



# Caracterización de las cocinas tradicionales de Uribia, 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 territorio ancestral de Nazareth, Uribia, La Guajira

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

  
COCINAS  
PARA LA PAZ

Bogotá, julio 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 de Nazareth, Uribia .....	17
2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones .....	20
<b>3. Resultados del proceso de caracterización .....</b>	<b>27</b>
3.1. Mapeo de actores .....	28
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados .....	31
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	32
3.2.2. Preparación de los alimentos .....	40
3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas .....	49
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales .....	53
3.4. Género y cocinas tradicionales .....	57
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas .....	60
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	70
3.6.1. Preparación ancestral de la shapülana .....	72
3.6.2. Preparación tradicional de la orroima .....	77
3.6.3. Elaboración de utensilios ancestrales de cocina a base de totumo .....	82
3.6.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	86
<b>4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados 88</b>	<b>88</b>
4.1. Dotación física .....	89
4.2. Fortalecimiento de capacidades .....	90
4.3. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales .....	93
<b>5. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio 95</b>	<b>95</b>
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	96





5.2. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales*..... 98

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* ..... 100

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* ..... 101

**6. Documentos consultados** ..... **103**

**7. Anexo** ..... **106**





## Tabla de gráficos

Gráfica 1. Censo Nacional de Población y Vivienda, 2018.....	18
Gráfica 2. Proyecciones de población con base en el censo de 2018. ....	18
Gráfica 3. Proyección de población étnica el municipio de Uribia, La Guajira.....	19
Gráfica 4. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el territorio ancestral de Nazareth.....	34
Gráfica 5. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos. ....	42
Gráfica 6. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	60
Gráfica 7. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	61
Gráfica 8. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento. ....	62
Gráfica 9. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales. ....	62
Gráfica 10. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	63
Gráfica 11. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del centro poblado de Nazareth.....	63
Gráfica 12. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del centro poblado de Nazareth.....	64
Gráfica 13. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del centro poblado de Nazareth. ....	65
Gráfica 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del centro poblado de Nazareth.....	65
Gráfica 15. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del centro poblado de Nazareth.....	66
Gráfica 16. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del centro poblado de Nazareth. ....	66
Gráfica 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales en Nazareth.....	67
Gráfica 18. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso. ....	68
Gráfica 19. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de Nazareth.....	69

COCINAS PARA LA PAZ





## Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en Nazareth, frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local.....	34
Tabla 2. Resultados identificados en el centro poblado de Nazareth, frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales. ....	36
Tabla 3. Resultados identificados en el centro poblado de Nazareth en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos.....	38
Tabla 4. Resultados identificados en el centro poblado de Nazareth, respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias. ....	43
Tabla 5. Resultados identificados en el centro poblado de Nazareth, asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias. ....	45
Tabla 6. Resultados identificados en el centro poblado de Nazareth, relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....	46
Tabla 7. Resultados identificados en el territorio ancestral de Nazareth frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo. ....	50
Tabla 8. Información general de la preparación de la shapülana.....	73
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la shapülana...	75
Tabla 10. Información general de la preparación de la orroima. ....	78
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la orroima. ....	80
Tabla 12. Información general de la preparación de elaboración de utensilios ancestrales de cocina a base de totumo. ....	83
Tabla 13. Técnicas y otros aspectos asociados a la elaboración de los utensilios de cocina a base de totumo.....	85

## 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 Nazareth, Uribia.....	29

## Tabla de imágenes

Imagen 1. Participación de los municipios dentro de la frontera agrícola.....	21
Imagen 2. Tasa de mortalidad por desnutrición en menores de 5 años. <b>¡Error! Marcador no definido.</b>	
Imagen 3. Mapeo de actores, territorio ancestral de Nazareth, Uribia. ....	28
Imagen 4. Cartografía alimentaria y culinaria de Nazareth, Uribia. ....	37
Imagen 5. Don Ender tocando el tambor, y los niños y las niñas representando la danza ancestral de la yonna.....	54





Imagen 6. Niñas y niños del territorio ancestral de Nazareth, interpretando el Jayechi sobre la shapülana en el marco del tercer taller: Apropriándonos de nuestras tradiciones .....56

Imagen 7. Acciones de salvaguardia realizadas por los y las participantes del programa Cocinas para la Paz, en Nazareth. ....58





## Presentación

El Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 “Colombia, Potencia Mundial de la Vida”, reconociendo la transformación del derecho humano a la alimentación y resaltando la importancia de trabajar alrededor de la promoción de prácticas de alimentación saludable, adecuadas al curso de vida, a las características poblaciones y territoriales, propone en este marco, 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 Nazareth. 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 centro poblado de Nazareth se presentan en cinco apartados. En el primer apartado se esbozan las

---

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





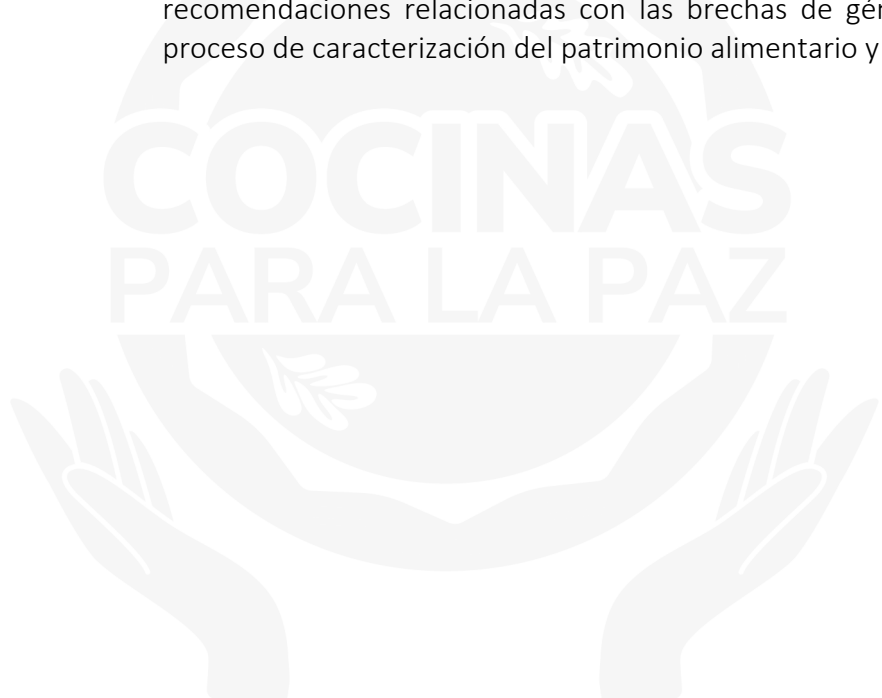
orientaciones generales que guiaron el desarrollo del proceso de caracterización, puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local. Asimismo, se detallan las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías 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 incluye el mapeo de actores construido de manera colaborativa con las personas participantes del municipio, así como los aspectos identificados durante el desarrollo de los talleres participativos, las entrevistas y la cartografía alimentaria. Esta información se presenta a la luz de los tres grandes componentes del sistema culinario. Asimismo, se esboza la caracterización de las iniciativas participantes del proceso, que están asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio, junto con 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 tomada por Marilyn Maca

*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 centro poblado de Nazareth, Uribia.*

*Así pues, este reconocimiento es para:*

### **Participantes del centro poblado de Nazareth.**

Martha Zambrano, Yusmeri Suárez, Lesdenys Barrios, Mistica Rosa Suárez, Adeldo Ipuana, Shalon González, Grissel González, Irene Epiayu, Edilma Uriana, Bertilda González, Daniela González, Rosa González, Wilmerys del Carmen Iguarán, María del Rosario Ramírez, Isabel Fernández, José Ángel Navas, Carmen Teresa Romero, Rosirys del Valle González, Ender Fernando Romero, Andreina Ninoska Arispishana, Yaileth Lorenza Morillo, Nairobes González, Ana Angelica Sijuana, Adeldo Ipuana, Yubenis Suárez y Juan Jimu.





# 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 centro poblado de Nazareth. 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 de Nazareth 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 centro poblado de Nazareth.

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 - Enlace 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, saberes, 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 predominante en el territorio de Nazareth destinados a la obtención de alimentos, tanto aquellos cultivados o producidos de manera intencionada mediante prácticas agrícolas, como la huerta (*apain-yüüja*), donde se obtienen alimentos a partir de la siembra, como los espacios naturales terrestres, tales como la serranía (*uuchi*) y el desierto (*Isashiipa'a*), en los que se recolectan o cazan alimentos. Asimismo, se contemplan los espacios acuáticos, como el mar (*palaa*).

Aunado a lo anterior, 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 también, 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 centro poblado de Nazareth, 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 ultra procesados.





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



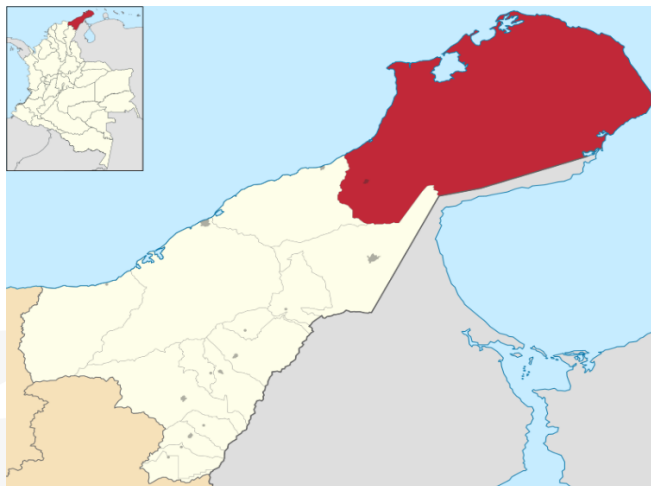


## 2.1. Aspectos generales de Nazareth, Uribia

El territorio de Nazareth, ancestralmente conocido como Amúruru, debe su nombre, según relatan los abuelos y las abuelas a un árbol que crecía en abundancia en la comunidad, cuyos frutos eran de gran tamaño y se utilizaban como recipiente. Luego con la llegada de los evangelizadores le impusieron el nombre de Nazareth (Plan de Desarrollo Municipal 2020-2023, Uribia).

El territorio de Nazareth está constituido aproximadamente por 4.000 habitantes, mayoritariamente población indígena Wayúu y también arijunas (comunidad no indígena). El pueblo Wayúu conserva sus usos y costumbres en medio de los olvidos históricos estatales y el fenómeno de la globalización. Este territorio ancestral, es uno de los corregimientos de Uribia, el cual se encuentra en el extremo norte de América del Sur, en el departamento de La Guajira, Colombia. Limita al norte, este y oeste con el mar Caribe; al este y sur también con Venezuela; y al sur y oeste con los municipios de Maicao y Manaure, respectivamente (Plan de Desarrollo Municipal 2020-2023, Uribia).

