 12, la mayor participación se concentró en personas que manifestaron tener un restaurante de cocina tradicional o dedicarse a la preparación de alimentos, con un total de 13 iniciativas. Asimismo, se identificó un número significativo de participantes vinculados a iniciativas relacionadas con la venta o elaboración de artesanías, así como dos personas dedicadas a actividades asociadas a la pesca.

Es importante resaltar que, adicionalmente a las iniciativas de preparación de alimentos, se identificaron dos propuestas enfocadas en la producción de alimentos: una dirigida a la elaboración de dulces y otra al procesamiento de productos alimenticios.

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

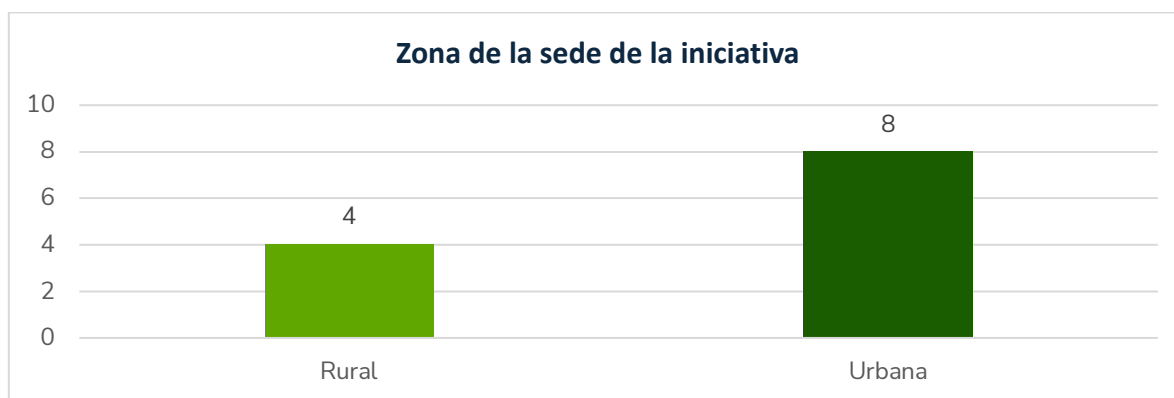




Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Con relación al anterior gráfico se indagó si las personas poseían una sede de su iniciativa, y de las 21 personas solo 12 indicaron contar con una sede para su iniciativa, dentro de estas cuatro (4) se encuentran ubicadas en la zona rural y ocho (8) 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). Cabe resaltar que, las sedes que se registraron en zonas rurales hacen parte de rancherías donde habitan las personas vinculadas al proceso.

Gráfico 10. Ubicación de la sede de las iniciativas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Con relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destaca en primer lugar la población indígena, especialmente del pueblo Wayúu, en concordancia con el territorio donde se desarrolla el proceso de caracterización. En segundo lugar, se encuentra la población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera (Gráfico 11). Es importante señalar que esta pregunta permitía seleccionar múltiples opciones, por lo cual, se identificaron como beneficiarios otros grupos, aunque en menor proporción. Entre ellos se encuentran población campesina, personas en situación de desplazamiento, turistas, madres cabeza de familia, víctimas del conflicto armado y comunidades rurales.

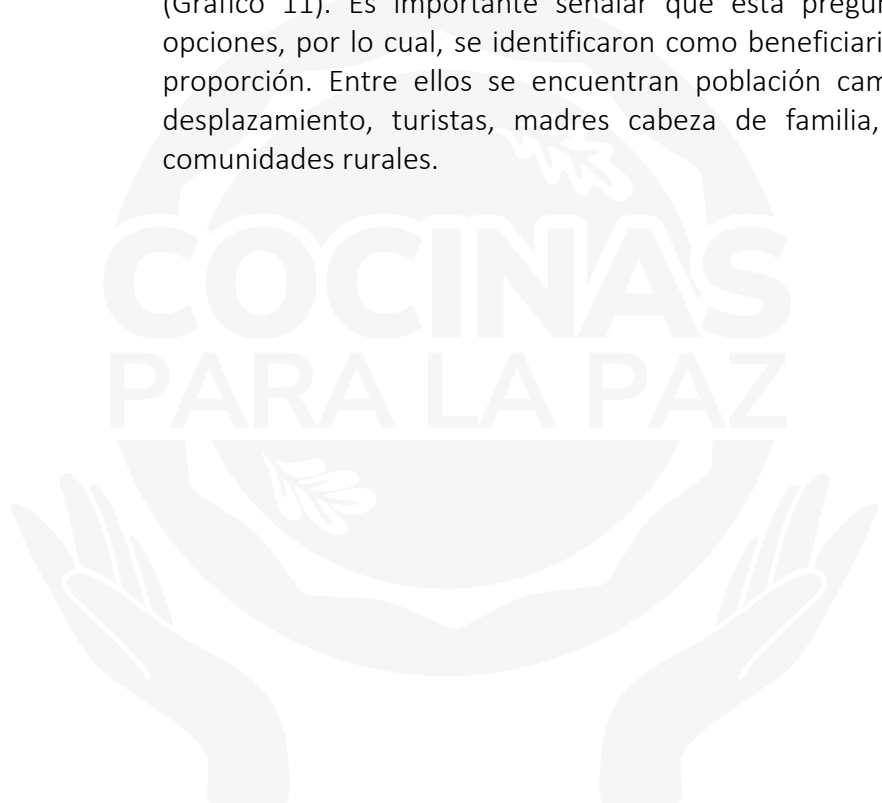
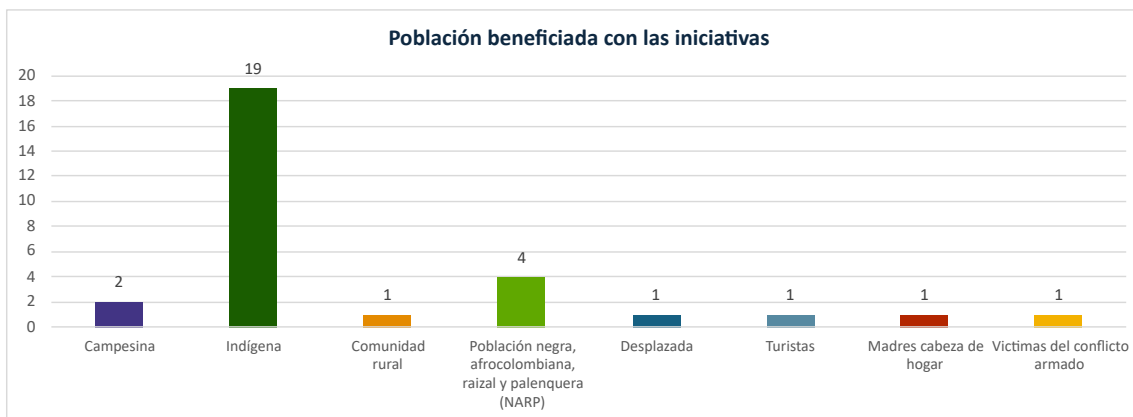




Gráfico 11. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el municipio de Manaure, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. Del total de las personas encuestadas solo 9 habían recibido algún tipo de formación, entre los más recurrentes se destacan el turismo comunitario, rural o cultural, las finanzas y también se mencionaron las buenas prácticas de manufactura, la formulación de proyectos, artesanías y cocina.

Es importante resaltar que, en conversaciones sostenidas con algunas de las personas vinculadas al proyecto, se identificaron actores estratégicos como el SENA y la Cámara de Comercio, los cuales han desempeñado un papel clave en los procesos formativos en el territorio. Al cruzar esta información con los datos sobre las formaciones recibidas, se evidencia la relación directa entre estos actores y el desarrollo de capacidades locales, lo que refuerza su relevancia dentro del mapeo institucional y su impacto en el fortalecimiento del patrimonio alimentario y culinario.

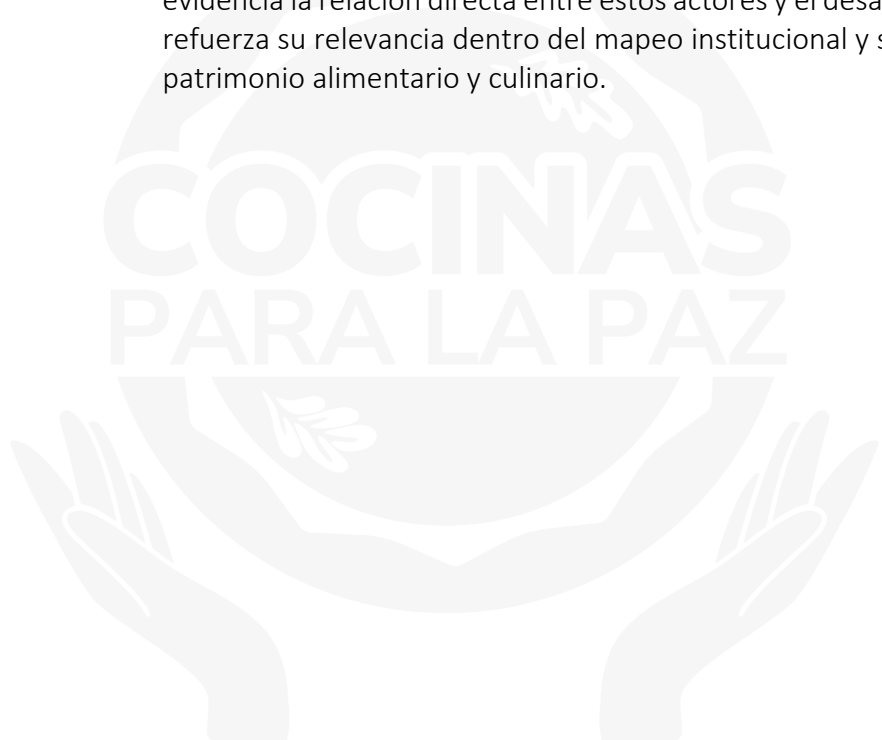
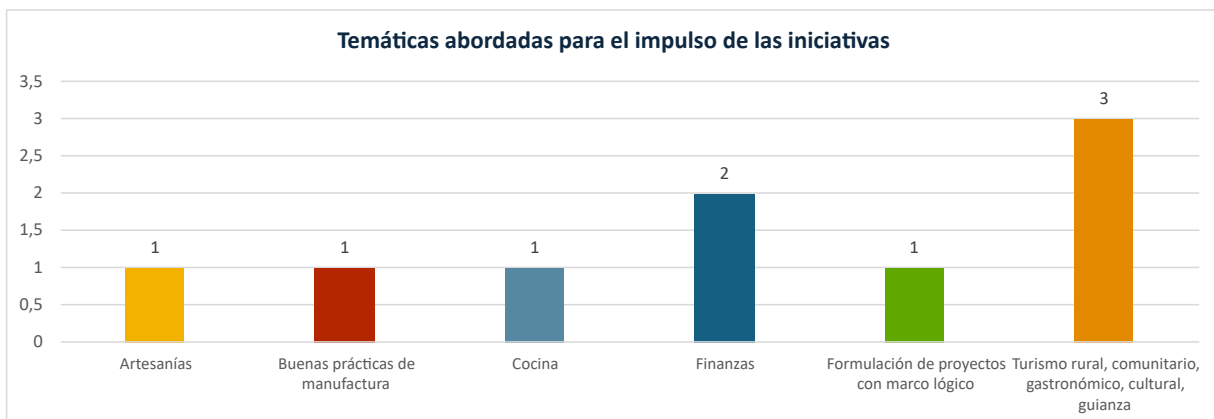




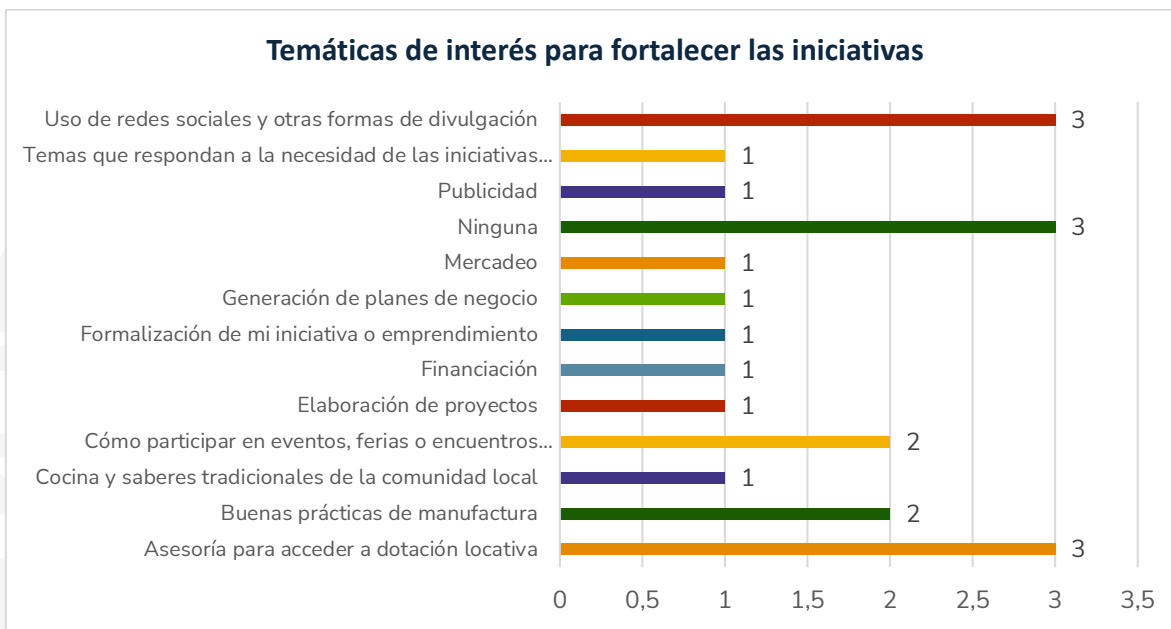
Gráfico 12. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira



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, se encontraron dos temáticas con el mismo número de elecciones, que fueron el uso de redes sociales y la asesoría para acceder a dotación locativa. Seguimiento de buenas prácticas de manufactura y cómo participar en eventos y ferias. Por otra parte, se encontraron otras respuestas que incluían la financiación, el mercadeo, publicidad entre otras relevantes.

Gráfico 13. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL



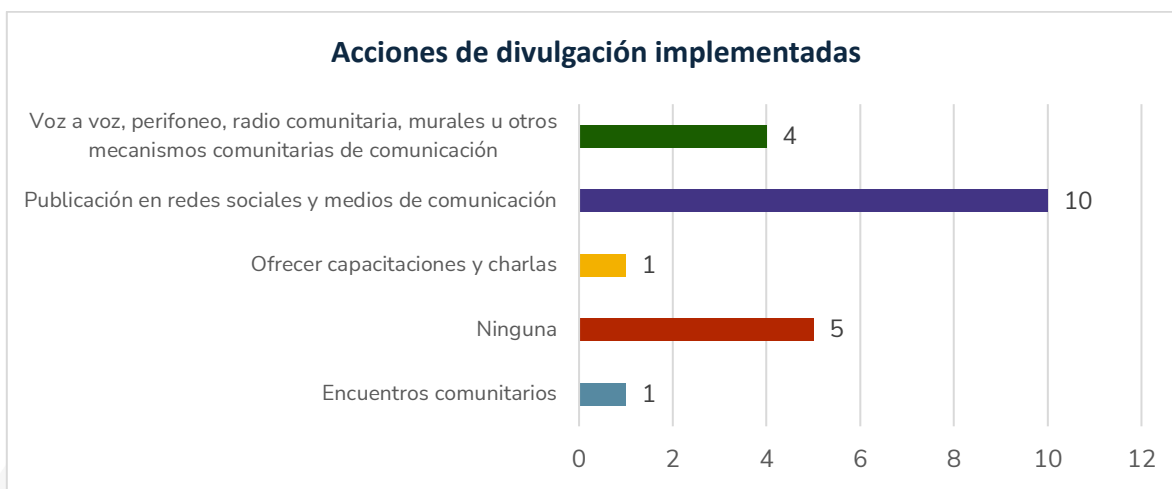


### Acciones de divulgación de las iniciativas

Dentro del proceso se identificaron acciones de divulgación empleadas por los portadores de conocimiento para visibilizar y posicionar sus proyectos en el ámbito local y regional, información que se ilustra en el Gráfico 14. Entre las estrategias de divulgación identificadas, se destaca el uso de redes sociales y medios de comunicación, considerados herramientas clave para compartir productos y saberes con un público amplio, además de fortalecer el sentido de pertenencia cultural. Otro grupo de participantes informó que realiza actividades de difusión a través de perifoneo, radios comunitarias y otros medios locales. De forma menos frecuente, se mencionó la participación en encuentros comunitarios, así como la asistencia a charlas y capacitaciones, como espacios para promover sus iniciativas.

Finalmente, un grupo indicó que no realiza ninguna acción orientada a la divulgación, lo cual podría estar relacionado con la alta demanda de formación en el uso de redes sociales, manifestada durante el proceso, como una necesidad para visibilizar sus procesos e iniciativas de manera más efectiva.

Gráfico 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira



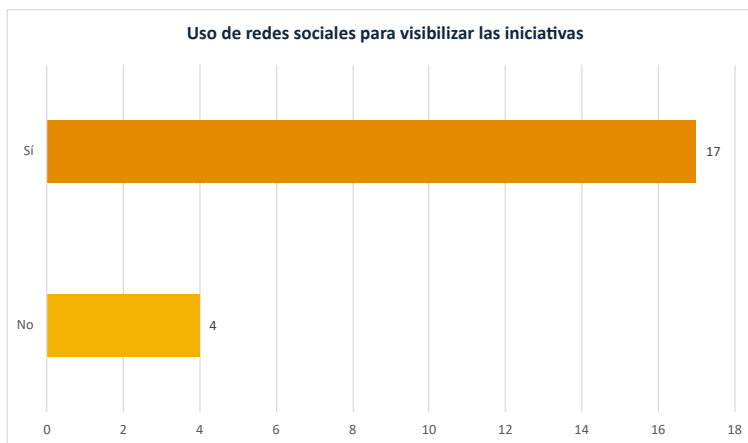
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En este mismo modo, se profundizó en el uso de redes sociales como herramientas para visibilizar y difundir sus iniciativas. De los 21 participantes encuestados, 17 afirmaron utilizarlas activamente, mientras que los 4 restantes señalaron no hacer uso de ellas, lo que refleja un escenario oportuno, con potenciales oportunidades de fortalecimiento en el ámbito reflejado. La situación descrita fue evidenciada en las temáticas necesarias para el fortalecimiento de sus iniciativas.





Gráfico 15. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Ahora bien, con relación a las redes sociales que más se utilizan sobresalen WhatsApp, Facebook e Instagram. Siendo la primera de estas la más utilizada tanto para comunicarse como para ofrecer sus productos, ya que, en conversaciones con las personas vinculadas al proceso, expresan que muchas veces utilizan el estado de esta aplicación para difundir información sobre su emprendimiento. Por otra parte, y en menor frecuencia mencionaron el uso de TikTok y Twitter (ahora x). Es importante resaltar que el hecho de que un grupo amplio mencione el uso de estas redes, permite que sea una ventana de oportunidades para difundir tanto las iniciativas como el patrimonio alimentario y culinario, que les permita crear estrategias para fortalecer y visibilizar su trabajo.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Con relación a las acciones orientadas a la sostenibilidad que son un componente del fortalecimiento para visibilizar las iniciativas vinculadas a las cocinas tradicionales en Manaure, la información relacionada se puede observar en el Gráfico 17. Sin embargo, destaca que seis (6) de los participantes afirmaron no haber implementado ninguna acción en este sentido, lo cual representa la respuesta más frecuente y revela una limitada integración de prácticas sostenibles en varias iniciativas.

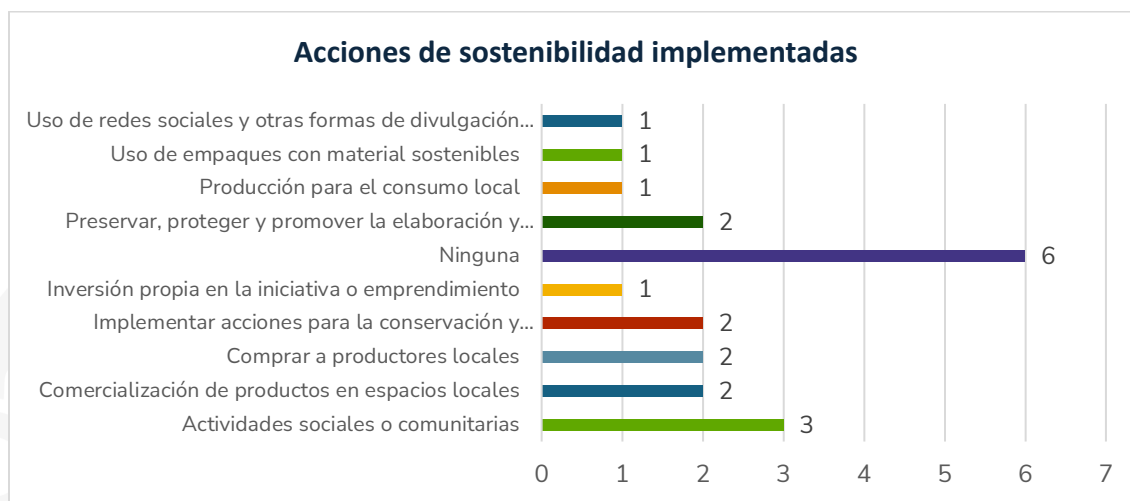




Entre las acciones sostenibles que sí se han desarrollado, sobresale la realización de actividades sociales o comunitarias, con tres (3) menciones, lo que sugiere una apuesta por la construcción de tejido social como parte del enfoque sostenible. Acciones como preservar, proteger y promover la elaboración y consumo de preparaciones tradicionales, implementar acciones para la conservación y protección del entorno, comprar a productores locales y la comercialización de productos en espacios locales, fueron mencionadas por dos (2) personas cada una, mostrando un compromiso puntual con prácticas que fortalecen la economía local y el patrimonio cultural.

Otras prácticas como el uso de redes sociales y otras formas de divulgación, el uso de empaques sostenibles, la producción para el consumo local y la inversión propia en la iniciativa fueron registradas con una (1) mención cada una, lo que evidencia su baja frecuencia en comparación con otras acciones. Este panorama sugiere la necesidad de fortalecer los procesos de formación y acompañamiento técnico en torno a la sostenibilidad, tanto ambiental como sociocultural, especialmente con enfoque territorial y adaptado a las realidades de las cocinas tradicionales. Asimismo, representa una oportunidad para promover estrategias que permitan generar un impacto ambiental, pero también social y económico en las diferentes iniciativas, de manera que, estrategias de posicionamiento o de desarrollar planes estratégicos son alternativas para fomentar tanto las iniciativas como el Patrimonio Alimentario y Culinario.

Gráfico 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Manaure, La Guajira



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Iniciativas como fuente de generación de ingresos

Dentro de los aspectos más significativos, indagados durante la caracterización de las iniciativas, se encontró que la gran mayoría de las iniciativas (20) afirman que estas generan ingresos para las mujeres. Al evaluar el impacto económico, confirmando que sus iniciativas han contribuido de manera directa a fortalecer la independencia económica de las mujeres







## 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 Shampülawa



Foto de Carolina Romero





## Información general de la preparación Shampülawa

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

Tabla 8. Información general de la preparación de la Shampülawa

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>La preparación corresponde a una sopa, la cual se debe consumir muy caliente, ya que cuando se empieza a enfriar cambia notablemente debido a su alto contenido de grasa. Esta característica le confiere una consistencia ligeramente espesa y untuosa, que aporta una marcada sensación de saciedad.</p> <p>Esta preparación que se realiza en las épocas de cosecha del frijol guajiro, uno de sus ingredientes principales, lo que la vincula directamente con los ciclos agrícolas locales. Debido a su riqueza calórica y su contundencia, no es un plato de consumo cotidiano.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>La Shampülawa es una receta tradicional del pueblo Wayúu, a pesar de ser es una comida especial para el pueblo Wayúu, su preparación ha disminuido paulatinamente. Está asociada a la producción del frijol guajiro y no es de consumo frecuente por el tiempo que se demora en elaborar esta receta.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Es una receta muy importante, sin embargo, no se identifica ninguna manifestación cultural asociada.</p>





Imagen 12. Maritza Pushaina, portadora de la tradición asociada a la preparación de la Shampülawa



Foto de Carolina Romero

### Relato de vida

La historia de Maritza Pushaina es un testimonio de memoria, tradición y amor profundo por la cocina ancestral. Mujer Wayúu, nacida hace 56 años en La Guajira, creció entre las enseñanzas de su abuela, los sabores de las Yújaa o las rosas y la fuerza de su cultura.

Desde pequeña, Maritza vivió rodeada de cultivos. Su abuela sembraba en los patios de las casas grandes, donde crecían ahuyama, frijol guajiro, millo, maíz y xomona —el pepino nativo—, ingredientes fundamentales en la alimentación de su comunidad.

Todo lo que se cocinaba en casa era fruto de esa tierra, y ella aprendió observando, con curiosidad y paciencia. Su abuela, con sabiduría, la fue iniciando en la cocina. Le daba un poco de cada ingrediente para que los preparara en un tarrito más pequeño, como en un potecito. Así comenzó su camino: cocinando a la par con su abuela, imitando sus movimientos, sintiendo los olores y los tiempos de cocción.





Más adelante, le regaló su propia olla, y con ella, la confianza para experimentar. “Vaya, cocine y aprenda lo que estoy haciendo”, le decía. Y Maritza cocinaba, ya no solo por imitación, sino desde un deseo profundo de aprender y de ser parte de esa tradición. Su formación fue completamente tradicional: cocinaba con leña, como se hacía antes. No fue sino hasta años después que comenzó a usar estufa a gas, pero nunca perdió el respeto por ese fuego lento y vivo que marcó su infancia.

*Sabías que...*

Su preparación favorita para cocinar y comer es el friche

Imagen 13. Fogón wayúu



Foto de Carolina Romero

### Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta Shampülawa

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de Friche, y se resaltan los espacios y utensilios empleados.

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

**Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada**

Para la elaboración el Shampüra se emplea la técnica de cocido en agua, que puede ser a presión para ablandar el grano del frijol.





	<p>El primer paso consiste en cocinar el frijol en agua, cuando este suave se agrega la ahuyama, y se revuelve hasta que espese. Se adiciona la grasa del chivo y se adiciona la sal. El resultado es una preparación ligeramente espesa.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>Los utensilios básicos que se utilizan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Olla de barro llamada wushu u olla de aluminio.</li> <li>- Una cuchara grande para revolver los ingredientes. Este utensilio solía ser de madera, pero ha cambiado a aluminio.</li> <li>- Cuchillo.</li> </ul> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la shampülawa, se destaca el uso del fogón de leña, ya que no solo aporta un sabor característico a la preparación, para la cosmovisión Wayúu prender el fogón es una invitación a que llegue el alimento en tiempos de escasez.</p> <p>El fogón se ubica en ubicada en el patio, donde la leña ofrece el ambiente y las condiciones ideales para realizar la preparación.</p>
<p><b>Acciones realizadas para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada o que considera que se deben llevar cabo</b></p>	<p>La señora Martiza menciona que las acciones que ha emprendido para fomentar y salvaguardar los conocimientos de las cocinas han centrado en promover la transmisión de saberes dentro de su núcleo familiar, donde sus hijas no solo han aprendido las recetas, también saben realizar estas preparaciones, y también se los da de comer a sus nietos, pues reconoce la importancia de consumir alimentos y preparaciones tradicionales.</p>
<p><b>Lugares que ofrecen la preparación y que se constituyen en un referente local</b></p>	<p>La shampülawa es una preparación muy tradicional y que se suele consumir en los hogares. En el municipio de manera comercial no se consigue, sin embargo, hay cocineros tradicionales que hacen estas preparaciones por encargo.</p>





### 3.6.2. Preparación tradicional de Friche Tradicional



Foto de Carolina Romero





## Información general de la preparación Friche

Este apartado presenta información general acerca de la receta de la Friche 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 Friche

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>El friche es una de las recetas más representativas de La Guajira, gran parte de la comunidad Wayúu lo reconoce como uno de los platos más relevantes para su cultura. Esta preparación consiste en cocinar el chivo y/o ovejo en su propia grasa, usando la técnica de fritura.</p> <p>Es una preparación que se suele consumir en días especiales, en celebraciones de cumpleaños, días importantes como día de la madre, entre otros. El friche también es el alimento que se brinda durante el primer y segundo entierro, momentos muy importantes para el Wayúu.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Se consume durante el primer y segundo entierro, el sacrificio del chivo funciona también como un pago. Esta receta también se realiza si en un sueño se indica que se debe preparar.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Aunque no existe una narración formal o historia específica que relate el origen del friche, este plato tiene una profunda relevancia cultural para el pueblo Wayúu. El chivo, aunque fue introducido por los españoles, se integró rápidamente a la vida de los Wayúu, quienes, siendo tradicionalmente nómadas, comenzaron a buscar territorios adecuados para el pastoreo de estos animales. Con el tiempo, el chivo no solo se convirtió en una fuente clave de alimento, sino también en la base de su economía y sustento diario. Preparaciones como el friche reflejan ese vínculo profundo entre territorio, cultura y cocina, y hoy siguen siendo parte fundamental de la identidad Wayúu.</p>