Mapa 1. Mapa del Municipio de Uribia, La Guajira, Colombia.



Fuente: Archivo: Colombia\_-\_La\_Guajira\_-\_Uribia.svg.

El municipio de Uribia, está conformado por 21 corregimientos: Nazareth, Puerto Estrella, Siapana, Cabo de La Vela, El Cardón, Wimpeshi, Guarerpa, Bahía Honda, Carrizal, Punta Espada, Castillete, El Paraíso, Taroa, Casuso, Taguaira, Porshina, Irraipa, Taparajin, Urú, Jojoncito y Puerto López. Asimismo, cuenta con una extensión de 7.9042 km<sup>2</sup>, y una longitud aproximada 540,75 km del borde de litoral sobre el mar Caribe\*. Por otra parte, según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE.), en el censo del año 2018, el municipio de Uribia contó con 163.462 habitantes.

\* Plan de Manejo para la Zona Costera del Departamento de La Guajira, 2012, p. VI.





Gráfica 1. Censo Nacional de Población y Vivienda, 2018.

<b>Uribia</b>	<b>163.462 habitantes</b>
<b>Departamento</b>	<b>880.560 habitantes</b>
<b>Colombia</b>	<b>44.1644.487 habitantes</b>

Fuente: Dane-Censo Nacional de Población y Vivienda-2018. DNP. TerriData.

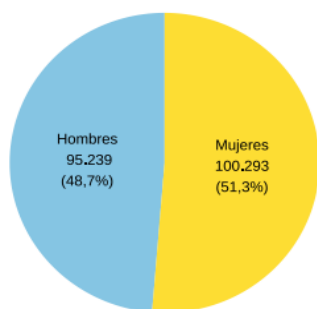
Fuente: Plan de Desarrollo, 2020-2023.

Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2023.), Uribia tiene una población proyectada para 2024 de 195.532 habitantes, desagregada por sexo y ubicación en el territorio, tal como se precisa en la siguiente gráfica. Asimismo, se observa que es un municipio con una ligera mayoría femenina y profundamente rural, cuya estructura demográfica y territorial debe entenderse desde su realidad étnica y cultural.

Gráfica 2. Proyecciones de población con base en el censo de 2018.

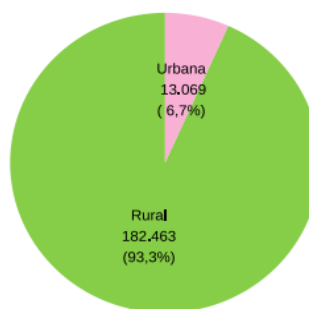
**Población desagregada por sexo (2024)**

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.



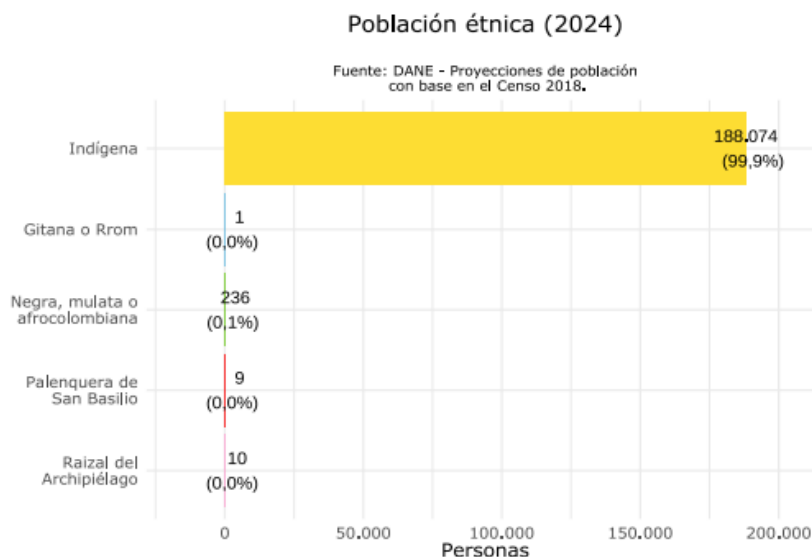
Fuente: Tomado de DNP, Terridata, Uribia, La Guajira.

La Gráfica 3 deja en evidencia una alta presencia étnica indígena en el municipio de Uribia, representando el 99,9% de la población total, según proyecciones del DANE basadas en el censo 2018. Esto refleja una realidad sociocultural profundamente marcada por la presencia del pueblo Wayúu, donde la identidad indígena no solo constituye mayoría demográfica, sino también el eje estructural de la organización social, política, económica y cultural del territorio. Aunado a lo anterior, se observan presencias minoritarias de otros grupos étnicos como afrocolombianos (236 personas), raizales, palenqueros y una persona del pueblo Rrom.





Gráfica 3. Proyección de población étnica el municipio de Uribia, La Guajira



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

En el territorio de Nazareth, la cosmovisión del pueblo Wayúu pervive a su lengua materna; Wayuunaiki, la cual es hablada por el 90% de la población, asimismo, se mantienen vivas las prácticas funerarias tradicionales, se aplican normas de justicia propias del pueblo Wayúu y se conserva el sistema matrilineal, que regula aspectos fundamentales como la posesión del territorio, la herencia, la historia familiar, el reconocimiento tradicional y la organización política. Sumado a esto, se destaca también la centralidad de la palabra como medio esencial para comunicar y transmitir saberes, conservar las relaciones sociales, resolver conflictos y preservar los valores que orientan la vida comunitaria.

En este contexto, cobra especial relevancia la figura del Pütchipü'üi, (palabrero), quien es reconocido como líder espiritual de la comunidad y mediador en la resolución de desarmonías. Por lo cual, desde el Plan Especial Salvaguarda del Sistema Normativo Wayúu (2009), se reconoce que es vital la pervivencia de su rol como mediador y en el cultivo de virtudes que han promovido históricamente la armonía en los territorios Wayúu.

Por otra parte, es importante decir que, recientemente se llevó a cabo un proceso de descentralización en el marco de la construcción de la Autonomía, la Cultura, el Territorio y la Educación, liderado por la Organización Nacional Indígena de Colombia (ONIC). En este contexto, la Zona Norte Extrema de la Alta Guajira (*Wuinpumüin*), de la cual hace parte Nazareth, se convirtió en el primer territorio indígena del país con facultades políticas y administrativas plenas en materia fiscal. Este logro es resultado de los acuerdos alcanzados





entre la minga indígena y el gobierno nacional, y se encuentra respaldado por el Decreto 0482 del 1 de mayo de 2025, emitido por el Ministerio del Interior.

## 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-DHAA-, 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 propiedad rural en Colombia, La Guajira presenta el sexto coeficiente de Gini más bajo del país en cuanto a distribución de tierras, con un valor de 0.66. Sin embargo, paradójicamente la diferencia entre el Gini de tierras y el de propietarios evidencia que la concentración no se debe tanto a la posesión de grandes extensiones, sino a la acumulación de varios predios por parte de un mismo propietario. Esta situación posiciona a La Guajira como la segunda región con mayor concentración por propietario, solo superada por Norte de Santander. Esta situación tiene implicaciones negativas en la





reducción de la pobreza, la justicia social, el acceso equitativo a la tierra, la salud y la estabilidad social.

Según datos de la Encuesta Nacional Agropecuaria (ENA) del DANE de 2019 —el dato más reciente disponible—, se observa que la mayor parte del suelo en La Guajira se destinaba a actividades pecuarias, ocupando 1.603.842 hectáreas (92%). En contraste, solo 24.412 hectáreas (1%) se utilizaban para cultivos agrícolas. Además, 60.576 hectáreas (4%) se clasificaban en otros usos y 48.479 hectáreas (3%) estaban cubiertas por bosques. Por su parte, el 3er Censo Nacional Agropecuario (CNA) de 2014 reveló que, en Uribia, el 40,2% del área rural dispersa registrada se destinaba a la agricultura.\*

El informe de la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria- UPRA señala que, a nivel municipal, los mayores territorios de frontera agrícola se encuentran en los municipios de Uribia, Riohacha y San Juan del Cesar. En particular, en Uribia destacan los cultivos de yuca, banano, ahuyama, maíz, plátano, malanga, achín, yota, papa china y bore. Además, existen huertas comunitarias donde se cultivan patilla, maíz, frijol guajiro y ahuyama. No obstante, es importante resaltar que todos estos cultivos dependen de sistemas de riego. En comunidades como Nazareth, el acceso al agua es limitado. Algunas familias logran irrigar sus cultivos con agua proveniente del Parque Nacional Natural Macuira, pozos subterráneos, jagüeyes y arroyos cercanos; sin embargo, no todas disponen de estas fuentes. Esta situación restringe las posibilidades de siembra y vulnera el ejercicio del Derecho Humano a una Alimentación Adecuada.

La situación se intensifica durante las épocas de sequía, provocadas por variaciones climáticas, lo que impacta de manera negativa la producción agrícola y ganadera. Esta realidad refleja una elevada vulnerabilidad y escasez de recursos entre las familias, lo que pone en evidencia la importancia de diseñar políticas y programas focalizados que contribuyan a mejorar su calidad de vida y a fortalecer realmente el desarrollo del sector agropecuario de las comunidades.

Imagen 1. Participación de los municipios dentro de la frontera agrícola.

	Área total (Ha)	Área FA (Ha)	Porcentaje %
Uribia	788.356	284.022	35%
Riohacha	308.584	128.902	16%
San Juan del Cesar	131.392	70.153	9%
Maicao	176.990	61.569	8%
Dibulla	175.085	49.294	6%
Manaure	162.235	48.284	6%
Barrancas	80.053	40.886	5%
Fonseca	47.252	34.053	4%
Albania	54.422	24.218	3%
Villanueva	26.046	17.839	2%
El Molino	24.245	14.997	2%
Urumita	24.611	13.737	2%
Distracción	23.295	12.510	2%
La Jagua del Pilar	17.851	11.051	1%
Hato Nuevo	21.517	8.788	1%

Fuente: SIPRA-UPRA

\* Ver en <https://camaraguajira.org/panorama-del-sector-agropecuario-en-la-guajira/>





Por otra parte, en el Plan de Desarrollo Departamental (2020-2023), se hace mención a una serie de acciones asertivas por parte de administración, donde se propone la mejora en el porcentaje del Producto Interno Bruto- PIB por actividades económicas que incluyen la agricultura, ganadería, caza, silvicultura y pesca. Asimismo, se reconoce que es fundamental implementar políticas y programas orientados a fomentar la innovación, la modernización tecnológica y la sostenibilidad ambiental en el sector agropecuario. Esto permitirá asegurar su permanencia a largo plazo y optimizar su aporte al desarrollo de las comunidades locales.