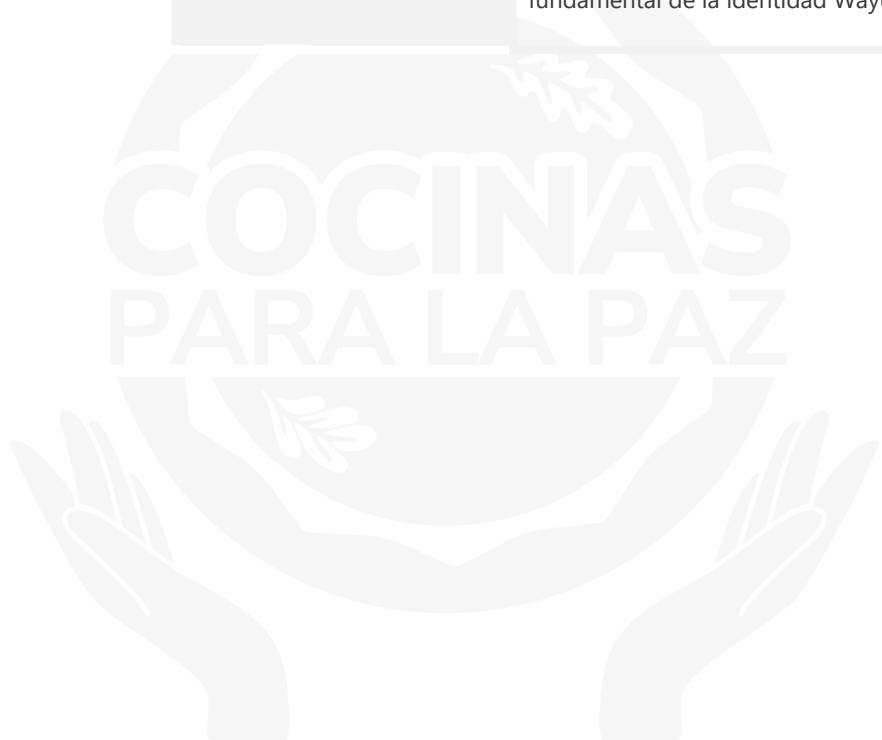




Imagen 14. Elvira Ipuana, portadora de la tradición asociada a la preparación de Friche



Foto de Carolina Romero

### Relato de vida

La historia de Elvira Ipuana es el reflejo de la mujer Wayúu que vive de la tradición, la memoria familiar y el gusto por la cocina. Empezó a cocinar cuando tenía 10 años, observando a su madre mientras preparaba empanadas para vender. Aprendió ayudándola preparar las carnes y moler pacientemente el maíz.

Desde una edad temprana cuidaba a sus hermanos cuando su madre salía a vender. Aunque al principio no le dejaban acercarse al fogón por miedo a que se quemara, ella les brindaba a sus hermanos chicha mientras su madre llegaba. Poco a poco, fue ganándose un lugar en cocina, primero con la chicha, luego con las sopas y finalmente con todo lo demás.





Lo suyo fue un aprendizaje por observación y repetición, como ocurre en muchas casas Wayúu. Nada de recetas escritas ni medidas exactas: bastaba con mirar y hacer. A los 15 años, su madre le entregó por fin la responsabilidad de cocinar sola. Se levantaba temprano, encendía el fogón y preparaba lo que había: carne con sal, a veces sancocho guajiro —una sopa sencilla, hecha con carne, arroz y sal— que resume en su sencillez la esencia del alimento Wayúu: sustancia, calor y comunidad.

El paso del tiempo le trajo nuevos desafíos. Al formar pareja, tuvo que aprender a cocinar platos distintos a los de su crianza: arroz con pollo, arroz con camarón, pescado seco. Fue difícil, porque ella venía de una cocina natural, sin condimentos artificiales, sin cebolla cabezona ni cubitos. Cocinar, entonces, se volvió también una forma de negociación entre lo aprendido y lo nuevo.

*Sabías que..*

La primera preparación que recuerda haber realizado fue la empanada de carne, porque fue la base del sustento en su niñez.

*Imagen 15. Corte de Chivo para elaboración del Friche*



Foto de Carolina Romero



COCHINAS  
PARA LA PAZ



## Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta Friche

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

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

<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<p>Para la elaboración el friche se emplea la técnica de cocido en agua y refrito en su propia grasa.</p> <p>El primer paso consiste en hervir en poca cantidad de agua y la carne, cuando se ha evaporado y se extrae la grasa, se revuelve constantemente hasta que la mezcla espese. Se añade el cebo, se mezcla bien y se ajusta la sal al gusto.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>Los utensilios empleados para la elaboración del friche:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tabla</li> <li>- Cuchillo</li> <li>- Caldero</li> <li>- Palo para limpiar las tripas</li> <li>- Molino de mano para moler el maíz</li> <li>- Cuchara de palo o de aluminio</li> </ul> <p>La preparación se realiza se suele realizar en un fogón de leña ubicado fuera de la casa, sin embargo, en muchos restaurantes se cocina también en estufa de gas y en ocasiones para acelerar el proceso de cocción se utiliza una olla a presión.</p>
<p><b>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</b></p>	<p>La señora Elvira menciona que para fomentar las cocinas y estas preparaciones asiste a capacitaciones y se reúne con la comunidad para fortalecer estos saberes</p>
<p><b>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?</b></p>	<p>Considero que una de las acciones más importantes para preservar nuestras costumbres y prácticas culinarias es volver a sembrar lo nuestro. Recuperar el cultivo de maíz, frijol y ahuyama es fundamental, porque son la base de muchas de nuestras comidas tradicionales. También es importante criar chivo, porque con su carne se preparan recetas como el friche. Si no retomamos estas prácticas, llegará un momento en que ya no sabremos cómo cocinar lo que nos identifica. Sembrar, criar y cocinar desde nuestras raíces es la forma de mantener vivas nuestras tradiciones.</p>
<p><b>Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local</b></p>	<p>En muchos restaurantes de Manaure y en la plaza de mercado se puede encontrar el friche. También muchas de las cocineras y cocineros como Martha, Maritza, Dilena, Erika, Neivis, entre otros, suelen preparar estas recetas y venderlas los fines de semana o por encargo.</p> <p>También ella en su ranchería ofrece esta preparación, así como la señora Rosalba.</p>





**3.6.3. Preparación tradicional de Arroz de Pescado Seco**



Foto de Carolina Romero





## Información general de la preparación de Arroz de pescado seco (cecina de pescado)

Este apartado presenta información general acerca de la receta arroz de pescado seco, 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 Arroz de pescado seco (cecina de pescado)

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>El arroz de pescado seco (cecina de pescado) es una preparación que se debe realizar secando el pescado con sal al sol durante dos a tres días previos a la cocción. Una vez se tiene el pescado seco, se debe desalar, se cocina el pescado y posteriormente se desmecha. Se prepara un sofrito para realizar el arroz.</p> <p>Al momento de servir, lo más tradicional es acompañarlo con plátano y ensalada.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Manaure, gracias a su posición geográfica, cuenta con una gran riqueza de recursos marinos. Esta abundancia ha dado lugar a una diversidad de preparaciones culinarias representativas tanto de los pueblos Wayúu — especialmente de las comunidades Apaalanshi, que habitan cerca del mar— como de las comunidades afrodescendientes que también conforman el territorio. Una de estas preparaciones es el arroz de cecina de pescado, un plato que refleja el sincretismo cultural entre ambas tradiciones. Esta receta fusiona saberes y sabores heredados de los Wayúu y las prácticas culinarias afro, dando como resultado una expresión viva de identidad y encuentro cultural en torno a la comida.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Una de las manifestaciones culturales alrededor del pescado, corresponde a las tradiciones Wayúu donde los hombres se dedicaban a la pesca y las mujeres era quienes determinaban cuales eran los pescados para la venta. Ellas eran quienes comercializaban los pescados.</p>





Imagen 16. Carmen Hernández, Sabedora del municipio de Manaure, La Guajira



Foto de Carolina Romero

### Relato de vida

Para la señora Carmen, la cocina ha sido parte de su vida desde muy temprano. A los 11 años ya vendía en las calles salpicón de macaví, un pescado poco valorado que ella aprovechaba al máximo, cocinándolo con bollo. También preparaba asadura de chivo, y con eso dio sus primeros pasos como vendedora. Más adelante, se casó joven y asumió con determinación la responsabilidad de sacar adelante a sus hijos, ocupándose de su educación y sustento con total compromiso.

Hace unos 30 años, decidió redirigir su energía hacia lo que mejor sabía hacer: cocinar. Tras conversar con el administrador del puerto de Manaure, consiguió un puesto de comida. Llegó con todo listo desde Riohacha: carne, chinchurria, condimentos... y desde el primer día, vendió todo. Su sazón era reconocida y la clientela constante. Pronto se organizó con sus





hermanas, que también estaban en el oficio, y establecieron un sistema de turnos en el puesto para trabajar de manera colaborativa.

Su cocina se ha construido a partir de la observación, la práctica y la intuición. Ha sabido adaptar los saberes tradicionales y darles su propio estilo. Hoy, continúa siendo una referente en su comunidad, no solo por su talento culinario, sino también por su capacidad de emprender y reinventarse. En las morenas, no solo trabajan sus hermanas que además son sus socias, también ha sido el negocio que ha podido sostener a hijos, sobrinos y nietos, pues la cocina se lleva en la sangre.

*Sabías que...*

*Carmen lo que más le gusta preparar es arroz de camarón y arroz de cecina de pescado.*

Imagen 17. Cecina de pescado, técnica de secado al sol y sal



Foto de Carolina Romero

### *Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de arroz de pescado de cecina*

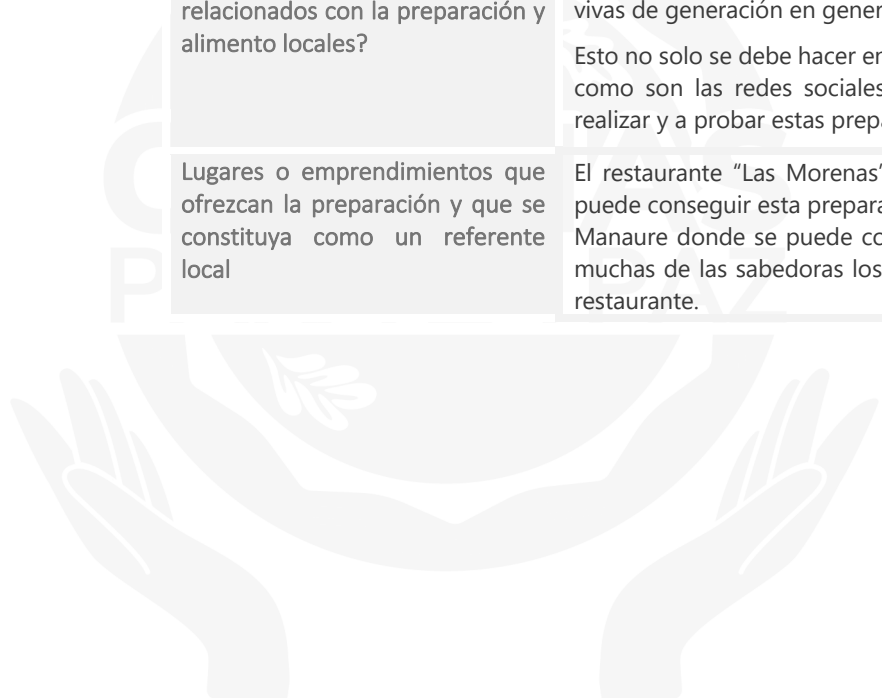
En la siguiente tabla se presenta información relacionada con las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de arroz de pescado seco, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado Carmen para la salvaguardia y fomento de la preparación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





Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Arroz de pescado Seco.

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para preparar el arroz de pescado seco (cecina de pescado), se emplean las siguientes técnicas de preparación: secado al sol, cocción en agua y vapor.</p> <p>El pescado se debe abrir dos o tres días antes, para salar y dejar al sol para secar (debe tener escamas, pero sin vísceras).</p> <p>Cuando se va a realizar la preparación, el pescado se debe desalar, cocinando el pescado en agua con sal para retirar el exceso de esta. Se realiza un sofrito con las verduras, utilizando un medio graso. Se agrega el arroz y se cocina con el agua de cocción del pescado. Se adiciona el pescado.</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"> <li>• Cuchillo.</li> <li>• Tabla.</li> <li>• Olla o caldero.</li> <li>• Licuadora.</li> </ul> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación, se realiza en estufa de gas o leña, teniendo en cuenta que en esta última deberá tener más cuidado con el fuego.</p> <p>En el caso de doña Carmen, en el restaurante y en su casa suele preparar con gas, ya que tiene una estufa industrial que le permite realizar estas preparaciones.</p>
<p>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</p>	<p>Ha enseñado a su núcleo familiar, hijas y sobrinas para que pueda continuar con el legado. Toda su familia apoya en el restaurante y saben realizar estas preparaciones.</p> <p>También he salido en videos en Facebook pues la señora Pricila ha subido videos en las redes sociales, para dar a conocer estos saberes.</p>
<p>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?</p>	<p>Considera, que, para fomentar y salvaguardar las tradiciones alimentarias es necesario transmitir a los hijos y familiares lo que se ha aprendido de los antepasados, para que las tradiciones continúen vivas de generación en generación.</p> <p>Esto no solo se debe hacer en la casa, sino también en otros espacios como son las redes sociales, para que las personas se motiven a realizar y a probar estas preparaciones.</p>
<p>Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local</p>	<p>El restaurante "Las Morenas", que es de la portadora es donde se puede conseguir esta preparación. Aunque hay otros restaurantes en Manaure donde se puede conseguir el arroz de pescado de cecina, muchas de las sabedoras los realizan por encargo ya que no tienen restaurante.</p>





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

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

Una de las principales causas identificadas es la migración del campo a la ciudad, que limita la transmisión intergeneracional de conocimientos y prácticas culinarias. Algunas participantes señalaron que el desarraigo cultural (especialmente en el contexto Wayúu) afecta la continuidad de los saberes, no solo por sentimientos de vergüenza o desvalorización, sino también por la dificultad de mantener las prácticas tradicionales en contextos urbanos.