En este sentido, la participación activa de las comunidades en la formulación y ejecución de estas iniciativas será clave para fortalecer sus capacidades productivas, garantizar la soberanía alimentaria y generar oportunidades dignas de trabajo e ingresos. Asimismo, es necesario aplicar soluciones basadas en la naturaleza y en el impulso de proyectos productivos comunitarios que integren prácticas de producción sostenible, respetuosas de los saberes locales y de los ecosistemas. Estas acciones permitirán mejorar la productividad, restaurar los territorios, conservar la biodiversidad y, sobre todo, contribuir al desarrollo integral y autónomo de las comunidades rurales.

### *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 profundamente relacionada con la situación de pobreza y marginación, Uribe presenta el índice más elevado de pobreza multidimensional en Colombia (92.2%), lo que indica que muchos hogares enfrentan carencias en aspectos esenciales para una vida digna, como el acceso a la salud, el empleo y la educación (Plan de Desarrollo de Uribe, 2020 – 2023).

Asimismo, en el municipio se evidencian múltiples problemáticas estructurales, entre ellas la recurrencia de casos de desnutrición aguda severa, el limitado acceso al agua potable, los bajos resultados en evaluaciones externas, las condiciones precarias de las viviendas rurales y la escasa infraestructura vial. Esta realidad se mantiene como consecuencia de una inercia estructural que obstaculiza e impide procesos de transformación significativos en los territorios (Plan de Desarrollo de Uribe, 2016–2019).

La Guajira registró un alarmante 65,4% de pobreza monetaria, situándose como el segundo departamento más afectado por esta condición en Colombia. Esta cifra revela una compleja interacción de factores económicos, sociales y ambientales, entre ellos la dependencia de sectores vulnerables, la desigualdad social, los efectos del cambio climático, la violencia y las deficiencias en las políticas públicas.

Con base en la clasificación de la población por niveles de vulnerabilidad según el SISBEN (Departamento Nacional de Planeación, 2024), se evidencia una realidad socioeconómica crítica. Más del 90% de la población se encuentra en los grupos A y B, categorías que agrupan a personas en situación de pobreza extrema y moderada. Esto revela la magnitud de las condiciones estructurales de pobreza en el territorio.

El grupo C, que representa el 2,6% de la población, incluye a personas en condición de vulnerabilidad: si bien no son consideradas pobres, aún no alcanzan una estabilidad económica que les permita superar riesgos sociales y económicos. Por su parte, el grupo D, correspondiente apenas al 1,4% de la población, reúne a quienes no son pobres ni vulnerables, lo que refuerza la evidencia de un contexto marcado por profundas desigualdades y limitadas oportunidades de desarrollo. Esta distribución pone en evidencia un panorama de exclusión estructural que afecta directamente el acceso a derechos fundamentales como la alimentación.

En municipios como Uribe, Manaure, Riohacha y Maicao, esta situación se traduce en que aproximadamente el 83% de los hogares enfrentan inseguridad alimentaria, lo que refleja no solo carencias económicas, sino también la urgencia de intervenciones integrales que garanticen el bienestar y la vida misma de las comunidades más afectadas.

### *Adecuación*

La adecuación en la alimentación hace referencia a que está debe responder a las necesidades alimentarias que permitan el adecuado desarrollo y mantenimiento físico, mental y espiritual, acorde con las condiciones sociales, económicas, culturales, climáticas y





ecológicas y libres de sustancias nocivas (Naciones Unidas, 1999). El sistema alimentario globalizado moderno y predominante ha generado consecuencias ambientales y sociales severas, es el encargado de producir las materias primas para la elaboración de Productos Comestibles Ultra procesados (PCU), cuyo alto consumo tiene un impacto negativo en la salud de las personas. Los estudios han encontrado una asociación importante entre una alta ingesta 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 Bebibles Ultra procesados (PCUB), desplazando la producción y consumo de los alimentos reales y naturales, y derivando en el consumo de nutrientes no saludables generando obesidad, que es el principal factor de riesgo para desarrollar Enfermedades No Transmisibles (ENT). Cada año mueren millones de personas por problemas de salud; la Organización Mundial de la Salud reportó que, en 2016, el 71% de las causas de mortalidad global en adultos fueron por ENT, principalmente enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, todas ellas asociados a dietas inadecuadas, sobrepeso y mayor consumo de productos ultra procesados (World Health Organization, 2020).

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

Según Herrán, Óscar; Bermúdez, Jhael; y Zea, María del Pilar, en su artículo científico titulado *Cambios alimentarios en Colombia: resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010–2015*, publicado en la Revista de la Universidad Industrial de Santander (UIS), dentro de los principales hallazgos, fue la disminución a nivel nacional 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 del consumo de productos procesados y empacados (UIS, 2020).

En la comunidad de Nazareth- Uribia, a partir del ejercicio de diálogo de saberes en el marco de la caracterización de las cocinas tradicionales, los participantes expresaron que han experimentado múltiples transformaciones en su dieta ancestral. Por ejemplo, antes se consumía maíz pilado o molido; base para la elaboración de diversos productos tradicionales, mientras que ahora es común comprar harina de maíz precocida (como Harina PAN). También, se usaba panela en lugar de azúcar, y no se conocían alimentos como el arroz ni el aceite, ya que este último se obtenía directamente de los animales.





Además, destacaron que el consumo de verduras es una práctica reciente, introducida por los programas de ayuda estatal e internacional que han llegado al territorio. Algunos miembros de la comunidad señalaron: *“Nosotros, los Wayúu, no comíamos verduras; esos alimentos son de ahora y algunos han traído enfermedades al territorio”*. (19 de abril, 2025, Nazareth, Uribia). Por lo cual, resulta fundamental que las intervenciones alimentarias, así como los programas y políticas públicas que se formulen e implementen en el territorio, tengan un enfoque intercultural. Es decir, que reconozcan, respeten y se construyan con base en los usos y costumbres ancestrales de las comunidades.

Por otra parte, es importante decir que, la situación de seguridad alimentaria y nutricional en La Guajira es sumamente crítica. Esto se evidencia en su alta tasa de mortalidad infantil, con 76 muertes por cada 100.000 niños menores de cinco años, la más elevada del país. Esta cifra pone de manifiesto la gravedad del problema de desnutrición en la región, el cual podría estar relacionado con múltiples factores, entre ellos: el acceso limitado a alimentos nutritivos, condiciones de pobreza extrema, la falta de programas eficaces en nutrición y salud, y la escasa cobertura de servicios básicos de salud y saneamiento. (Plan de Desarrollo Departamental, 2020-2023).

### 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 podría conducir a una reducción del 74% del costo social de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero en 2030 según el informe “El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo” (2020). Ello aumentaría la biodiversidad alimentaria de la agricultura familiar y campesina y reduciría la deforestación. Finalmente, mejorar el medio ambiente salvaría a muchas especies de la extinción, incluidos los humanos, porque es una forma de controlar el calentamiento global, que es la causa de la pérdida de alimentos y de la desaparición de miles de especies animales y vegetales cada año.





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

En este sentido, es fundamental reconocer las acciones que surgen desde los territorios. En Nazareth, por ejemplo, la comunidad practica cotidianamente diversas formas de sostenibilidad, guiadas por su cosmovisión del cuidado y la defensa del territorio y de la vida en su sentido más amplio. Pese a las problemáticas estructurales previamente mencionadas y de condiciones adversas, como el acceso limitado al agua potable, situación que aún afecta a muchas comunidades del municipio de Uribia, entre ellas la de Nazareth que, “[...]se abastecen a través de acueductos, microacueductos rurales o pozos los cuales suministran agua que no satisface los requerimientos mínimos de saneamiento básico e higiene para el consumo humano, muchas de las comunidades no cuentan con este tipo de infraestructura, por lo tanto la población se abastece de agua por medio de jagüeyes, que es agua lluvia almacenada en donde tienen acceso tanto las personas como los animales, y no cuentan con un sistema de purificación del líquido” (Corpoguajira, 2021, p. 253).

En Nazareth, la escasez de agua dificulta el cultivo de alimentos; no obstante, ante esta realidad, la comunidad despliega su ingenio y pone en práctica diversas formas de resistencia para preservar la vida. Por ejemplo, se recolecta agua de pozos y, quienes viven cerca de los arroyos, idean formas de irrigar sus cultivos mediante mangueras. Sin embargo, la lluvia sigue siendo el principal referente para la siembra, y por ello es esperada con ansias y gratitud. En el cuidado de los cultivos, los residuos y desperdicios de la cocina son reutilizados como abono para las huertas y como alimento para especies menores. A su vez, la comunidad preserva las semillas nativas mediante técnicas tradicionales como el secado, el resguardo en ceniza o el almacenamiento cerca del fogón, para protegerlas de la polilla.

Estas simientes ancestrales, heredadas de las abuelas y abuelos, continúan siendo esenciales para la soberanía alimentaria del territorio. Como bien expresa la comunidad: “hay que sembrar siempre y aprovechar cuando hay lluvias, pa que todo lo que sembremos acá se dé, y pues, cuando no hay lluvia tenemos que tocar el tambor pa que Juyá nos escuche” (Nazareth, 24 de mayo, 2025).

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





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

## 3.1. Mapeo de actores

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

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





### 3.1. Mapeo de actores

El mapeo de actores, realizado de manera colectiva con la participación de 18 personas, permite identificar las conexiones, roles y niveles de involucramiento de diferentes personas, organizaciones, instituciones y otros actores que inciden en el Patrimonio Alimentario y Culinario.

A través de esta herramienta, fue posible representar de forma ordenada las relaciones existentes, reconociendo el nivel de cercanía con las cocinas tradicionales, el tipo de vínculo que se establece y la función que cada actor desempeña. La información obtenida ofrece un punto de partida para comprender la configuración actual de las dinámicas de relación en el territorio, evidenciando estructuras que pueden fortalecer o debilitar las acciones orientadas a la salvaguardia, transmisión y sostenibilidad del Patrimonio Alimentario y Culinario.

Imagen 2. Mapeo de actores, territorio ancestral de Nazareth, Uribia.