A ello se suma la creciente influencia de dietas y productos alimentarios globalizados, que han desplazado las recetas locales. El aumento del consumo de productos comestibles y bebibles ultraprocesados (PCBU) y de comida rápida ha modificado las preferencias alimentarias, instaurando patrones ajenos a la tradición. Por ejemplo, es común el consumo de panes acompañados de bebidas azucaradas como refrigerio, alimentos que comienzan a percibirse como símbolos de estatus, relegando la comida tradicional a un segundo plano. Otro factor de riesgo es el impacto del turismo en los patrones de consumo y preparación. Algunos pescados, antes comunes en las cocinas familiares, ahora se destinan exclusivamente al mercado turístico, generando una segmentación en la alimentación local. Además, ciertas recetas tradicionales se ven alteradas para adecuarse a los gustos externos: un ejemplo de ello es el friche, que en algunos casos se presenta sin vísceras ni sangre, perdiendo parte de su esencia cultural y simbólica.



COCINAS  
PARA LA PAZ





## 4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados

A partir del análisis de la información recopilada en los formularios de caracterización de iniciativas asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario, se estructuró una propuesta de fortalecimiento orientada a atender de manera integral las condiciones físicas, las capacidades comunitarias y las dinámicas organizativas en los territorios priorizados. Esta propuesta se organiza en torno a tres líneas de acción complementarias: la dotación física de las cocinas tradicionales, el fortalecimiento de capacidades locales, y la gestión para la articulación con actores comunitarios e institucionales; cada una, responde a los elementos identificados y busca potenciar la sostenibilidad y apropiación comunitaria de las cocinas tradicionales y de los espacios vivos asociados a las cocinas tradicionales. A continuación, se presenta el desarrollo de cada línea de acción.





## 4.1. Dotación física

La dotación física y locativa de las cocinas tradicionales representa una necesidad concreta para garantizar condiciones dignas en los espacios donde se preservan, recrean y transmiten los saberes alimentarios locales. Lejos de reducirse a una mejora material, equipar y adecuar estos espacios, significa fortalecer su papel como escenarios de construcción de memoria alimentaria y de sostenimiento de prácticas comunitarias que configuran la identidad territorial. La ausencia de condiciones adecuadas afecta la preparación de los alimentos y debilita los procesos sociales y culturales que se sostienen en torno a ellos, limitando las posibilidades de continuidad de las tradiciones culinarias. A través de la dotación, se busca asegurar que las cocinas tradicionales permanezcan como espacios vivos de aprendizaje y de transmisión de conocimientos, capaces de adaptarse a los cambios emergentes sin perder el vínculo con su historia y territorio.

En Manaure, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 62% de las personas participantes priorizó la necesidad de fortalecer la dotación física de las cocinas tradicionales, con énfasis en la disponibilidad de utensilios, mobiliario y equipos menores que faciliten la preparación y transmisión de las prácticas alimentarias locales. Un 10% señaló la adecuación locativa como una necesidad prioritaria, reconociendo la importancia de contar con espacios físicos seguros, funcionales y culturalmente pertinentes. Asimismo, el 5% manifestó interés en la creación o mejoramiento de centros de acopio, y el 12% en el fortalecimiento de plazas 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.

COCINAS PARA LA PAZ





## 4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir del análisis de la información registrada en los formularios de caracterización de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en Manaure, se identificaron brechas significativas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, las cuales son fundamentales para garantizar la sostenibilidad de estos procesos. El 57 % de los encuestados manifestó no haber recibido formación previa de ningún tipo. Aunque un 10 % señaló haber tenido capacitación en temas financieros y un 5 % en gestión de proyectos, el fortalecimiento de capacidades en áreas clave como la gestión, la organización interna y la proyección estratégica no figura entre los aspectos abordados por la comunidad.

Si bien un número importante de personas indicó estar vinculado a asociaciones que fomentan el trabajo en red y en comunidad, la falta de formación estructurada limita su autonomía, la continuidad de las iniciativas a mediano y largo plazo, así como la capacidad de consolidar la transmisión cultural y el sostenimiento de prácticas alimentarias tradicionales.

Es importante destacar que todas las iniciativas caracterizadas reportaron contribuir de manera directa a la independencia económica de mujeres, lo que subraya la necesidad de incorporar un enfoque de género que reconozca y potencie este rol estratégico dentro del 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*

Teniendo en cuenta el componente de gestión de los recursos, particularmente en lo que respecta a la planificación estratégica y la proyección financiera de las iniciativas, se evidenció la necesidad de fortalecer capacidades que permitan una administración eficiente y sostenible. Esto implica no solo el manejo adecuado de los recursos disponibles, sino también la capacidad de planificar su uso de manera estratégica para garantizar la viabilidad económica de los procesos en el tiempo.





El fortalecimiento de estas capacidades requiere promover habilidades orientadas a la organización de ingresos y egresos, la elaboración de presupuestos y planes de negocio ajustados a las realidades locales, la estimación precisa de costos de insumos y actividades, y la optimización del uso de los recursos disponibles. Asimismo, resulta clave desarrollar la capacidad de proyectar escenarios financieros que orienten la toma de decisiones estratégicas y fortalezcan las capacidades de afrontamiento frente a desafíos económicos.

Complementariamente, se propone fomentar habilidades para identificar, evaluar y gestionar fuentes de apoyo económico que complementen los recursos propios de las iniciativas. Esto incluye el análisis de oportunidades de financiamiento local, redes solidarias, apoyos institucionales o pequeños fondos disponibles, procurando que su integración responda a las dinámicas culturales y territoriales específicas.

Desde un enfoque transformador de género, se considera fundamental promover la participación activa de mujeres y diversidades, en la gestión de recursos, incentivar la corresponsabilidad en la toma de decisiones económicas y consolidar prácticas de transparencia interna. De esta manera, las iniciativas podrán avanzar hacia modelos de gestión más autónomos, sostenibles y coherentes con los principios que sustentan la continuidad y vitalidad del Patrimonio Alimentario y Culinario en los territorios.

### *Comunicación y mercadeo*

A partir de los resultados obtenidos en el proceso de caracterización, se identificó que el 81% de las personas participantes ha utilizado redes sociales para divulgar o difundir sus iniciativas. Este dato evidencia una base de interés y experiencia inicial sobre la cual es posible fortalecer las vías de comunicación y las estrategias de mercadeo asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario. Este panorama resalta la importancia de potenciar capacidades que permitan comunicar de manera estratégica el valor cultural de las cocinas tradicionales, ampliar su reconocimiento en el territorio y proyectar su dimensión comunitaria en escenarios locales y regionales.

En este sentido, se plantea la necesidad de desarrollar competencias en el manejo básico de redes sociales, la construcción de mensajes que reflejen la diversidad cultural del territorio y la producción de contenidos accesibles que reconozcan las capacidades y expresiones propias de las comunidades, incluyendo el canto, la narración oral, la música, entre otros lenguajes. Fortalecer estas habilidades facilitaría la creación de relatos propios que articulen la transmisión de saberes con la promoción de productos y prácticas, contribuyendo al fortalecimiento de la identidad y el sentido de pertenencia.

Para avanzar en el fortalecimiento de las estrategias de mercadeo, es necesario trabajar en la identificación de públicos objetivos, la formulación de propuestas de valor que conecten los productos o prácticas tradicionales con sus comunidades, y la planificación de acciones de comunicación culturalmente pertinentes, respetuosas de los tiempos, los modos de vida y las narrativas locales. En el plano práctico, el desarrollo de habilidades para la toma de





fotografías, la producción de videos sencillos, el uso de herramientas básicas de edición y la gestión de contenidos en redes comunitarias ampliaría las oportunidades de promoción.

Además, se propone fomentar la identificación y construcción de alianzas estratégicas con medios locales, redes culturales y plataformas comunitarias, que actúen como multiplicadores del mensaje. En este proceso, es fundamental que los contenidos creados reconozcan y visibilicen el rol activo de las mujeres y las diversidades de género en la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario, evitando representaciones estereotipadas. Finalmente, se considera esencial promover espacios de participación en los que las propias comunidades decidan qué y cómo se comunica, asegurando que las cocinas tradicionales se proyecten como espacios vivos de conocimiento, cultura y resistencia territorial.

### *Fortalecimiento organizativo*

El fortalecimiento organizativo es un componente central para la sostenibilidad integral de las iniciativas, ya que, al construir estructuras sólidas, colaborativas y dinámicas, se impulsa su continuidad en el tiempo y se potencian otras dimensiones clave como la sostenibilidad económica, la comunicación y el mercadeo. De este modo, se promueve una proyección coherente y sostenible de los procesos comunitarios vinculados al patrimonio alimentario y culinario.

En este sentido, se propone desarrollar capacidades en planificación estratégica comunitaria, organización del trabajo en equipo, toma de decisiones compartidas y construcción de acuerdos internos que dinamicen los procesos colectivos e intergeneracionales. Asimismo, se considera fundamental fortalecer habilidades en comunicación asertiva, pensamiento estratégico, resolución creativa de conflictos y tolerancia a la frustración, como elementos esenciales para consolidar organizaciones resilientes y adaptables a los cambios del entorno.

Durante el proceso de caracterización, un número importante de personas manifestó de forma verbal pertenecer a asociaciones, lo que permite evidenciar una base organizativa que, si bien es activa, requiere ser fortalecida para garantizar su impacto territorial. Estas formas de organización en red favorecen el trabajo colaborativo y abren caminos para procesos colectivos con mayor incidencia.

Por otro lado, desde una perspectiva integral, se reconoce la categoría del cuidado alimentario y el autocuidado como dimensiones fundamentales del fortalecimiento organizativo. En este marco, se plantea promover capacidades para identificar necesidades de cuidado dentro de los espacios asociativos, integrar prácticas que fortalezcan el bienestar individual y colectivo, y crear entornos seguros, libres de violencia y estereotipos de género. Esta dimensión cobra especial relevancia considerando que la mayoría de las personas caracterizadas son mujeres, quienes además de liderar iniciativas, asumen múltiples roles relacionados con las labores de cuidado.





### 4.3. Gestión para la articulación con actores institucionales y sociales

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

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

Primero, en el fortalecimiento de las capacidades de análisis estratégico de los actores y relaciones ya identificados, de modo que las iniciativas puedan reconocer dinámicas de poder, evaluar posibilidades reales de articulación y diseñar rutas de trabajo conjunto basadas en intereses comunes. Principalmente, la alcaldía que es un actor muy importante para el territorio y que puede crear estrategias que permita que se fomenten las cocinas y las iniciativas asociadas al Patrimonio alimentario y Culinario, así como generar otros procesos que aporten a sostener estos procesos en el territorio.

Segundo, en la gestión de relaciones colaborativas, fomentando habilidades para la construcción de acuerdos, la definición de mecanismos de comunicación y la planeación conjunta de acciones.

Tercero, en el desarrollo de capacidades de incidencia, que permitan posicionar sus prácticas y saberes en espacios de participación comunitaria y en escenarios de toma de decisiones municipales, fortaleciendo su presencia y capacidad de incidencia en procesos de





construcción de política pública vinculados al Patrimonio Alimentario y Culinario. Este elemento se puede fortalecer a través de las instancias de participación que ya hay identificadas en el territorio como el comité de étnico de reforma, pero también otros escenarios como el COMPOS, CMDR o comités SAN o de Cultura.

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

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





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





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

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

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

Teniendo en cuenta la relevancia de la producción local de alimentos para la salvaguardia de las cocinas tradicionales, se evidencia la necesidad de que las instituciones locales otorguen un apoyo sostenido a las iniciativas agrícolas provenientes de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria. Para ello es deseable que se implementen procesos de educación y sensibilización, centrados en la difusión de conocimientos y prácticas asociados a la agrobiodiversidad y la cultura local, así como, espacios para el intercambio de conocimientos, de modo que, campesinos y otros productores con experiencia le enseñen a niñas, niños y jóvenes sus conocimientos y prácticas, en aras de preservarlas.

Frente a limitada disponibilidad local de ingredientes que sustentan la base del patrimonio culinario del territorio, y que pone en riesgo la soberanía alimentaria local debido a la disminución de especies vegetales y animales, se recomienda que a nivel local se implementen y fortalezcan acciones tanto en el ámbito institucional como comunitario para la protección y conservación de semillas y especies animales criollas y nativas\*. En tal sentido, se sugiere realizar diagnósticos participativos para identificar el estado de la agrobiodiversidad del territorio, así como fomentar y ampliar las iniciativas locales de custodios de semillas, redes de intercambio solidario, la implementación de modelos diversificados de producción de alimentos locales, entre otras prácticas comunitarias e institucionales que favorezcan la reproducción y preservación de especies locales.

En concordancia con la propuesta de proteger y recuperar la agrobiodiversidad local se precisa implementar medidas para garantizar la restauración de ecosistemas estratégicos

\* 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.





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 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.



COCINAS  
PARA LA PAZ





## 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 o el desarrollo de festivales que exalten la riqueza gastronómica del territorio; fortalecer las capacidades de las personas portadoras de las cocinas tradicionales para el uso de tecnología y redes sociales, de manera que puedan elaborar contenido que les permita visibilizar sus iniciativas gastronómicas en plataformas digitales; brindar incentivos dirigidos a personas jóvenes del municipio con interés en el mantenimiento de las tradiciones culinarias; flexibilizar las medidas sanitarias y mejorar el acompañamiento institucional dirigido a las iniciativas comunitarias para el cumplimiento de las normas que permitan garantizar las condiciones y calidad de los alimentos ofrecidos, entre otras acciones.

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





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

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

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

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



**COCINAS  
PARA LA PAZ**



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

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

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

En Manaure, el papel de la mujer juega un lugar estratégico dentro del Patrimonio Alimentario y Culinario, por su importancia en la obtención de productos locales como por las prácticas de cuidado que han sostenido colectivamente en el territorio. Las acciones de limpieza, protección y uso responsable que se realizan allí han permitido preservar una relación activa entre alimentación, ecosistema y sostenibilidad. Se recomienda consolidar esta visión ampliada del cuidado alimentario. Dependiendo de la zona del territorio si es en las áreas más áridas o cerca al mar, son las mujeres quienes transmiten saberes vinculados a las cocinas tradicionales y a la defensa de los bienes comunes. Este enfoque permite transformar los imaginarios que restringen la transmisión cultural al espacio doméstico, fortalecer el liderazgo ambiental de las mujeres y proyectar nuevos vínculos entre cocina, territorio y memoria alimentaria.

En Manaure, las mujeres sostienen de forma continua la organización del consumo, la preparación de alimentos y la atención cotidiana a las necesidades alimentarias del hogar. Esta carga desproporcionada vulnera derechos fundamentales como el acceso al tiempo propio, el descanso, la salud y la participación efectiva. Se recomienda, que en el marco de la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio se contemple el autocuidado como una condición necesaria para su sostenimiento, no como un asunto individual sino como parte de una estrategia colectiva y estructural. Esto requiere activar acciones comunitarias e





institucionales que, desde los saberes locales, creen condiciones reales para el descanso, el intercambio entre cuidadoras, la atención a su salud integral y la redistribución del trabajo alimentario.