Foto tomada por Marilyn Maca

En el Esquema 3 se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos a partir de la identificación participativa de los actores claves para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio. En el análisis de las relaciones tejidas en el territorio de Nazareth, destacan de manera especial las y los portadores de saberes, quienes desempeñan un papel fundamental en la preservación y salvaguardia de los saberes y las prácticas en torno a la alimentación del pueblo Wayúu. Este grupo está conformado, en su mayoría, por artesanas/os, cultivadoras/as de la tierra, médicas/os tradicionales, danzantes y cocineras tradicionales, cuyas prácticas están profundamente arraigadas a la revitalización y defensa de la memoria cultural colectiva.

Durante los espacios de diálogo, se subrayó la importancia de transmitir los saberes ancestrales a las nuevas generaciones —referidas localmente como "las nuevas semillas"— como una estrategia clave para garantizar la pervivencia del pueblo Wayúu, su identidad cultural y soberanía alimentaria.

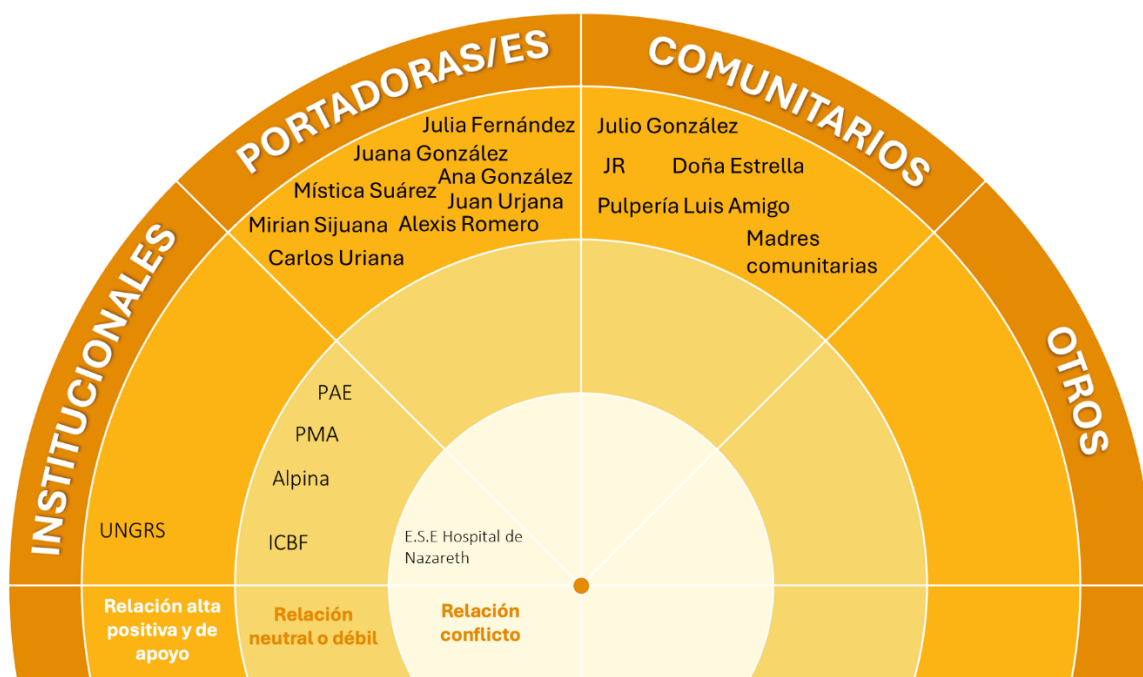
Asimismo, se reconoció el rol esencial que cumplen diversos actores comunitarios y las pequeñas tiendas comunales en la provisión y el acceso a alimentos frescos dentro de la comunidad, a saber: la Pulpería Luis Amigó, JR y don Julio González. Igualmente, se destacó la labor de las madres comunitarias, quienes, además de brindar cuidado y acompañamiento a las niñas y los niños, permiten que padres y madres puedan desempeñar sus diversas labores, entre ellas ir a buscar agua, rajar la leña, cocinar, así como los trabajos agrícolas; especialmente en sus huertas, campos y demás espacios de cultivo y recolección. Este tejido de relaciones evidencia una red comunitaria viva e interdependiente.





También, se reconocen iniciativas impulsadas por la Fundación Alpina, orientadas al fortalecimiento de los sistemas productivos locales, con el objetivo de promover la generación de ingresos y avanzar hacia la autonomía alimentaria de las comunidades. Conexo a esto, se destaca el papel relevante de la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD) y del Programa Mundial de Alimentos (PMA), especialmente en contextos donde el territorio ha enfrentado situaciones ambientales adversas y crisis alimentarias, brindando apoyo estratégico especialmente en momentos de alta vulnerabilidad.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

No obstante, el análisis del entramado relacional revela limitaciones significativas para el fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, especialmente se evidencia una débil coordinación entre actores comunitarios e institucionales, sumada a la carencia de estrategias integradas que reconozcan y promuevan de manera holística el valor cultural, simbólico y alimentario de estas prácticas. En el análisis de tensiones identificado por la comunidad de Nazareth, se destacó con preocupación la situación actual de la E.S.E. Hospital local, la cual se encuentra intervenida. Según expresó la comunidad, esta intervención ha generado un debilitamiento en la calidad y continuidad del servicio de salud, el cual no responde de manera oportuna ni pertinente a las necesidades del territorio. Adicionalmente, se evidenció que el hospital no contempla en su operación la vinculación de cocineras tradicionales ni de cultivadoras y cultivadores locales como proveedores de alimentos, lo cual representa una oportunidad desaprovechada para fomentar la economía comunitaria y fortalecer los sistemas alimentarios propios.





Otro aspecto crítico señalado fue la falta de un enfoque intercultural en la atención prestada por el personal de salud. La comunidad advirtió que no existen acciones ni estrategias que reconozcan, valoren o promuevan la alimentación tradicional como parte integral del bienestar y la salud de la población, lo que genera una desconexión entre los saberes ancestrales y los servicios institucionales. También, se identifica una relación débil con el Programa de Alimentación Escolar (PAE), pues, los alimentos que llegan al territorio son traídos desde afuera, sin tener en cuenta a los y las cultivadoras locales. Asimismo, manifestaron que la entidad no promueve los usos y costumbres relacionados con la alimentación del pueblo Wayúu, lo que afecta la preservación de su cultura y autonomía alimentaria.

En el análisis de mapeo de actores en Nazareth, se observa que hay un entramado comunitario profundamente arraigado en los saberes ancestrales del pueblo Wayúu, donde las cocineras tradicionales, cultivadoras, médicos/as tradicionales y artesanos/as desempeñan un papel central en la preservación del Patrimonio Alimentario y Culinario. Esta red, aunque viva y activa, enfrenta importantes desafíos para su fortalecimiento y sostenibilidad. Esta debilidad se acentúa ante la escasa coordinación entre actores comunitarios e institucionales, lo que impide la implementación de estrategias que reconozcan el valor simbólico, cultural y alimentario de las prácticas propias. En conjunto, estos hallazgos reflejan la urgencia de fortalecer los vínculos comunitarios e institucionales mediante enfoques interculturales y estrategias sostenibles que reconozcan, respeten y promuevan el patrimonio alimentario como un pilar fundamental del bienestar, la identidad, la soberanía y la vida misma del pueblo Wayúu.





## 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

©FAO/Marilyn Maca



“

*Nazareth, un oasis en medio del desierto; donde se respira vida*

”

Yusmeri Suárez, participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





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

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

### *Relación entre biodiversidad y producción alimentaria local*

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

En el Gráfico 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 lugares predominantes para la obtención de alimentos corresponden a aquellos que son cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas (representados por las palabras en color café), a saber, la huerta (apain-yüüja), seguido de los espacios de uso naturales terrestres, como la serranía (uuchi) y el desierto: (Isashiipa'a), donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza (representados por las palabras en color verde); finalmente, en menor proporción, se encuentran los alimentos provenientes de espacios acuáticos (representados por las palabras en color azul), como el mar (*palaa*).





Gráfica 4. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el territorio ancestral de Nazareth.

**mango; coco; mamón; katupri ; cilantro.**  
**melón; millo; ciruela silvestre; aceituna; cacao; morocho;**  
**marañón; chirimoya**  
 ahuyama;  
 pepino; patilla; garzalia, ají dulce y picante; tomate; cebollín; ajo;  
 berenjena  
**carpeta; pargo rojo; pargo pluma; langosta; camarón;**  
**chipichipi** Serranía (uuchi): yuca; ñame; caña de azúcar; tomate;  
 batata; plátano; frijo  
 Mar (palaa): caracol; carachana; bagre, cojinúa, sierra; macabí;  
 róbalo **Huerta (apain-yüüja): Plátano; topocho; caña de azúcar;**  
 papaya; moyoso **curvina; jurel; raya; cazón; carite; mojarra; cangrejo;**  
 guanábana; **tortuga.**  
**maracuyá; guayaba; guineo; frijol guajirito, maíz; yuca**  
 conejo; jayajaya (fruto de la tuna); iguana; chivo; ovejo.  
**Desierto: (Isashiipa'a): uvitas silvestres; trupillo; aipia**  
**(fruto del trupillo); iguaraya**  
**ahuyama;** batata; malanga; coco; mango; mamón; ciruela; limón; naranja.  
**sandía; topocho; marañón; papaya; kaujaro; sábilá; pimentón**

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Tabla 1. Resultados identificados en Nazareth, 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>- De la producción local principalmente</li> <li>- Destaca en el territorio la posibilidad de acceso a los alimentos provenientes especialmente de las huertas y el mar.</li> <li>- A la comunidad de Nazareth llegan diversos alimentos provenientes de Venezuela, especialmente víveres. Asimismo, ingresan productos desde ciudades aledañas, siendo Uribia el principal punto de acopio.</li> <li>- La comunidad resalta que alimentos como el maíz, el frijol guajiro, la yuca y la ahuyama, hacen parte de las preparaciones culinarias, producidas en el territorio.</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>- Estacionalmente en determinadas épocas del año, se consumen alimentos como el maíz y el frijol, cuyas siembras dependen de la llegada de las lluvias.</li> <li>- Anualmente, se obtienen algunas especies de mariscos y ciertos peces.</li> </ul>