Es importante resaltar que cada vez más hombres se han involucrado activamente en labores relacionadas con el cuidado y la reproducción de las cocinas tradicionales, participando y apoyando a las mujeres en la preparación de los alimentos. En este sentido, se recomienda que en los diferentes espacios como ferias, festividades y encuentros comunitarios se continúe promoviendo la participación de hombres, jóvenes y mujeres, reconociendo de manera equitativa los aportes de cada uno. Esto contribuirá a fortalecer, valorar y proteger colectivamente las cocinas tradicionales como parte fundamental del patrimonio cultural.





## 6. Documentos consultados

- 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/>
- COMISIÓN COORDINADORA DE SALVAGUARDA DEL SISTEMA NORMATIVO WAYUU. (2006). *PLAN ESPECIAL DE SALVAGUARDA DEL SNW.*
- DANE. (04 de julio de 2023). *DANE.GOV.* Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-2022.pdf>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (s.f. ). *Proyecciones de población con base en el censo 2018.* Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion>
- 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). . (2020). *Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020.* . Obtenido de <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9699es>
- FIAN Colombia. (2015). *La exigibilidad del derecho humano a la alimentación. Qué es y cómo hacerla? Bogotá: Gente Nueva.* Obtenido de <https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/2.-Cartilla-La-Exigibilidad-del-Derecho-a-la-alimentacio%E2%95%A0un.-Que%E2%95%A0u-es-y-co%E2%95%A0umo-hacerla.pdf>
- ICBF. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN.* Obtenido de <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>
- Manaure la Guajira. (04 de 05 de 2024). Recuperado el 2025, de <https://www.manaurelaguajira.gov.co/planes/plan-de-desarrollo-municipal-20242027-manaure-con-vision>
- Manaureguajira.gov.co. (22 de 05 de 2025). Obtenido de <https://www.manaureguajira.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Galeria-de-Mapas.aspx>
- 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](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>
- UIS. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. Obtenido de Cambios alimentarios en Colombia; resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010-2015. : <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10298>
- 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>





### 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

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>	
Nombre completo:	Maritza Pushaina
Edad:	Género: Masculino: __ Femenino: _x_ Otro: __ Nacionalidad: <u>Colombiana</u>
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rom Indígena X Wayúu Campesina Otra, ¿Cuál?
Departamento	La Guajira
Municipio	Manaure
Corregimiento/ Vereda	NA
<b>Información de contacto</b>	
Celular:	311 5152350
Email:	
Dirección de residencia:	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)





Instagram	
Facebook	
Linked.in	NA
YouTube	NA

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor	
	Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional	
	<input checked="" type="checkbox"/> Artesano de utensilios de cocina	
	Productor de bebidas tradicionales	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	Propietario de un restaurante	
	<input checked="" type="checkbox"/> En la niñez	
	En la adolescencia	
	En la adultez	
	Hogar-Familia	
	Con la comunidad	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Escuela de cocina	
	Otra, ¿Cuál?	
	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	La primera preparación que aprendió a cocinar fue la <u>arepula</u>
	Preparación o producto más difícil	Chicha, pero más por la molienda lo que le genere dificultad
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con	Preparación o producto favorita	Friche, tanto preparar como comer es su comida favorita
	Mi abuela me enseñó a cocinar, porque mi mamá me dejaba con ella. Desde niña, pasaba tiempo a su lado, y fue en ese espacio donde aprendí a hacer la <u>Shampulawa</u> .	



COCINAS PARA LA PAZ





Instagram	
Facebook	
Linked.in	NA
YouTube	NA

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor	
	Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional	
	<input checked="" type="checkbox"/> Artesano de utensilios de cocina	
	Productor de bebidas tradicionales	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	Propietario de un restaurante	
	<input checked="" type="checkbox"/> En la niñez	
	En la adolescencia	
	En la adultez	
	Hogar-Familia	
	Con la comunidad	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Escuela de cocina	
	Otra, ¿Cuál?	
	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	La primera preparación que aprendió a cocinar fue la <u>arepula</u>
	Preparación o producto más difícil	Chicha, pero más por la molienda lo que le genere dificultad
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con	Preparación o producto favorita	Friche, tanto preparar como comer es su comida favorita
	Mi abuela me enseñó a cocinar, porque mi mamá me dejaba con ella. Desde niña, pasaba tiempo a su lado, y fue en ese espacio donde aprendí a hacer la <u>Shampulawa</u> .	



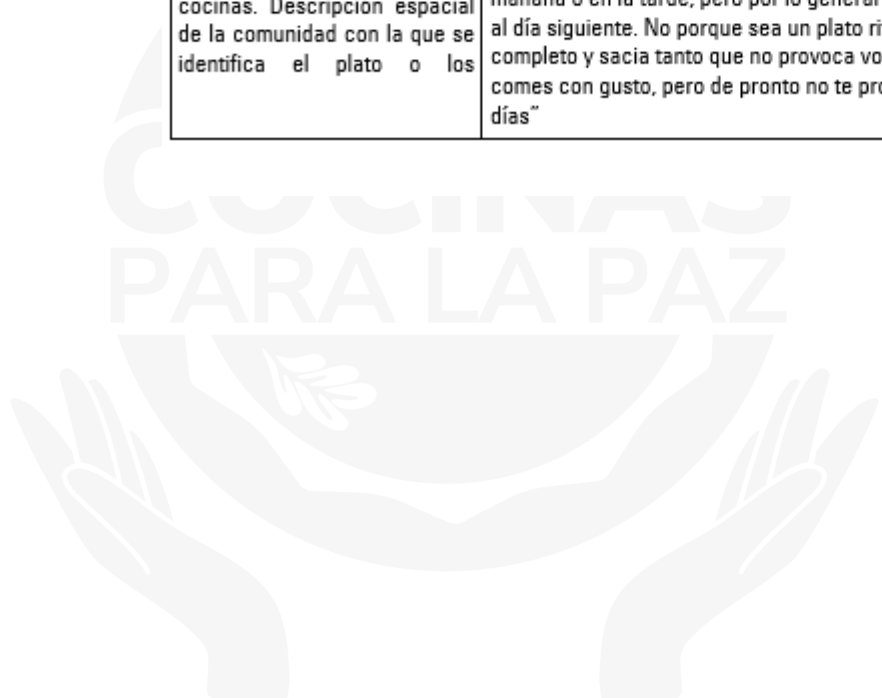
COCINAS PARA LA PAZ





<p>registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>Mi abuela sembraba en <u>el rosas</u>, ahí mismo, en el patio de las casas grandes. Tenía su siembra de ahuyama, frijol guajiro, millo, maíz y <u>xomona</u>, que es el pepino. Todo lo que usaba para cocinar lo cultivaba ella misma.</p> <p>Yo aprendí observándola. Me daba un pedacito de cada comida y yo lo cocinaba en un tarrito más pequeño, como en un potecito. Así fui empezando. Después me dio una olla solo para mí, y me decía: "Vaya, cocine y aprenda lo que estoy haciendo." Y así lo hacía. Ella cocinaba y yo también, con los mismos ingredientes: carne, pescado... lo que fuera, ella me daba un poquito para que yo también lo preparara.</p> <p>Yo no aprendí a cocinar en estufa. Aprendí a cocinar con leña, como se hacía antes. Ahora sí cocino con gas</p> <p>Mi mamá trabajaba en Maracaibo, porque mi papá también trabajaba allá. Como mi papá necesitaba salir temprano, mi mamá dejaba todo listo antes de irse: cocinaba el desayuno y el almuerzo para que <u>el</u> se llevar la comida ya hecha. Por eso, era necesario que estuviera en allá con él, cocinando. Mientras tanto, ella me dejaba con mi abuela y mi abuelo.</p> <p>Nosotros somos como ocho hermanos, y la mamá de Randy, que se llama Angelina <u>Pushaina</u>, también cocinaba. Ella y yo éramos las que más cocinábamos en la casa. Cuando estábamos allá con nuestra mamá, Angelina, que es la mayor, era quien se encargaba de preparar todo. Ella siempre nos preparaba la comida antes de que saliéramos o nos reuniéramos</p>
---	---

<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los</p>	<p>Antes, la <u>Shampülawa</u> se preparaba con cebo de vaca, no con aceite como ahora. Primero, se freía el cebo para sacarle la grasa, y ese aceite se guardaba en potes, a veces hasta en envases reutilizados o en cualquier recipiente disponible.</p> <p>Mi abuela lo conservaba con mucho cuidado. Cada vez que iba a cocinar, tomaba solo una o dos cucharaditas de esa grasa. Decía que era más saludable que los aceites de ahora, que según ella son los que nos enferman. Con ese poco de cebo, algo de ahuyama y frijol guajiro, ya podía preparar el plato. No necesitaba arroz, ni carne. Eso era suficiente.</p> <p>La <u>Shampülawa</u> es considerada una comida especial. Se puede comer en la mañana o en la tarde, pero por lo general solo se come una vez, no se repite al día siguiente. No porque sea un plato ritual, sino porque es un alimento muy completo y sacia tanto que no provoca volver a comerlo enseguida. "Hoy lo comes con gusto, pero de pronto no te provoca de nuevo sino en dos o tres días"</p>
--	--





productos que hacen parte de su cultura culinaria.	
--	--

**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)	<u>Shamañlawa</u>					
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 menciónelas	Ahumado	x	Dulce	
	Antojos		<u>Moquiado</u>		Fermentado	
	Amasijos		Madurado		Hervido	
	Tentempiés		Amasado		Guisado	
	x Sopas		Envoltorio		Salmuera	
	Arroces		Almíbar		Jugo de frutas	
	Aperitivos		Frito		<u>Patarasca</u>	
	Ingrediente básico		Asado		Tostado	
	Platos fuertes		Batido		Salsa	
	Postres		Colada		Rallado	
Otra. <u>Cual?</u>	Conserva	Otro. <u>Cual?</u>				
Describa el paso a paso de la preparación, cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto.						
Ya con todo eso listo, lo primero es tener el cebo preparado, que ya se ha frito antes. Luego saco la olla, pongo a hervir el agua y echo el frijol. Hay que dejarlo cocinar bien, que esté blandito, bien cocidito. Cuando ya está casi, se le pone la ahuyama. Ahí uno empieza a revolver y revolver hasta que la mezcla se espese. Entonces se le agrega el cebo, se revuelve bien y se le echa la sal. Se prueba cómo está de sabor, y si le falta, se le puede echar un poquito más. Queda espeso, sabroso, muy rico.						



PARA LA PAZ





El cebo se compra en el mercado. O uno compra el chivo y lo corta en pedacitos y lo va echando en un caldero. Luego se le pone poquita agua, no mucha, solo un poco. Y se empieza a revolver, a revolver sin parar. A medida que se va cocinando, el agua se va evaporando y empieza a salir la grasa. Esa grasa es lo que uno conoce como manteca. Poco a poco el agua se va acabando y va quedando solo el aceite. Cuando el cebo ya está bien cocinado, se aparta todo. Se cuela y se guarda en un balde o un tarro grande. Pero hay que tener cuidado: no se puede tostar demasiado la carnicita, porque ahí está el sabor. Si se fritó mucho, se quema y queda feo. Y si queda cruda, también se daña. Tiene que estar en su punto, bien cocida.

**¿Cuánto se demora ese proceso?**  
Sacar el cebo toma como una hora, más o menos.

**¿Y cuánto tiempo dura después de hecho?**  
Dura bastante, un mes o incluso dos, pero hay que cuidarlo bien. Es delicado. Si uno mete una cuchara sucia o lo deja mal tapado, se puede dañar.

**¿Y de qué animal se saca el cebo?**  
El más común es el de vaca y el de ovejo, que son los más ricos. El de chivo no gusta tanto porque huele feo. En cambio, el de vaca y ovejo queda muy sabroso.

**¿Todavía se hace ese proceso en su comunidad?**  
Sí, todavía se hace. Es algo muy de nuestra cultura.

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

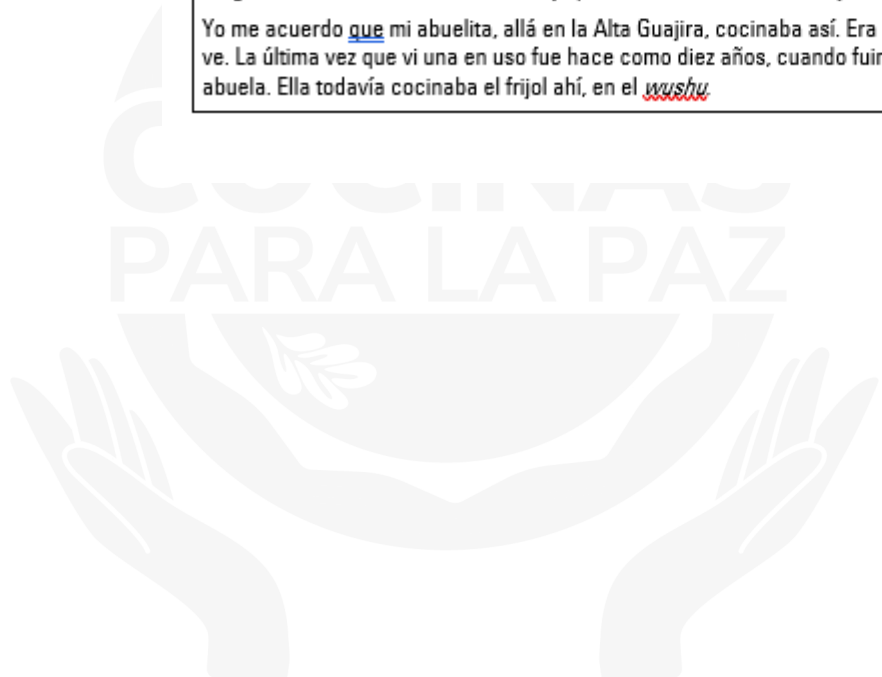
La preparación puede durar 2 horas en cocinas

- Los ingredientes para 4 personas son
- Cebo de chivo 2 cucharadas (40 gr)
- 1 ahuyama pequeña (500 -700 gr)
- Sal 15 gr
- 500 gr de frijol guajiro

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

Las abuelas usaban una mucurita que también le decían wushu (la olla que tiene en la foto es el wushu). Es como una ollita especial, parecida a una olla a presión. Tiene su tapita y todo. Ellas la ponían directamente al fuego, le colocaban las candelas abajo y ahí mismo cocinaban el frijol.

Yo me acuerdo que mi abuelita, allá en la Alta Guajira, cocinaba así. Era muy común antes. Pero ahora casi no se ve. La última vez que vi una en uso fue hace como diez años, cuando fuimos a visitar a una hermana de mi abuela. Ella todavía cocinaba el frijol ahí, en el wushu.





Yo le dije: "¿Ahí se puede cocinar todavía?", y ella me respondió: "Sí, ahí es que yo cocino él."  
Yo también tengo una allá guardada, pero la verdad, ya no la uso.

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

Es una preparación que se puede consumir en cualquier momento del año, siempre y cuando se consigan los ingredientes por lo general cuando están en cosecha.

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

Las cocinas se transmiten en familia, la mujer wayúu es quien enseña todo

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

A veces se hacen pagamentos, Dentro de la cultura Wayuu hay pagamentos, es decir, se hacen pagamentos a la tierra. Pero entonces se les lleva hasta ciertos puntos instrumentos o agua para la madre tierra.

Si quieren que llueva, se les da pagamentos a la tierra o hay alguna ritualidad para las lluvias.

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

Relacionado a la shampüra no, pero si hay alimentos que se asociaion a las narrativas.

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)

En el municipio hay personas que hacen cocina tradicional, como Randy, dilena erila  
Pero la shampüra no se comercial., es más para la casa.



PARA LA PAZ



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)

Esta preparación es una comida muy nutritiva, especialmente para los niños. Además de generar saciedad, también da energía. Tiene muchas vitaminas, y eso lo decían siempre los mayores, que saben bastante: que la ahuyama es buena, que el frijol también lo es. Dicen que esta sopa ayuda a engordar a los niños que están delgaditos o que no comen mucho. Hay niños a los que les encanta, les gusta bastante esa sopa de frijol con ahuyama. En lugares donde hay problemas de desnutrición, esta comida puede ayudar bastante, porque es una preparación buena, llena, que nutre y fortalece.

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

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>El frijol guajiro generalmente lo traen desde la Alta Guajira, igual que la Ahuyama. Sin embargo, en esta zona también se produce Ahuyama, aunque solo cuando llueve bastante, y eso ocurre más que todo entre septiembre, octubre y noviembre. En esa temporada algunas personas siembran, pero fuera de esos meses es muy difícil que se dé. Las vacas sí se dan por aquí y el cebo se compra directamente en las carnicerías, igual que la carne. En época de lluvia, especialmente en enero, llega abundancia de comida: la gente baja de la Alta Guajira con bultos de frijol, de Ahuyama, y también hay chivos. El maíz, el millo y la patilla también se producen en los mismos tiempos si hay intención de sembrar y si el clima lo permite. De todo eso, lo que más se ve por aquí es la patilla y el frijol guajiro.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>La cosecha se da en dos periodos siendo el segundo el mejor.</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Se saca el cebo de grasa.</p>
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Pregunta de control</p>

PARA LA PAZ





<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>Antes se servía en platos en totumo. Esta preparación se sirve tradicionalmente en un plato hondo, para evitar que la persona, especialmente si es un niño, se quemé. El material más usado no era la cerámica ni los platos de pasta, sino el peltre. El pueblo wayuu prefiere comer en platos de peltre porque no retienen olores desagradables, a diferencia del plástico, <u>que</u> si no se lava bien, por ejemplo, después de comer pescado, puede conservar el olor. Por eso, en muchas rancherías es común ver platos y pocillos de peltre, que se limpian fácilmente y no guardan sabores. En cuanto a rituales antes de comer, no hay oraciones formales, pero sí existe el agradecimiento espontáneo de los abuelos, que suelen decir: "Gracias a Dios que comimos".</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>El plato por lo general es solo la sopa, ahora es que le <u>poenen</u> cecina y arroz, pero como es saciante no necesita más.</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 <u>maíz</u>, <u>don jose rey</u> (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	

<p>Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.</p>	<p>Artesanías</p>	<p><u>Mucuras</u></p>
	<p>Productos relacionados</p>	
	<p>Música</p>	
	<p>Poesía</p>	
	<p>Uso de la biodiversidad</p>	<p>Las cucharas de madera se usan especialmente para revolver durante la cocción, porque no se calientan como otros materiales y evitan que la comida se pegue. No se hace con cualquier</p>





		madera, sino con una especial llamada <u>hurrache</u> , que es brillante y resistente. Esta madera es valorada porque da buen resultado al cocinar y no altera el sabor de los alimentos. Las cucharas de <u>hurrache</u> no las hace cualquiera; tradicionalmente las elabora el abuelo, quien tiene el conocimiento y la técnica para trabajarlas, especialmente para preparar cosas como la chiche o la mazamorra. Hoy en día, muchos de los nietos o sobrinos ya no saben hacerlas, y en muchas familias se ha perdido ese saber que antes pasaba de generación en generación.
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	

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

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





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.)

Nunca hemos hecho un recetario ni nos habían entrevistado por estas recetas hasta ahora. Es la primera vez que llega alguien como usted, que le da valor a esto. Es muy importante que otras personas también se enteren, porque muchas no saben cómo se prepara esta comida. Esta receta está en riesgo porque muchos niños ya no la consumen. Algunos no quieren comerla, y aunque uno les explique que es comida buena, nutritiva, no les gusta. Además, el proceso es largo y hay jóvenes, especialmente mujeres, que no quieren cocinar frijol, solo quieren comerlo cuando ya está listo. Cocinarlo les parece difícil, aunque en realidad, cuando uno ya sabe, no es complicado.



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

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

Algunas preparaciones tradicionales ya no se hacen, como el POI con maíz, que casi no se ve. Cocinarlo toma mucho tiempo, incluso unas cuatro horas. Ese tipo de comidas se preparaban más en contextos comunitarios o rituales, como los velorios o los viajes largos. En esos momentos se lleva POI, una crema de maíz cocinado y molido. También me decían del koj, que ya casi no se hace. Ahora lo que más se ve es el chivo guisado. Incluso preparaciones como el arroz con carne seca, como el que comimos ese día, casi no se ven. En mi casa yo sí preparo lo que quiero comer, y me dicen que les gusta cómo cocino, aunque yo misma a veces siento que algo le falta.

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

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

Enseñar a los jóvenes  
Prepara las recetas y seguir compartiendo

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	Nombre	Rol en la práctica
	Angelina	Hermana

COCINAS PARA LA PAZ



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

**Observación:**

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

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

**4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.**

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)

Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	
Teléfono	+57 311 5152350
Dirección	

¿Cuenta con productos a la venta?

Nombre de productos que ofrece	Friche, <u>shampüra</u>
Presentación del producto	Plato servido a la mesa. Eventos
Dirección	
Teléfono	+57 311 5152350
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: x__ No me interesa: __

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

Dirección	
Teléfono	



COCINAS PARA LA PAZ



Anexo 2. Receta priorizada 2. Friche



**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**

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>	
Nombre completo:	Elvira Iguana
Edad:	Género: Masculino: __ Femenino: _x_ Otro: __ Nacionalidad: <u>Colombiana</u>
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rom Indígena X Wayúu Campesina Otra, ¿Cuál?
Departamento	La Guajira
Municipio	Manaure
Corregimiento/ Vereda	Toroná - Ranchería
<b>Información de contacto</b>	
Celular:	313 5361078
Email:	
Dirección de residencia:	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)

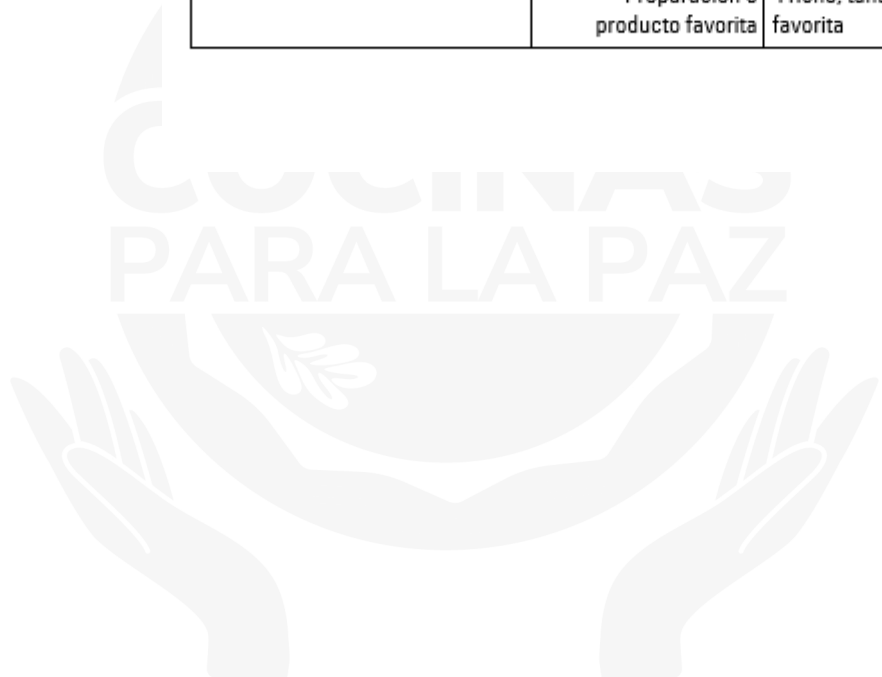




Instagram	NA
Facebook	NA
Linked.in	NA
YouTube	NA

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor	
	Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional	
	<input checked="" type="checkbox"/> Artesano de utensilios de cocina	
	Productor de bebidas tradicionales	
	Propietario de un restaurante	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/> En la niñez	
	En la adolescencia	
	En la adultez	
	Hogar-Familia	
	Con la comunidad	
	Escuela de cocina	
Otra, ¿Cuál?		
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	La primera preparación que aprendió a cocinar fue la empanada
	Preparación o producto más difícil	Carne Guisada Pescado seco Arroz de camarón
	Preparación o producto favorita	Friche, tanto preparar como comer es su comida favorita





<p>4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>Es agricultura y cocinera, vive en una <del>ranchera</del>. En esta se siembra el frijol guajiro, porque no se puede sembrar maíz porque se seca porque no tiene suficiente agua.</p>
---	--

<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	<p>Yo empecé a cocinar a los 10 años. Mi mamá vendía empanadas y yo siempre la miraba cómo lo hacía, cómo movía las manos, cómo preparaba todo. Así empecé, ayudándole con las carnes, moliéndolas, porque ella hacía empanadas para vender. Poco a poco fui aprendiendo con ella, mirando y haciendo. Desde esos 10 años en adelante, no he dejado de cocinar.</p> <p>Lo que más me ha costado aprender a preparar han sido las comidas que no son propias de nosotros, las wayúu. Cuando empecé a tener pareja, uno tiene que cambiar, porque ellos piden otras comidas. Entonces me tocaba aprender a hacer arroz con pollo, arroz con camarón, pescado seco... Y eso era muy difícil para mí, porque mi mamá siempre cocinaba lo típico: carne guisada con frijol, pescado fresco, cosas de nuestra cultura. Nosotros, como wayúu, no usamos cosas como Maggi o cebolla. Cocinamos distinto, más natural.</p> <p>Una vez me tocó salir del campo, y por comer cosas diferentes, me dio dolor de cabeza. Pero igual, la pasamos sabroso. A pesar de todo, mi preparación favorita sigue siendo el friche. Ese sí me gusta hacerlo, me siento orgullosa cuando lo preparo.</p> <p>Además de enseñarme a cocinar, mi mamá me enseñó a tejer, a hacer Chinchorros. También hacía chicha y café. Tenía tres hermanos, y cuando mi mamá salía a vender empanadas, yo me quedaba cuidándolos. Como era pequeña, mi mamá no me dejaba cocinar todavía porque tenía miedo de que me quemara. Solo me dejaba hacerles chicha, y si tenían hambre y lloraban, yo les daba un poco de chicha con azúcar.</p> <p>Fue hasta los 15 años que ya empecé a cocinar de verdad. Me levantaba temprano y mi mamá me dejaba la responsabilidad. Empecé cocinando cosas sencillas: carne con sal, y a veces sancocho guajiro. Ese sancocho lleva carne, arroz y sal. Uno le echa una masa y todo se revuelve. Es como una sopa, pero es nuestra, sencilla y sabrosa.</p> <p>veces hacíamos sancocho, el sancocho guajiro. Es una preparación muy sencilla, como lo hacemos allá: solo se le echa carne, arroz y sal.</p>
---	--

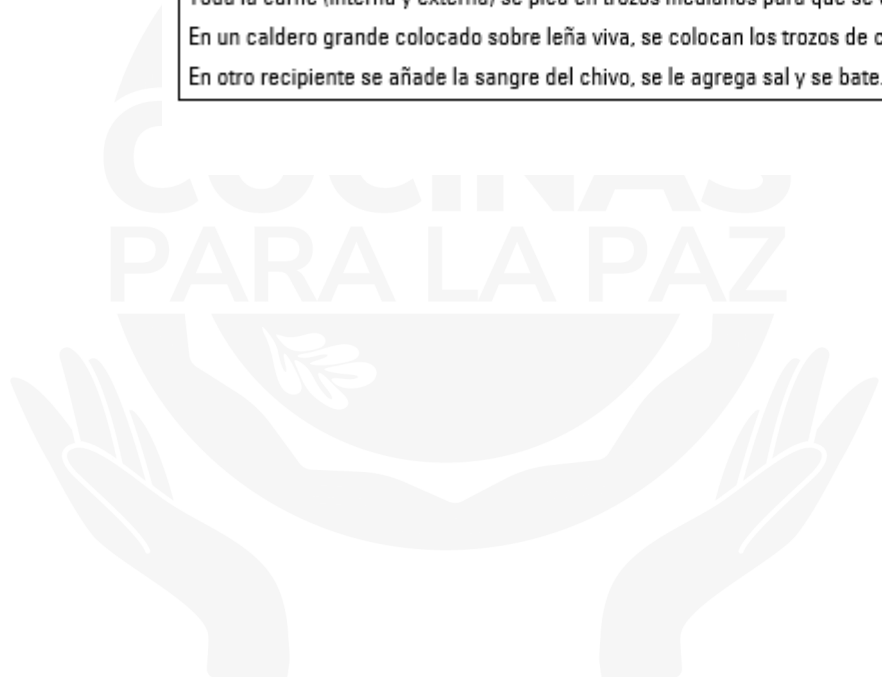


PARA LA PAZ



**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)	Friche					
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	JURICEA					
Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas	Ahumado	x	Dulce	
	Antojos		Mojigado		Fermentado	
	Amasijos		Madurado		Hervido	
	Tentempiés		Amasado		Guisado	
	Sopas		Envoltorio		Salmuera	
	Arroces		Almíbar		Jugo de frutas	
	Aperitivos		Frito		<del>Patarasca</del>	
	Ingrediente básico		Asado		Tostado	
	X Platos fuertes		Batido		Salsa	
	Postres		Colada		Rallado	
Otra. <u>Cual?</u>	Conserva	Otro. <u>Cual?</u>				
<p>Describa el paso a paso de la preparación, cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto.</p> <p>Se sacrifica el chivo de forma tradicional.</p> <p>Importante: La sangre debe ser recogida cuidadosamente para su posterior uso.</p> <p>Extracción y limpieza de las vísceras: Se sacan las tripas y vísceras del animal.</p> <p>Las tripas se limpian con agua limpia y un palito, que se introduce para voltear la tripa y remover completamente los residuos internos.</p> <p>Se desuella el chivo y se separa la carne del esqueleto.</p> <p>Toda la carne (interna y externa) se pica en trozos medianos para que se cocine de manera uniforme.</p> <p>En un caldero grande colocado sobre leña viva, se colocan los trozos de carne y vísceras picadas.</p> <p>En otro recipiente se añade la sangre del chivo, se le agrega sal y se bate. Se reserva para acompañar</p>						





En un caldero puede añadir un poco de aceite, aunque no siempre es necesario, ya que la carne suelta su propia grasa, se coloca el chivo cortado con un poco de agua, esto hará que suelte la grasa del animal.  
Se debe cocinar a fuego alto, hasta que se reduzca el agua y se sofría en su grasa.  
Se revuelve constantemente con una cuchara de palo hasta que la carne se tueste y cocine completamente. El color debe cambiar a un tono dorado oscuro, casi crocante por fuera.