		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semanalmente, de acuerdo con la frecuencia del mercado, se comercializan en las tiendas locales verduras como cebolla, tomate y pimentón. También, tubérculos como la papa, y frutas. Además, productos como aceite, harina, arroz, salchichas, queso, salsas, atún, azúcar, enlatados y otros cereales se han incorporado progresivamente a la dieta de la comunidad como resultado de la globalización y la adopción de nuevos estilos de vida. Estos alimentos provienen principalmente de ciudades cercanas y del vecino país de Venezuela.</li> <li>- Es importante decir que, las prácticas de obtención de alimentos de la comunidad de Nazareth se ven limitadas debido a las complejas dificultades para acceder al agua, tanto para el riego de los cultivos como para el consumo humano. Asimismo, el cambio climático ha prolongado las sequías, lo que ha impedido la siembra.</li> </ul>
	<p>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La comunidad señala que las actividades de siembra se organizan en función del calendario agroecológico, el cual está estrechamente vinculado a los ciclos naturales del territorio, especialmente a las temporadas de lluvia. Asimismo, las prácticas agrícolas se orientan según las fases lunares.</li> <li>- Indican que este calendario no se asocia con celebraciones.</li> <li>- Cuando los tiempos de sequía se prolongan, la comunidad toca los tambores en un ejercicio colectivo para llamar el agua (Juyá), quien permita que la vida continúe, a través de los alimentos que brinda la madre tierra.</li> </ul>
	<p>¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afectación de la temperatura, sequías y/o cambio en los patrones de lluvia asociados al cambio climático.</li> <li>- Pérdida de la biodiversidad local.</li> <li>- Reducción de la cantidad de tierra cultivable por el incremento de zonas desérticas asociado a la erosión del suelo y pérdida de nutrientes esenciales.</li> <li>- Reconoce la comunidad que la llegada de empresas multinacionales a La Guajira y la implementación de sus proyectos extractivistas han afectado gravemente las condiciones ecosistémicas del territorio, así como la producción de alimentos. Asimismo, el abandono histórico por parte de los gobiernos anteriores y el robo de recursos, han dificultado la ejecución de procesos y proyectos en la comunidad.</li> </ul>

### 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 territorio de Nazareth.





Tabla 2. Resultados identificados en el centro poblado de Nazareth, frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales.

	<p>¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?</p>	<p>En el territorio de Nazareth, la producción de alimentos se basa en sistemas agroecológicos sostenibles, fundamentados en saberes y prácticas ancestrales que han sido transmitidos de generación en generación, sobresale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La agricultura tradicional y familiar que se enfoca en pequeñas parcelas y se desarrolla con el uso de técnicas manuales y herramientas básicas como la pala, la azada y el arado.</li> <li>- La recolección de alimentos silvestres.</li> <li>- La pesca artesanal, que se desarrolla con el uso de métodos tradicionales como redes, anzuelos y trampas para capturar diferentes especies de mariscos.</li> </ul>
	<p>Indique cuáles son las prácticas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres. Cuáles son las razones que generan que haya esta división del trabajo</p>	<p>Las labores agrícolas son realizadas tanto por hombres como por mujeres. Los hombres se encargan principalmente de arar la tierra, mientras que las mujeres siembran las semillas y cuidan los cultivos. No obstante, durante su ciclo menstrual, las mujeres no deben participar en estas actividades, ya que se considera que podrían afectar negativamente la cosecha.</p> <p>La recolección de leña también es una tarea compartida entre hombres y mujeres. La madera más liviana puede ser recogida por los niños y niñas del hogar. En cuanto a las actividades de pesca, estas son realizadas principalmente por los hombres, quienes también se encargan de la caza y del sacrificio de los animales destinados al autoconsumo familiar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las normas culturales y sociales de la comunidad influyen en el papel que desempeñan los hombres y las mujeres en la agricultura y segrega conocimientos específicos de acuerdo con el género.</li> <li>- Las mujeres tienen una mayor carga de responsabilidades domésticas y de cuidado familiar que limita su participación en la producción agropecuaria.</li> <li>- Los hombres suelen realizar tareas que requieren más fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructuras (división del trabajo basada en género).</li> </ul>
	<p>Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres</p>	<p>Los hombres se encargan de arar la tierra, así como del cuidado, la caza y el sacrificio de los animales. Por su parte, las mujeres asumen la siembra de las semillas y el cuidado permanente de la huerta. La recolección de los alimentos, en muchos casos, se realiza de forma colectiva y participan los niños y las niñas.</p>





### 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 3 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 3. Cartografía alimentaria y culinaria de Nazareth, Uribia.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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





Tabla 3. Resultados identificados en el centro poblado de Nazareth 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 centro poblado de Nazareth, tiene cuatro fines principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconsumo: Gran parte de la producción se destina al consumo de las propias familias cultivadoras. Entre los alimentos cultivados se encuentran el frijol, maíz, plátano, ají dulce, millo, ahuyama, sábila, ñame, achiote y algunas frutas como patilla, melón y mango. Además, se crían de manera tradicional chivos, ovejos, cerdos, gallinas y en algunos casos, también vacas.</li> <li>- Se venden localmente en las tiendas: Algunos productos como carne de chivo, ovejo, res y ciertos mariscos. Igualmente, se comercializan plátano, papaya, cilantro, patilla, sandía, ahuyama, y, en épocas de buena cosecha, maíz y frijol.</li> <li>- Se intercambian alimentos locales por otros que no se producen localmente, como harina, arroz, aceite, azúcar o cereales. Además, se truecan productos de la huerta por pescados y otros mariscos.</li> <li>- Alimentos como la patilla, el coco, el maíz y el frijol, entre otros productos de la huerta, se comparten en la comunidad, guiados por un profundo sentido de generosidad y reciprocidad. Por otra parte, algunos locales, al tener una buena cosecha, comparten sus productos con los vecinos cercanos como una muestra de gratitud y en el marco de la ritualidad. En estos encuentros comunitarios, se realiza la danza ancestral de la yonna como expresión de celebración y unión comunitaria.</li> </ul>
	<p><b>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.</b></p>	<p>En el caso de los principales alimentos producidos asociados a las cocinas tradicionales del territorio, hallamos que su punto de origen es la huerta, donde se cultivan alimentos como: Frijol guajirito, maíz, yuca, ahuyama, batata, plátano, papaya, ají dulce y picante, cilantro, guineo, millo, topocho, malanga, tomate, patilla, coco, ciruela, mango, cebollín, entre otros.</p> <p>Estos alimentos son vitales para el autoconsumo de las familias y también, algunos son comercializados en las tiendas locales del territorio y otros son intercambiados por alimentos que se carecen. Señala la comunidad que cuando hay cosecha de cocos, ahuyama, entre otros productos, éstos se llevan a vender en sacos a Uribia.</p> <p>Asimismo, las familias crían chivos, ovejos, cerdos, gallinas y vacas, cuya carne se utiliza en la preparación de platos tradicionales y de consumo cotidiano. Parte de esta carne también se comercializa en tiendas locales y mediante ventas directas entre vecinos, contribuyendo a la economía familiar y al</p>





abastecimiento alimentario del territorio. Algunas personas igualmente, venden la carne en forma de cecina, enviándola a ciudades aledañas.

Asimismo, se destaca la práctica de la pesca de diversas especies como: bagre, curvina, jurel, mojarra, róbalo, carpeta, carachana, raya, sierra, cazón y cojinúa. Esta actividad no solo contribuye a la alimentación de las familias, sino que también facilita la comercialización en tiendas locales. Además, algunas especies son destinadas al trueque por parte de los pescadores, quienes las intercambian por productos de las huertas familiares, fortaleciendo así el intercambio comunitario y la soberanía alimentaria en el territorio.

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

Las personas participantes en el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del territorio refieren que el acceso a ingredientes tradicionales se ha visto limitado debido a las alteraciones en los patrones climáticos que pueden afectar la producción de cultivos y la disponibilidad de ciertos ingredientes relacionados con las prácticas culinarias del territorio. Al respecto recordó don Adolfo Ipuana:

*“Ya uno no sabe los tiempos, ya no son como antes, que uno sabía cuándo echaba el maíz, el frijol y salía. Todo está cambiado, ahora no se sabe cuándo cae el agüita”*

(Nazareth, 19 de abril, 2025).

Asimismo, los participantes señalaron la necesidad de espacios propios destinados al acopio y la comercialización de la producción local de alimentos, artesanías y utensilios ancestrales de cocina. Igualmente, se reconoció el desincentivo de la producción de alimentos asociados a las recetas locales para favorecer la producción de productos agrícolas comerciales. De igual forma, la comunidad señala que, la Guajira enfrenta una grave crisis de acceso al agua potable, agravada por la minería de carbón a cielo abierto —como la que realiza la empresa multinacional El Cerrejón—, que consume grandes volúmenes de agua y contribuye a su contaminación. Esta situación impide el riego de los cultivos, dificulta el acceso al mínimo vital de agua para el consumo humano y limita la disponibilidad de alimentos, afectando tanto a las personas como a otras especies. Como consecuencia, se generan escenarios de desnutrición e, incluso, de mortalidad.

El territorio de Nazareth cuenta con una planta potabilizadora de agua, la cual resulta insuficiente para cubrir las necesidades de la comunidad. Como alternativa, la mayoría de las familias accede al agua mediante pozos artesanales, jagüeyes, compra de bolsas y tarros de agua en las tiendas locales, así como de fuentes naturales provenientes de la serranía de Macuira.





### 3.2.2. Preparación de recetas locales

©FAO/Marilyn Maca



“

*Mi abuela Mística me contó que ya hay muchas recetas que están desapareciendo, y que los niños no quieren comer. Ella me ensaña a preparar la shapülana y a sembrar en la huerta. Yo sé sembrar también maíz*

Jesusa Montiel Suárez, participante del taller de herencias a la mesa.

”





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





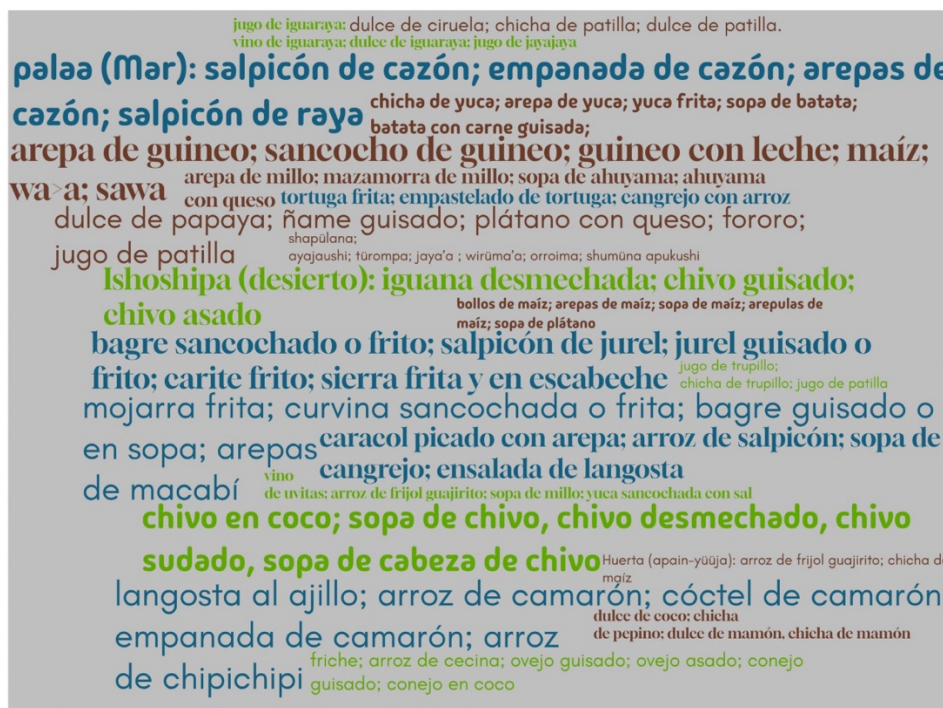
Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas se presenta de manera detallada la información relacionada con las preparaciones culinarias que fueron priorizadas por ser de alto interés para el municipio.

*Diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias*

Respecto al componente de transformación y preparación de alimentos, se indagó acerca de las principales recetas de Nazareth que se elaboran con los alimentos producidos 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 centro poblado de Nazareth, clasificadas según el espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que, principalmente son elaboradas. En el gráfico se observa que las preparaciones asociadas a espacios de uso cultivados o producidos de manera intencionada mediante prácticas agrícolas —específicamente en las huertas (*apain-yüüja*)— fueron las más mencionadas por las y los participantes (color café). En segundo lugar, destacan las preparaciones vinculadas a espacios de uso acuático, especialmente del mar (*palaa*) (color azul), y en menor proporción, aquellas que utilizan alimentos provenientes de espacios naturales terrestres, representados en el territorio por lugares como el desierto (*ishashiipa*) y la serranía (uuchi).

Gráfica 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 centro poblado de Nazareth, 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 centro poblado de Nazareth, respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias.

	<p><b>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</b> <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>- Las huertas (apain-yüüja), cultivadas por las familias: Plátano, topocho, caña de azúcar, papaya, moyoso, guanábana, maracuyá, guayaba, guineo, frijol guajirito, maíz, yuca, ahuyama, pepino, patilla, garzalia, ají dulce y picante, tomate, cebollín, ajo, berenjena, melón, millo, ciruela silvestre, aceituna, cacao, marañón, chirimoya; batata, malanga, coco, mango, mamón, ciruela. Limón y naranja.</li> <li>- Los mares (pala), a través de la pesca: Caracol, carachana, bagre, cojinúa, sierra, macabí, róbalo, carpeta, pargo rojo, pargo pluma, langosta, camarón, chipichipi, curvina, jurel, raya, cazón, carite, mojarra, cangrejo y tortuga.</li> <li>- El desierto (Isashiipa'a): Uvitas silvestres, trupillo, aipia (fruto del trupillo), iguaraya, conejo, jayajaya (fruto de la tuna), iguana, chivo y ovejo.</li> <li>- La serranía (uuchi): Yuca, ñame, caña de azúcar, tomate, batata, plátano, frijol, ahuyama, sandía, topocho, marañón, papaya, kaujaro, sábila, pimentón, mango, coco, mamón, katupri y cilantro.</li> <li>- Ventas vecinales: Alimentos de temporada provenientes de la huerta y carnes de ovejo, chivo, vaca, cerdo, gallina, así como mariscos.</li> <li>- Las tiendas de la comunidad: Agua, aceite, azúcar, panela, arroz y carnes.</li> <li>- Intercambios vecinales o trueques: Alimentos como plátano, coco, papaya y sandía, entre otros, se intercambian por mariscos, pescados u otros productos que se necesiten en el momento.</li> </ul>
	<p><b>Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué</b></p>	<p>Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron tres recetas, teniendo en cuenta que actualmente son preparadas sólo por algunas abuelas del territorio, lo que pone en riesgo la transmisión de saberes, prácticas y valores culturales asociados a las siguientes preparaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wa&gt;a: elaborada a partir del maíz, cebo de chivo, sal y agua.</li> <li>- Shapülana: elaborada a partir de agua, frijoles, cebo de chivo, sal y ahuyama.</li> </ul>





		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orroima: elaborada a partir de leche de chiva u oveja, aceitunas y sal al gusto.</li> </ul> <p>En el proceso de caracterización encontramos que estas recetas ancestrales no solo transmiten sabores, sino también historias, sentires, ritmos y memorias vinculadas a la vida cotidiana. Así miso, están estrechamente relacionadas con los utensilios tradicionales utilizados, el tiempo dedicado a su preparación y los espacios que proveen los alimentos. Todo ello constituye un referente significativo de identidad cultural, arraigo y una expresión profunda de la memoria colectiva y la añoranza.</p>
	<p><b>Indique cómo se ha dado la transmisión de saberes y prácticas asociadas a las preparaciones culinarias tradicionales de su municipio</b></p>	<p>Al dialogar con los y las participantes sobre la transmisión de saberes asociados a las preparaciones tradicionales, se evidenció que algunas abuelas y abuelos aún conversan con sus hijos e hijas, así como con sus nietos y nietas. Asimismo, se reconoció la importancia de las prácticas vivenciales en espacios como las huertas, donde el aprendizaje ocurre a través de la experiencia directa.</p> <p>Sin embargo, se advirtió que ya no es común que las familias dialoguen alrededor del fogón, un espacio ancestral fundamental para el intercambio de saberes. También, se percibe una disminución del interés por parte de las nuevas generaciones en la preservación de los alimentos y recetas tradicionales, debido, en parte, a la imposición de nuevas dietas occidentales.</p> <p>Por lo cual, se considera vital revitalizar las recetas ancestrales, ya que no sólo poseen un valor alimentario, sino que también representan la identidad cultural, la resistencia, el arraigo, el vínculo con la tierra y la memoria colectiva de las comunidades.</p>
	<p><b>Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio</b></p>	<p>En el marco del proceso de caracterización municipal se destacó el papel de las siguientes cocineras/os tradicionales, por su aporte para la preservación de las recetas priorizadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mística Rosa Suárez Uriana</li> <li>- Libio Simón Suárez García</li> <li>- Rosirys del Valle Gonzáles Uriana</li> </ul>

*Empleo de utensilios tradicionales*



Con el fin de ampliar la mirada respecto a las recetas culinarias tradicionales se buscó identificar los utensilios que son empleados para su elaboración, haciendo énfasis en aquellos cuya elaboración es realizada a partir de prácticas artesanales. Frente a esta





categoría se buscó conocer la relación existente entre el empleo de determinados utensilios y las características propias de las preparaciones culinarias. En la siguiente tabla, se presenta la información encontrada:

Tabla 5. Resultados identificados en el centro poblado de Nazareth, 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 centro poblado de Nazareth, se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fogón de leña</li> <li>-Cuchara de palo</li> <li>-Caldero</li> <li>-Piedra de amolar</li> <li>-Pilón</li> <li>-Wushu</li> <li>-Cuchillo</li> <li>-Utensilios de totumo como: vasijas, vasos, cucharas y coladores</li> <li>-Vasijas de barro</li> </ul> <p>La materialidad necesaria para la elaboración de los utensilios mencionados proviene del barro y del árbol de totumo, también conocido como tapara o jícaro, del cual se extrae su fruto.</p>
	<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, así como a los afectos de la globalización y los procesos de colonización. En el centro poblado de Nazareth, se identificó que, aunque aún se conservan las vasijas, platos y cucharas ancestrales a base de totumo, algunas familias han ido reemplazando estos objetos de cocina por utensilios de plástico y cerámica. Asimismo, emplean ollas de aluminio y acero, también, molinos.</p> <p>Las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La pérdida de conocimientos y prácticas asociadas a las técnicas tradicionales para la elaboración de utensilios artesanales.</li> <li>- El utensilio moderno facilita la elaboración de las preparaciones tradicionales.</li> <li>- Los procesos de colonización han desplazado progresivamente los utensilios ancestrales, sustituyéndolos por invenciones modernas asociadas a una supuesta mejora estética. Asimismo, la cultura del uso del plástico ha invadido el territorio, transformando prácticas tradicionales.</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 centro poblado de Nazareth, 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>Entre los principales espacios donde se elaboran las recetas culinarias tradicionales en Nazareth, se identificaron las cocinas y los espacios abiertos con fogón de leña como lugares característicos.</p> <p>Por ejemplo, durante la Semana Santa, algunas familias se reúnen para cocinar colectivamente platos tradicionales a base de chivo, ovejo o vaca. Alrededor del fogón, se genera un ambiente de convivencia en el que todos conversan y comparten. Los hombres se encargan del sacrificio y el despiece del animal, mientras que las mujeres preparan y sirven los alimentos. Asimismo, se elaboran dulces típicos con los frutos que brinda el territorio, los cuales son llevados a casa para compartir con los seres queridos.</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>Cuentan las abuelas y los abuelos que, anteriormente el fogón se ubicaba en el suelo y se conformaba por tres piedras. Alrededor de él se conversaba sobre la vida, los usos y costumbres del pueblo Wayúu. En ese espacio también se pilaba el maíz, aunque en la actualidad se utilizan molinos. Asimismo, siempre se usaban cucharas de palo, las cuales aportaban un sabor especial a los alimentos. Aunque en nuestros días muchas familias conservan el fogón, también, se tienen estufas de gas porque se asocia que los alimentos ahí se preparan más rápido.</p> <p>También, las diferentes carnes se conservaban a través de la técnica de cecina que consistía en salar la carne y exponerla al sol por varios días, hasta secarla. Igualmente, cuando se realizaban viajes largos las carnes se conservaban en atulojushi: consiste en cocinar o sancochar la carne, salarla y luego secarla al sol.</p>





		<p>Es importante decir que actualmente, algunas familias practican esta técnica, pero en menor medida. Ahora algunos hacen uso de la nevera para conservar las carnes que se consumen. Este cambio responde, principalmente, a la imposición de ideas asociadas a la modernización, entendida como sinónimo de mejora o progreso.</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 mencionados por las personas participantes, y que son fundamentales para la preparación de las recetas tradicionales, son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agua, sal del mar, leña, carbón, barro y piedras.</li> </ul>

### Técnicas tradicionales de preparación

Los métodos o técnicas culinarias transmitidas de generación en generación dan lugar a las preparaciones de alimentos tradicionales que reflejan la cultura e identidad de las comunidades, así como sus formas de resistencia en el marco del sistema globalizado y capitalista. Por lo cual, se buscó identificar frente a las preparaciones tradicionales, las principales técnicas culinarias empleadas, encontrando que el hervido, el asado, el frito, el amasado y el oreado; son protagonistas de las cocinas tradicionales del territorio ancestral de Nazareth. También, algunas familias conservan las carnes en forma de cecina y aunque poco, en atulojushi, que consiste en cocinar o sancochar la carne, salarla y luego secarla al sol.