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

Para 4 porciones  
Chivo 1.2 kg  
Sangre 200 ml  
Sal  
Aceite (opcional 20 ml)

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

Cuchillo  
Varilla para limpiar vísceras - Totohoro  
Caldero  
Cuchara de palo o de alumnio.

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

Para la cultura Wayuu, el friche no es solo un plato típico; es una preparación cargada de sentido, profundamente conectada con el ciclo de la vida, la muerte y la memoria. Según relata una sabedora, el friche se prepara en los momentos más importantes del tránsito espiritual: el entierro, el cabo de año y el segundo entierro, así como en celebraciones o rituales de limpieza espiritual como los sueños o la salida del encierro de una niña.

"La friche, cuando uno pasa en el cementerio, es lo más que se prende... para el entierro, el cierre, el cabo de año... con cualquier cosa se hace."



COCINAS PARA LA PAZ

La friche está presente en el primer entierro, que ocurre justo después de la muerte. Luego, al cumplirse un año, se celebra el cabo de año, donde también se prepara friche como forma de acompañar espiritualmente al difunto. Finalmente, a los cinco años, durante el segundo entierro o exhumación, el friche vuelve a tener un rol central en la ceremonia.

Esta preparación también se utiliza en contextos más íntimos o familiares relacionados con el mundo de los sueños. Cuando alguien sueña "cosas feas", acude a una abuela o sabia que interpreta el sueño. Dependiendo del mensaje, se realizan rituales de purificación que incluyen baños con plantas medicinales (como el jaquapi) y un encierro simbólico de uno o dos días, al final del cual se come friche. Esta comida, entonces, funciona como un acto de cierre espiritual, una forma de limpieza, un "pagamento".

"Después de soñar algo feo, uno se baña, se encierra, y cuando sale... se come friche, como para cerrar, limpiar."

En el caso de las niñas Wayuu que entran en la pubertad, se realiza un encierro (majayo) donde ellas no consumen ningún alimento común, sino que siguen una dieta especial. Un mes después de salir, como parte de la celebración por su transformación y madurez, se prepara también friche.

Esta multiplicidad de usos convierte a la friche en una preparación fundamental dentro del sistema ritual y simbólico Wayuu, más allá de su valor alimenticio. Es una forma de honrar a los muertos, proteger a los vivos y restaurar el equilibrio espiritual.

"Cada cosa tiene su historia... la friche es parte de la ley Wayuu. Se cocina para limpiar, para acompañar y para pagar."

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

Se sacrifica el chivo de forma tradicional.

Importante: La sangre debe ser recogida cuidadosamente para su posterior uso.

Extracción y limpieza de las vísceras: Se sacan las tripas y vísceras del animal.

Las tripas se limpian con agua limpia y un palito, que se introduce para voltear la tripa y remover completamente los residuos internos.

Se desuella el chivo y se separa la carne del esqueleto.

Toda la carne (interna y externa) se pica en trozos medianos para que se cocine de manera uniforme.

En un caldero grande colocado sobre leña viva, se colocan los trozos de carne y vísceras picadas.

En otro recipiente se añade la sangre del chivo, se le agrega sal y se bate. Se reserva para acompañar

En un caldero puede añadir un poco de aceite, aunque no siempre es necesario, ya que la carne suelta su propia grasa, se coloca el chivo cortado con un poco de agua, esto hará que suelte la grasa del animal.

Se debe cocinar a fuego alto, hasta que se reduzca el agua y se sofría en su grasa.



COCINAS  
PARA LA PAZ



Se revuelve constantemente con una cuchara de palo hasta que la carne se tueste y cocine completamente. El color debe cambiar a un tono dorado oscuro, casi crocante por fuera.

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

La preparación tiene diferentes usos, pero no tiene un temporalidad como tal

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

Se encuentra en diferentes narraciones asociadas al chivo y a la importancia que tiene.  
Se desconoce si hay alguna narración de friche.

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)

En diferentes restaurantes se puede encontrar el friche, en todas las rancherías hace parte de las preparaciones tradicionales, y en el mercado siempre se puede encontrar.  
Las cocineras tradiciones wayúu realizan este plato de manera frecuente.

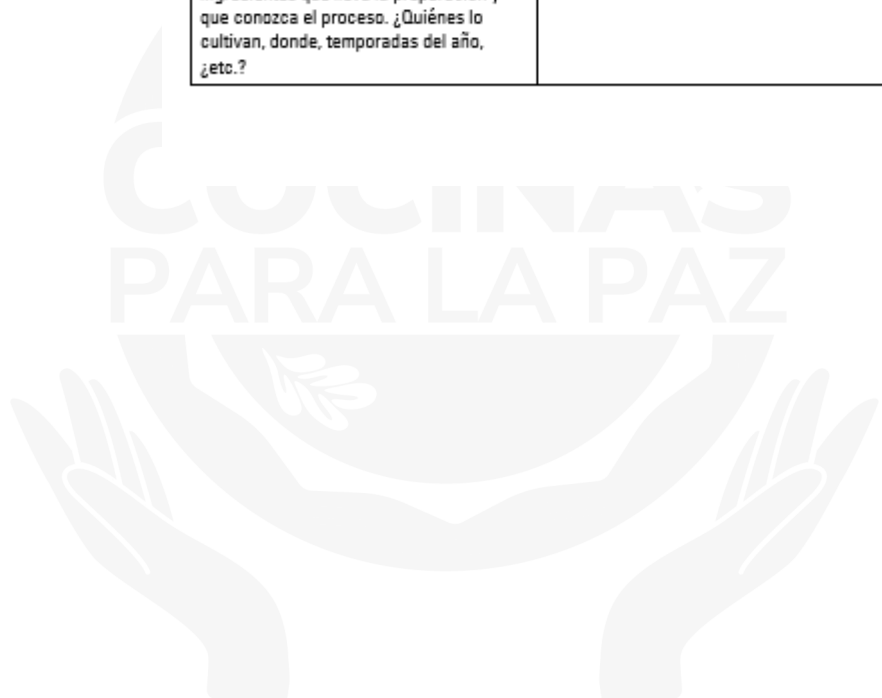
Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. (Ej: aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)

Es un alimento nutritivo, sin químicos, solo tiene alimentos reales, Chivo, agua y sal

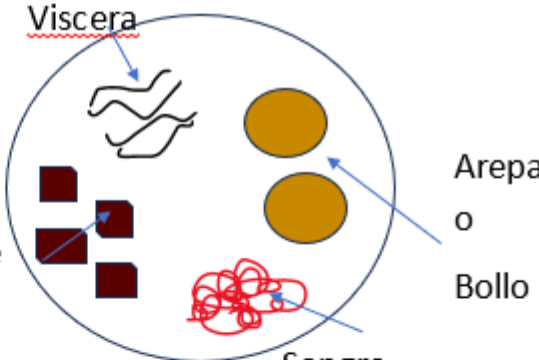
Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quiere referenciar en el inventario.

a. Siembra.  
Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?

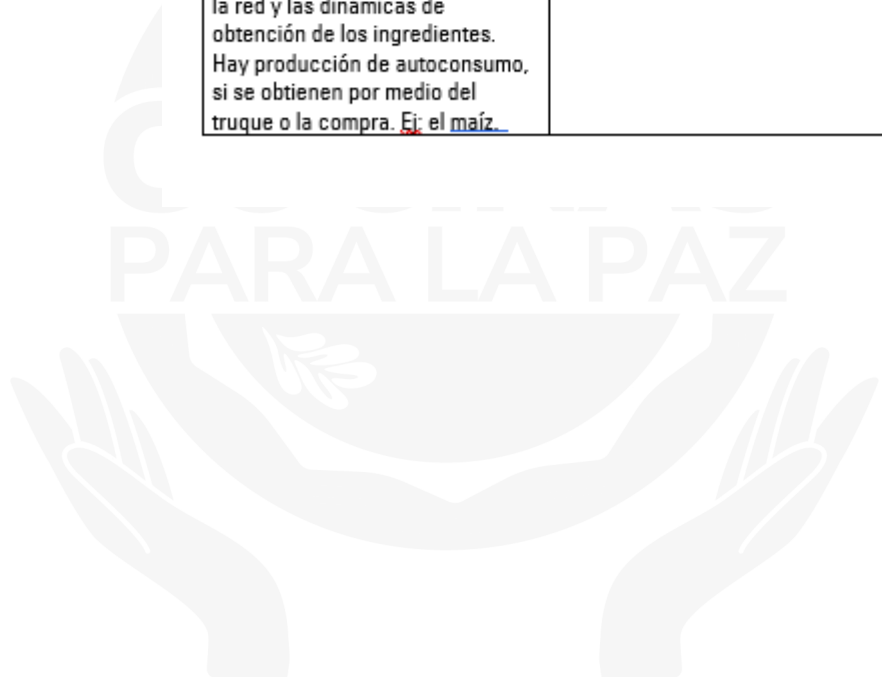
Todo el año se produce el chivo





<p><b>b. Cosecha</b> ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	
<p><b>c. Previa preparación.</b> ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Matar y despresar el chivo Reservar la sangre</p>
<p><b>d. Preparación</b> ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el chivo</li> <li>2. En un caldero, colocar el chivo con agua y sal, cocinar hasta que se evapore el agua y freír en su propia grasa.</li> <li>3. En un recipiente aparte, agregar sal a la sangre y batir. Llevar <u>la fuego</u> hasta que coagule.</li> </ol>
<p><b>e. Servir el plato</b> ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>El plato se sirve acompañado de arepa o bollo.</p> 
<p><b>f. Comer el plato.</b> Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	
<p><b>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato</b> (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.)</p>	<p>Ovejo o chivo se compran en el mercado</p>

PARA LA PAZ





don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)

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

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

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

Las mujeres wuayúu que están en lo encuentros saben hacer bien el friche

La señora Guilermina, Marta, Maritza, Erika todas lo prepranta.

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.)

Asistir a capacitaciones

Reunirse en la comunidad para fomentar los conocimientos





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

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

La *vajaushi* ya casi no se ve, ahora solo estamos comiendo harina, nada más. Se están perdiendo varias preparaciones como el *pollo*, la misma *vajaushi*, el *saguá* y también el *maíz*, o lo que antes mis abuelos llamaban *tojo*. La *Shampúra* es una sopa tradicional que se hace con carne de chivo, frijol y ahuyama, muy sabrosa. La *vajaushi* es una especie de masa morra que se prepara con ahuyama y maíz, aunque también puede hacerse con millo; lo que pasa es que *vajaushi* es el nombre de la preparación y los ingredientes varían según lo que haya disponible. El *Poj* es otra preparación que se hace a base de maíz y también se está perdiendo.

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

La *manay* ya casi no se usa, ahora estamos colando con coladores modernos, pero la *manay* es algo antiguo. Antes se hacía con un pote grande de sardinas, de esos combatientes, al que le hacían huequitos, y en todas las rancherías existía uno. Ese era el que se usaba para colar, y a eso le decimos *manay*. También antes se colaba con dos palitos, o con una *tutuma* caliente a la que se le hacía un huequito. Ya no tengo mis ollitas de barro, aunque antes sí tenía; ahora tengo solo dos *tutumas*, pero son muy pequeñas.

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

Sembrar maíz es lo principal, volver a cultivar lo nuestro. También debemos sembrar frijol y *ahuyama*, que son parte de nuestras comidas tradicionales. Además, comprar chiva, tener chivo, porque con eso se hace el friche y otras preparaciones que se están perdiendo. Eso es lo que hay que hacer para que no se pierdan nuestras costumbres.

Mencione otras personas que	Nombre	Rol en la práctica
	Ana	





hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	Guillerma		
Forma de transmisión	<input checked="" type="checkbox"/> Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input checked="" type="checkbox"/> Si
	<input type="checkbox"/> Escrita		<input type="checkbox"/> No

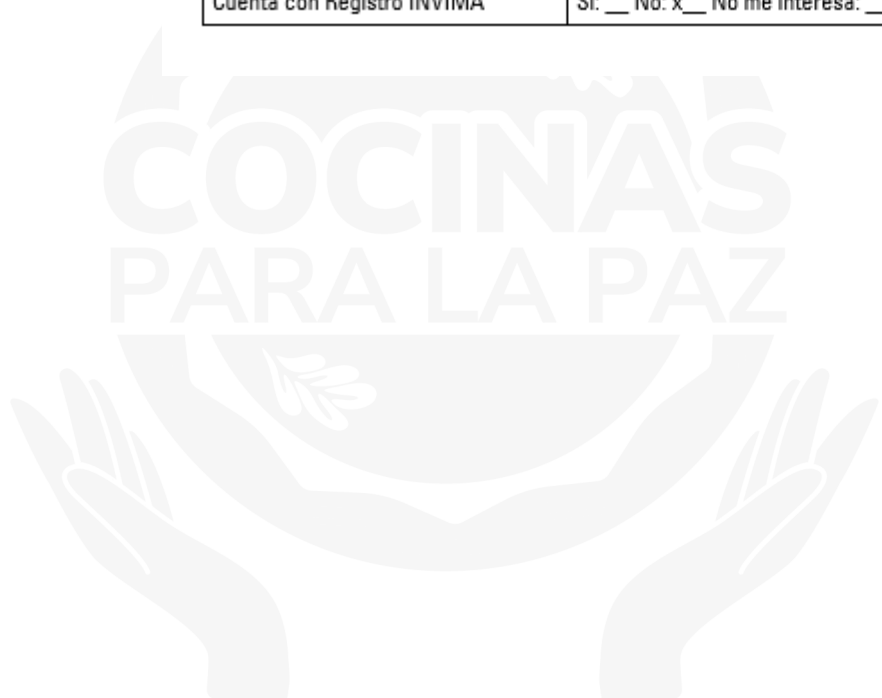
Observación:

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](mailto:gastroherencia@mincultura.gov.co)

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

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	
Teléfono	
Dirección	
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Elvira Ijuana
Presentación del producto	Servicio en Ranchería
Dirección	
Teléfono	313 5361078
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: x__ No me interesa: __





Anexo 3. Receta priorizada 3. Arroz de pescado seco



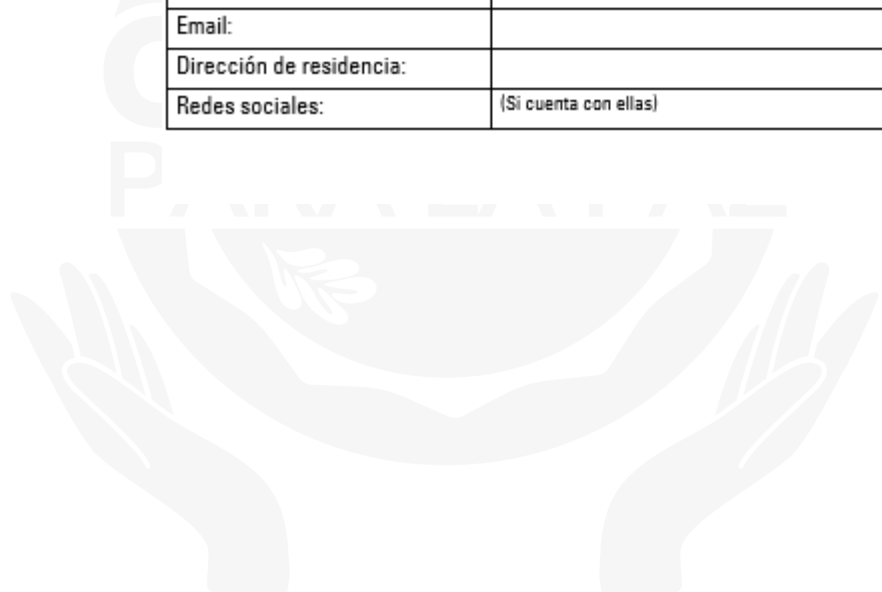
**FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES**

**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**

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>	
Nombre completo:	Carmen Hernández
Edad:	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" 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 X <input type="checkbox"/> Raizal <input type="checkbox"/> Palenquero <input type="checkbox"/> Rrom <input type="checkbox"/> Indígena <input type="checkbox"/> Campesina <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?
Departamento	La Guajira
Municipio	Manaure
Corregimiento/ Vereda	NA
<b>Información de contacto</b>	
Celular:	300 8401875
Email:	
Dirección de residencia:	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)





Instagram	NA
Facebook	
Linked.in	NA
YouTube	NA

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor	
	Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional	
	Artesano de utensilios de cocina	
	Productor de bebidas tradicionales	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/> Propietario de un restaurante	
	<input checked="" type="checkbox"/> En la niñez	
	<input checked="" type="checkbox"/> En la adolescencia	
	En la adultez	
	Hogar-Familia	
	Con la comunidad	
	Escuela de cocina	
Otra, ¿Cuál?		
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Su primera preparación fue salpicón de pescado (maçavi) y asaduras de chivo
	Preparación o producto más difícil	
	Preparación o producto favorita	Arroz de camarón y el arroz de pescado
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con	Empecé desde muy temprano a cocinar, desde los 11 años vendía en las calles. Lo primero que vendí fue el salpicón de <u>maçavi</u> , que era un pescado	



COCINAS PARA LA PAZ





<p>registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>que no se vendía y lo tiraban. Yo lo preparaba y lo cocinaba y lo vendía con bollo.</p> <p>Se casé muy joven. Y no me fue bien... ella era la que trabajaba para sacar adelante a los hijos, sobre todo a los dos primeros. Les daba todo, los estudios, la comida, todo corría por mi cuenta.</p> <p>Empezó vendiendo salpicón de <u>macayí</u>. También hacía asaduras de chivo.</p> <p>Duró unos tres o cuatro años con ese primer negocio. Luego monto una venta de cerveza en la casa, allá en Riohacha. Le iba muy bien. Pero cuando los hijos crecieron, sobre todo el varón, no le gustaba que trabajara en eso, porque decía que estaba entre botellas y no le parecía bien.</p> <p>Entonces dejó la venta de cerveza y se puse a vender mercancía. Vendía ropa. Tenía su propio negocio en Riohacha, era muy conocida allá. También venía a Manaure los fines de semana con el bolso lleno de ropa. La gente de todos los pueblos venía a comprar. En esa época, el pago lo traían en avioneta hasta Salinas. Había alguien que le avisaba cuándo llegaba la plata, y ella venía y vendía todo.</p> <p>Eso fue hace como 30 años.</p> <p>Después de un tiempo se cansó. Le ocurrió un accidente, el carro en que viajaba se volcó, y se puse a pensar en sus hijos, que aún estaban pequeños. Sintió que debía cambiar de rumbo. Fue ahí cuando tomó la decisión de montar un negocio de comida en el puerto, donde ya mi hermana, la menor, estaba vendiendo.</p> <p>Ella habló con el administrador del lugar y me asignaron un puesto. A la semana se vino de Riohacha a Manaure con todo: carne, chinchurria, todo listo. El primer día vendió absolutamente todo, y al día siguiente también. La gente ya me conocía y le fue muy bien.</p> <p>Vendía incluso más que su hermana. Pero ella no quería tener problemas con la familia, así que le propuso organizarse. Ahora son tres hermanas y decidimos turnarnos: cada uno trabaja un mes en el puesto.</p> <p>Las preparaciones que ha realizado las aprendió como muchas cocineras, a partir de ver como lo hacen y probar. Con eso ha realizado sus propias preparaciones.</p>
---	--

<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su</p>	<p>La cocina</p>
--	------------------



COCINAS PARA LA PAZ

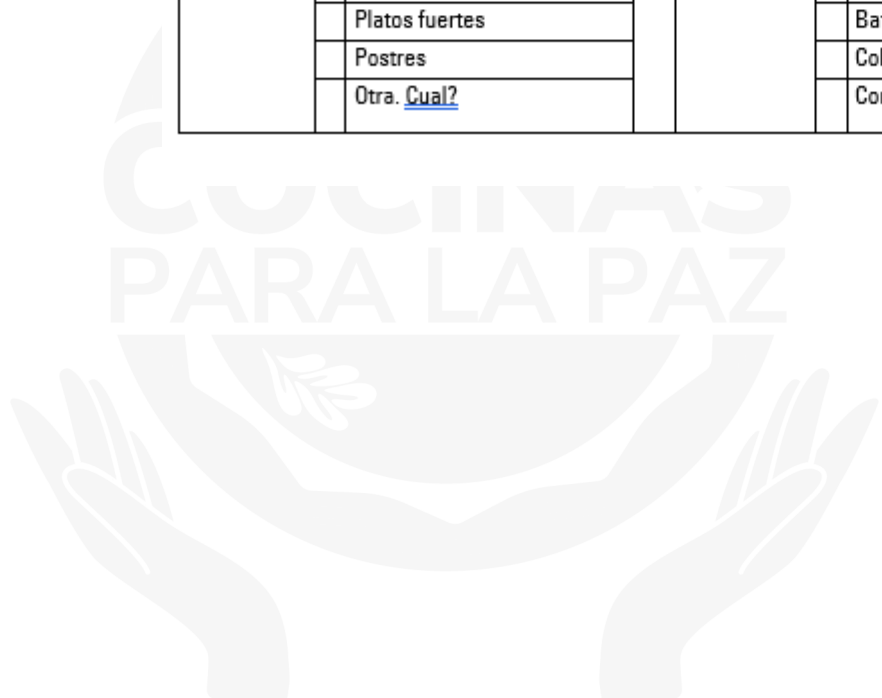




<p>región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato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

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

Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Arroz de pescado de cecina						
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)							
Tipo de preparación		Acompañantes	Técnica de Cocción <small>Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas</small>		Ahumado		Dulce
		Antojos			<u>Moquiado</u>		Fermentado
		Amasijos			Madurado	x	Hervido
		Tentempiés			Amasado		Guisado
		Sopas			Envoltorio	x	Salmuera
	x	Arroces			Almíbar		Jugo de frutas
		Aperitivos			Frito		<u>Patarasca</u>
		Ingrediente básico			Asado		Tostado
		Platos fuertes			Batido		Salsa
		Postres			Colada		Rallado
		Otra. <u>Cual?</u>			Conserva		Otro. <u>Cual?</u>



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

Para secar el pescado:

Limpieza:

Usar pescado fresco entero, sin quitar las escamas.

Desviscerar completamente y lavar.

Salado y secado:

Frotar con sal y dejar tapado en reposo durante la noche.

Al día siguiente, exponer al sol por 2 días para que se seque bien.

Para la elaboración del arroz:

1. Lavar el pescado seco en agua con sal para quitar el exceso de sal.
2. Hervir agua, añadir el pescado y cocinar por 5 minutos.
3. Retirar, escurrir, quitar escamas, espinas y desmenuzar la carne.
4. Licuar las sobras (bagazo) con agua y colar para obtener un caldo de pescado. (este líquido se usará para cocer el arroz)

Preparación del sofrito:

5. Picar finamente o licuar el ajo, cebolla, pimentón y cebollín.
6. Sofreír en una cucharada de aceite.
7. Añadir el caldo de pescado colado y dejar hervir.
8. Agregar el arroz al caldo hirviendo.
9. Cuando el arroz esté casi seco, incorporar el pescado desmenuzado.
10. Cocinar a fuego bajo hasta que el arroz esté listo.

Se puede acompañar con plátano asado o frito.

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

- 4 porciones de arroz de cecina de pescado tiempo: 1 hora cocción 2 días antes para secar el pescado
- 1 kg de pescado seco (preferiblemente sierra o lebranche)
- 1 libra (aprox. 450 g) de arroz
- 1 cucharada (ancha) de aceite (20 ml)
- 3 dientes de ajo
- 1/4 de cebolla cabezona
- 1/4 de pimentón
- 1/4 de cebollín
- Agua con sal (para lavar el pescado)





- Sal al gusto
- 1 plátano maduro por persona (asado o sancochado, opcional)

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

- Caldero
- Cuchara metálica
- Licuadora
- Colador
- Tabla y cuchillo

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

Se suele consumir en todo el año, aunque es un plato de alto consumo en semana santa, pero también en el festival del flamenco se consume bastante.

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

Ella ha tenido algunas capacitaciones en el ~~seño~~ pero nunca ha estado en cursos largos. Esos conocimientos se han aprendido desde la experiencia, y el proceso de observación.

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

Los productos se obtienen todo el año, los pescados más utilizados son el lebranche y la sierra. La sierra se consigue a diario y el lebranche tiene más su temporada y se encuentra en las salinas.

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

NA

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



COCINAS PARA LA PAZ



En el restaurante de la señora Carmen Las Morenas se encuentra este plato, también en la plaza de mercado se puede encontrar.

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

El pescado es un alimento natural y saludable que se recomienda para todas las personas, desde niños hasta adultos. Esta preparación, en particular, representa una forma de identidad cultural que se transmite en la cocina cotidiana. Incluso los más pequeños pueden disfrutarla: "mi niño tiene siete meses y ya le doy su arrocito".

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

a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿eto.?	No se siembra.
b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?	Se pescan a diario en el mar y las salinas
c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?	Secado al sol 2 días antes (cecina)
d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?	Pregunta control.
e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?	Se acompaña con plátano.
f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.	No Aplica



COCINAS PARA LA PAZ



<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 truque 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>La señora Carmen menciona que compra pescado a varias personas de confianza que ya conoce en su comunidad. Menciona a Fabio y a otro vendedor conocido como Espejo, así como a una mujer a quien llama "la abuela", de quien compra específicamente camalosa. También comenta que muchas veces le ofrecen pescado directamente, ya que quienes vienen de la playa saben que ella siempre está dispuesta a comprar. Así, mantiene una red informal y cercana de proveedores, asegurando pescado fresco y de calidad para sus preparaciones.</p>
---	---

<p>Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.</p>	Artesanías	No
	Productos relacionados	No
	Música	No
	Poesía	No
	Uso de la biodiversidad	No
	Empaques y envoltorios	No
	Otros. ¿Cuales?	

<p>¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?</p>	x	Si	<p>¿Cuál es su relación con estas personas?</p>	X	Hijas
				X	Hijos
				X	Nietos/as
				X	Vecinos
				x	Hermanos/as
					Otros





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

La señora Ludy es una gran cocinera, se destaca por las preparaciones a base de mariscos. Tiene mucho recorrido y se ha especializado en coctel de camarones, langostinos entre otros.

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)

Enseñar a cocinar es una de las cosas que me ha caracterizado, todos en mi familia cocinan, mis hijos y mis nietos.

También he salido en videos en Facebook la señora Priscila ha subido videos en las redes sociales, de mis preparaciones.

**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 Jahausi que es una preparación wayúu cada vez se hace menos.

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué  
La cecina, se ha reducido la preparación de esta.

¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?  
Para transmitir sus saberes y motivar a más personas a conocer las recetas tradicionales, la señora carmen considera fundamental la difusión a través de las redes sociales. Cuenta que, especialmente durante la pandemia del COVID-19, comenzó a compartir sus preparaciones de manera oral y virtual, promoviendo sus platos para que la gente los conociera y los buscara. Según ella, basta con que una persona pruebe o escuche hablar del arroz de cecina para que muchos otros lleguen a comprarlo enseguida. Aclara que, aunque no tiene fotos detalladas de las recetas como tal, sí suele fotografiar los platos ya preparados, usándolos como herramienta para divulgar y mantener viva la tradición.

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





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

Observación:

Si la 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](mailto:gastroherencia@mincultura.gov.co)

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

**4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.**

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Restaurante Las Morenas
Teléfono	
Dirección	
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Arroz de cecina, arroz de camarón, pescado frito, salpicón, sopa de patitas.
Presentación del producto	Plato
Dirección	Manaure
Teléfono	
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: x__ No me interesa: __
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	

PARA LA PAZ