En el caso de la wa>a, son las mujeres quienes se encargan de desgranar el maíz, el cual luego muelen en molino; anteriormente, esta labor se realizaba con piedra o pilón. Posteriormente, el maíz se remoja, se le retira el afrecho y se hierve en un caldero. Una vez cocido, se le añade sal y cebo de chivo, y se revuelve constantemente. En la preparación de la shapülana y la orroima, se destaca el uso de técnicas como el hervido y el revolver constante, lo cual garantiza la consistencia y el sabor característicos de estas recetas.

Es importante resaltar que las distintas carnes —como las de ovejo, chivo, cerdo y vaca—, cuyo consumo es ancestral en el territorio, suelen cocinarse mediante técnicas tradicionales como el asado o el frito. Algunas de ellas se olean previamente al aire libre para favorecer su conservación y realzar su sabor. Por su parte, el amasado es una técnica frecuentemente utilizada en la elaboración de arepas de maíz, arepuelas y envueltos tradicionales.

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

De manera complementaria, en el proceso de caracterización se buscó identificar las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el uso y preservación de las preparaciones y cocinas tradicionales en Nazareth. En este ejercicio, se evidenció que una de las amenazas principales está relacionada con la débil transmisión de saberes y prácticas





culinarias por parte de las abuelas y los abuelos hacia las nuevas generaciones, referidas localmente como las nuevas semillas. A esta situación se suma el escaso interés por parte de estas generaciones en aprender y apropiarse de las recetas tradicionales del territorio.

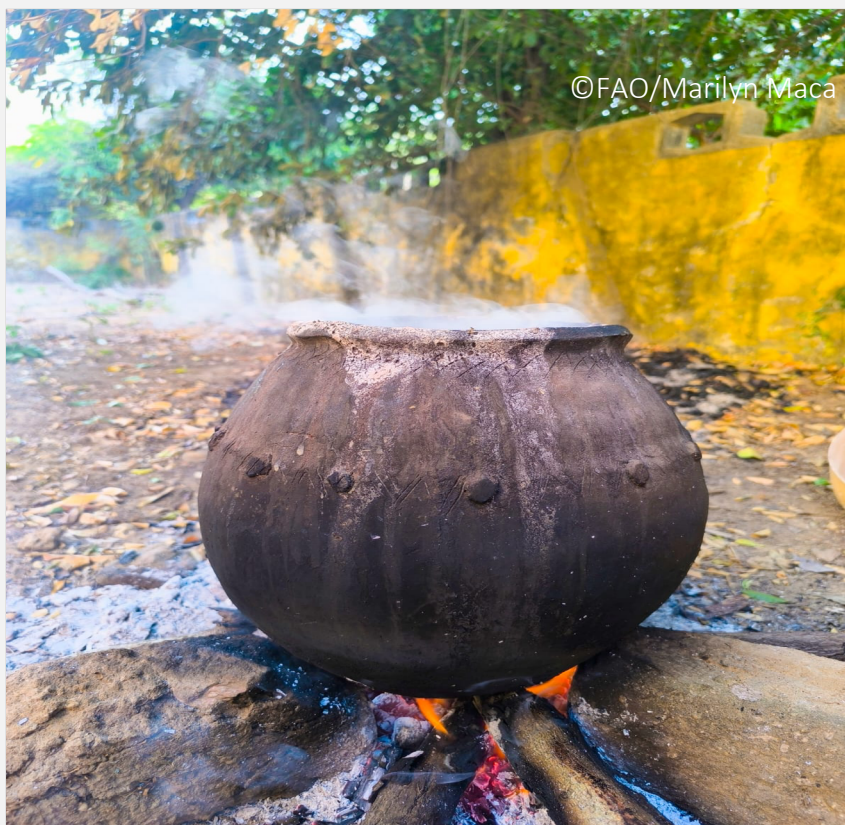
Adicionalmente, se reconoció la necesidad de implementar desde el territorio procesos que promuevan la revitalización de las recetas ancestrales y los alimentos propios, asimismo fomenten el retorno a los principios y valores de la alimentación local. En este sentido, la casa, el fogón, los espacios comunitarios, la escuela y demás lugares educativos deben convertirse en escenarios claves para desarrollar y tejer procesos de sensibilización dirigidos a las nuevas generaciones, con el fin de enraizar su vínculo con la cultura alimentaria tradicional.

Asimismo, se subrayó la importancia de que los programas institucionales y organizaciones internacionales, respeten y promuevan los sistemas alimentarios propios, evitando la imposición de dietas occidentales ajenas al contexto cultural. Esta práctica ha generado impactos negativos sobre la identidad, la soberanía alimentaria y los usos y costumbres del pueblo Wayúu, comprometiendo su integridad cultural y su autonomía alimentaria.





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



©FAO/Marilyn Maca

Foto tomada por Marilyn Maca

“

*Quando nos lastimamos por el camino o algo nos pasa, no podemos comer hasta el otro día. También, debemos botar la ropa con la que paso eso, para que no pase más*

”

Yaileth Lorenza Morillo Uriana, participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





El consumo de los alimentos, 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 territorio ancestral de Nazareth frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo.

	<p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p>	<p>Con la caracterización local se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales se propicia en los hogares principalmente, y que estas prácticas de consumo familiar fortalecen a su vez la identidad cultural y social, así como el vínculo con el territorio. Asimismo, algunos turistas, en su interés por acercarse a la cultura Wayúu, consumen recetas tradicionales de la región.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>Respecto a los momentos característicos del consumo de las preparaciones tradicionales, se identificó que algunos alimentos son consumidos a diario en espacios cotidianos, pero ello depende de la disponibilidad y los tiempos de lluvia que determinan las prácticas de siembra y la cosecha. Por ejemplo, cuando llueve, las familias priorizan la siembra de maíz, frijol y ahuyama.</p> <p>Asimismo, en momentos especiales y durante prácticas rituales en el territorio de Nazareth, es común el compartir alimentos de manera colectiva. En estas ocasiones, se suele consumir chivo asado o en friche, así como carne de ovejo o de vaca, generalmente acompañada de yuca o bollos de maíz. También, se comparten bebidas tradicionales, como la chicha de maíz o de frutos propios, café e igualmente, yottsú, referido como churro.</p>

*Atributos de las cocinas tradicionales asociados a la salud alimentaria*





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

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

En el marco del proceso de caracterización se indagó acerca de los beneficios en la salud que son percibidos por los y las participantes con relación al consumo de las preparaciones tradicionales del territorio, a saber, en el territorio de Nazareth, el pueblo Wayúu reconoce múltiples contribuciones en los alimentos, las plantas silvestres y de la huerta en relación con la salud y sus efectos terapéuticos. Por ejemplo, el árbol de dividivi se utiliza para tratar infecciones de garganta y urinarias, así como para aliviar el dolor de cabeza. La sábila, se usa como purgante. También, se atribuyen propiedades benéficas al maíz; se le considera una fuente de energía para realizar los trabajos cotidianos. Por su parte, los peces que provienen del mar se asocian con el fortalecimiento de la mente y las ideas para orientar la vida.

En este sentido, se halla que las comidas tradicionales y los alimentos propios son valorados por su capacidad para brindar energía y vitalidad en la vida cotidiana, así como por sus beneficios terapéuticos, al ser reconocidos por sus propiedades medicinales y su aporte al bienestar físico y espiritual.

### *Cambios en las prácticas culinarias 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, al respecto, las y los participantes señalaron que la introducción de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas ha tenido un impacto negativo en la salud de la comunidad, evidenciado en el aumento de enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y las caries dentales, principalmente debido al alto consumo de azúcares. Al respecto comparto el testimonio de doña Isabel Fernández:

*“Me decía mi mamá, que es la persona más vieja que conocí que, la generación nueva, se les daña la dentadura y que los viejitos morían con las muelas completas, ellos se jugaban la boca con agua tibia, y comían el maíz tostado, ese refuerza los dientes. Antes toda tenía mucho proceso, pero, era natural, ahora la gente quiere todo rápido”*

(Nazareth, 20 de abril, 2025).





Este cambio en los hábitos alimentarios ha desplazado, en muchos casos, el consumo de preparaciones tradicionales más nutritivas, afectando no sólo la salud física, sino también las prácticas culturales vinculadas a la alimentación.

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

Para finalizar, se buscó identificar las prácticas locales de las cocinas tradicionales que contribuyen al aprovechamiento de los residuos generados en el proceso de elaboración de las preparaciones tradicionales, frente a lo cual indicaron que dentro de estas prácticas se encuentra el uso de los residuos para la alimentación de animales, abono para las huertas y la preparación de subproductos, a decir de la comunidad: “acá nada se desaprovecha, todo sirve”.

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

En relación con las principales problemáticas y amenazas que afectan el consumo de preparaciones culinarias tradicionales y alimentos locales, las personas que participaron en el proceso de caracterización señalaron, en primer lugar, que la pérdida de conocimientos y prácticas asociadas a las recetas tradicionales por parte de las nuevas generaciones representa el mayor desafío para la preservación del patrimonio alimentario y culinario del territorio.

Asimismo, se destacó que el consumo de preparaciones tradicionales se ve afectado por la creciente influencia de dietas y productos alimenticios globalizados, que han ido desplazando progresivamente los alimentos y recetas locales. Las abuelas y los abuelos señalaron que las nuevas generaciones tienden a percibir la alimentación ancestral como algo de poco valor, asociándola con sabores desagradables o considerándola comida de pobres.

A esto se suma la adopción de nuevos estilos de vida y preferencias alimentarias entre las generaciones más jóvenes, lo que ha alterado los patrones de consumo y debilitado el interés por mantener vivas las tradiciones culinarias. Finalmente, se identificó que la falta de tiempo para preparar y consumir estos alimentos tradicionales constituye otra limitante importante en su preservación, recordó la abuela Carmen Teresa Romero: “nosotros antes nos reuníamos a cocinar horas y horas y conversábamos alrededor del fogón entre todos. Ahora ya la gente no tiene tiempo pa hacer su propia comida, ni pa nada” (Nazareth, 24 de mayo, 2025).





### 3.3. Manifestaciones culturales asociadas a las cocinas tradicionales

Con el fin de conocer las tradiciones, valores, creencias y expresiones culturales 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 centro poblado de Nazareth.

Nazareth es un territorio ancestral, en el cual habita el pueblo indígena Wayúu, es conocido como 'el oasis guajiro' por ser la entrada a la serranía de la Macuira, su vegetación contrasta con el paisaje semidesértico característico de la Alta Guajira. La vida en la comunidad se teje en profundo vínculo con la naturaleza, a través de prácticas como la agricultura, el pastoreo, el tejido manual y la pesca. Las labores relacionadas con los trabajos en las huertas, como las prácticas de siembra y recolección, son orientadas por los saberes que han legado las abuelas y los abuelos, sobre las fases luneras, las cuales inciden en el tamaño de los frutos y en una buena cosecha, también, los astros son guía para los pescadores.

Cuentan los mayores que, cuando la sequía se prolonga y el agua es escasa, se tocan las tamboras en familia y se llama a la lluvia (*Juyá*), quien es el padre y representa la vida. Desde la cosmovisión Wayúu, cuando llega la lluvia fecunda a la madre tierra (Mma), y cuando esto sucede, surge la vida y los alimentos. Los locales, invocan a *Juyá* mediante distintas prácticas rituales y expresiones culturales, entre las que se destacan el toque de la *kasha* (tambor tradicional), el *jayeichi* (canto autóctono) y la *yonna* (danza ancestral). A continuación, se presenta el testimonio del tamborero Ender Fernando Romero: “La toca puede durar hasta un mes, hasta que llegue la lluvia y eso llueve porque llueve, Juyá nos escucha siempre” (Nazareth, 07 de junio, 2025). Lo cual expresa no solo una forma de resistencia frente a las adversidades climáticas, sino también una manera de reafirmar la identidad y conexión sagrada con el territorio.





Imagen 4. Don Ender tocando el tambor, y los niños y las niñas representando la danza ancestral de la yonna



Foto tomada por Marilyn Maca

Aunado a lo anterior, algunas prácticas agrícolas son orientadas por los sueños, los cuales fungen un rol importante en el pueblo Wayúu, pues, orientan la vida, así como la toma de decisiones, expresó la comunidad, por ejemplo, que hay ocasiones donde los sueños advierten sobre alimentos que no deben ser consumidos o compartidos, ya sea por razones de salud, equilibrio espiritual o protección colectiva. De este modo, los sueños no solo guían las prácticas productivas, sino que también regulan la alimentación y refuerzan la conexión entre lo espiritual, lo cultural y la vida cotidiana.

La alimentación también funge un rol importante en el ritual de transición de niña a mujer; se realiza cuando la joven tiene su primera menstruación, es llamado por la comunidad como el encierro, corresponde a un tiempo de aislamiento en el cual, a la joven, se le da una dieta liviana a base de chicha tibia de maíz, mazamorra; sin azúcar, también, sopas livianas. Se presenta la reflexión de Yusmeri Elena Suárez Uriana:

*“A la joven se le da mazamorra en la mañananita sin dulce, porque si no se le dañan los dientes a temprana edad. Hay comidas prohibidas como la ahuyama, patilla, melón, eso es prohibido. Si come ahuyama se envejece rápido, tampoco puede comer carnes, tampoco huevos, porque se le cae el pelo y se vuelve distraída”*

(Nazareth, 16 de junio, 2025).





En este sentido, observamos que la alimentación desempeña un papel fundamental en el ritual de encierro, no sólo como parte del proceso de transición, sino también como medio de cuidado del cuerpo y preservación identitaria, donde ciertos alimentos son brindados por sus beneficios y otros son restringidos por consideraciones simbólicas y de salud.

Durante este período del encierro, la joven aprende sobre el rol que desempeña la mujer en la cultura Wayúu, adquiriendo igualmente habilidades como el arte del tejido; una práctica profundamente simbólica que representa no sólo destreza manual, sino también identidad, memoria y conexión con el linaje femenino. Asimismo, se educa sobre las normas, valores y saberes ancestrales que regulan la vida social y espiritual del pueblo. Por lo cual, el encierro también cumple funciones de resguardo y de preparación espiritual.

Igualmente, en la inauguración de casas familiares, los alimentos están presentes y fortalecen los lazos comunitarios. Por otra parte, encontramos que la comida cumple un papel esencial en el tránsito espiritual de los seres queridos que han fallecido. A través de bebidas tradicionales como la chicha, y de abundantes preparaciones a base de chivo, ovejo o res, se busca acompañar y honrar a quienes han partido hacia el plano espiritual. De este modo, el acto de compartir alimentos y brindar hospitalidad durante los velorios constituye una expresión profunda de la cosmovisión Wayúu, en la cual la muerte es entendida como una continuidad de la vida.

También, los alimentos, las prácticas agrícolas y la vida pastoril, tienen lugar en el jayechi; es decir en los cantos propios, son composiciones que expresan sentires y vivencias en el marco de la vida cotidiana y se crean dependiendo el acontecimiento. A continuación, se presenta el Jayechi que compusieron los niños y las niñas en el los talleres del Programa Cocinas para la Paz, en torno a la receta ancestral de shapulana; actualmente en riesgo, y por medio de esta expresión cultural, se han gestado acciones orientadas a su salvaguardia.

*Tu shapulanaka katus wou jutuma, katshinsi waya jutuma”, jia wanee ekulu napunalaka watushinu.*

*Jemestsu main jutuma tu wuirka muliyuchoin muleishi waya juchikumuin otta mussia ichika jemestsu jutuma tu teikat jukumujuin juma talatain otta aliiin taya jupula. Jia ekulu jumayawajatkan, jikamayuukalu woushunu, tu wuinka jia wane cheujasu main katusu wou jutuma, otta wane palittchon sepu jemetakat atuma.*

Traducción:

*La shapulana nos da la vida, nos da la fuerza, fue un alimento que dejaron nuestros ancestros, es muy delicioso. La combinación con la ahuyama bichecita nos hizo grandes. La sal le da sabor.*

*Mi madre la preparaba con alegría y ella la hacía con amor. Es una receta ancestral que consumían nuestros abuelos.*

*El agua es un elemento fundamental que nos da vida, le agregamos un poquito de cebo y le da mucho sabor.*





Imagen 5. Niñas y niños del territorio ancestral de Nazareth, interpretando el Jayechi sobre la shapúlana en el marco del tercer taller: Apropriándonos de nuestras tradiciones



Foto tomada por Marilyn Maca





### 3.4. Género y cocinas tradicionales

Desde un enfoque de género con perspectiva étnica, el sistema culinario territorial permite comprender que las cocinas tradicionales de los pueblos originarios son lugares vivos de organización cotidiana del cuidado alimentario, ligados intrínsecamente a su cosmovisión y espiritualidad ancestral. Y han sido históricamente sostenidas por mujeres, son espacios donde se tejen saberes y prácticas que han permitido preservar la alimentación milenaria como acto de resistencia y soberanía cultural. A través de una estructura organizada, las mujeres garantizan la alimentación, el cuidado, la protección, la defensa del territorio y la continuidad de los lazos comunitarios, reafirmando así la identidad étnica y colectiva.

Todo ello ha persistido incluso en contextos marcados por tensiones sociales, económicas y ambientales. Sin embargo, estas prácticas se desarrollan en escenarios de desigualdad estructural, donde persisten estereotipos de género y relaciones de poder que limitan el acceso de las mujeres a recursos, reconocimiento y participación efectiva en la toma de decisiones que afectan su vida cotidiana y la de sus comunidades. En las cocinas tradicionales, las mujeres indígenas no solo son guardianas del saber culinario ancestral, sino también actrices centrales en la sostenibilidad alimentaria, la transmisión cultural y el cuidado del territorio. Aun así, su papel continúa siendo invisibilizado o subvalorado frente a dinámicas sociales dominadas por una visión patriarcal y externa a sus contextos culturales.

En este contexto, el siguiente apartado fue construido desde un enfoque de género con perspectiva étnica, que reconoce la intersección entre género, identidad cultural y territorio. Se abordaron tres componentes clave en la caracterización de las cocinas tradicionales: la valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos; la elaboración 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 las mujeres que resultan fundamentales para la obtención y disponibilidad de alimentos. Entre ellas se destacan los trabajos en la huerta (*apain-yüüja*), especialmente a través de la siembra de semillas, cuya energía femenina se asocia con la fertilidad. Asimismo, las mujeres desempeñan un papel importante en el cuidado de los cultivos. Estas acciones son clave para garantizar el acceso a alimentos locales y la pervivencia de las familias. En el pueblo Wayúu, tanto mujeres como hombres participan





colectivamente en las labores de cuidado de la huerta, y las decisiones relacionadas con la producción agrícola suelen tomarse de forma conjunta.

Bajo el componente de preparación de recetas locales, el rol de las mujeres ha sido históricamente determinante en la transmisión de saberes, criterios de calidad y formas de hacer, que permiten sostener la vida misma en el territorio.

A través del acompañamiento, la repetición guiada y el ejemplo, las mujeres enseñan a niñas, niños y adolescentes no solo los pasos de una receta, sino las razones detrás de cada decisión culinaria: cómo moler el maíz, cómo revolver, cómo orear, cómo asar, cómo freír o cómo se reconoce cuando una preparación está lista. Esta transmisión no ocurre de manera improvisada ni ocasional, forma parte de una estructura social y afectiva donde la cocina funciona como espacio vivo de enseñanza, memoria alimentaria y cuidado de la vida.

Imagen 6. Acciones de salvaguardia realizadas por los y las participantes del programa Cocinas para la Paz, en Nazareth.



Foto tomada por Marilyn Maca

La preparación de los alimentos tanto en el ámbito familiar como en los encuentros comunitarios, celebraciones culturales y prácticas rituales ocupa un lugar central en la vida del pueblo Wayúu y está profundamente marcada por una división de roles basada en los usos y costumbres ancestrales. Desde la cosmovisión Wayúu, esta labor está íntimamente asociada a las mujeres, quienes no solo se encargan de la elaboración de los alimentos, sino que también son las portadoras de saberes culinarios tradicionales transmitidos de generación en generación.

Las mujeres Wayúu desempeñan un rol fundamental en la conservación del patrimonio alimentario y culinario, encargándose de seleccionar los ingredientes, preparar las recetas, controlar los tiempos de cocción y dar el sentido ritual o simbólico que cada alimento pueda tener. Por su parte, los hombres cumplen funciones complementarias, participando en la provisión de recursos esenciales como la leña y la carne, mediante la caza, el sacrificio y el despiece de los animales. Esta organización de tareas responde a un orden social estructurado y legitimado por la tradición, en el que cada miembro de la comunidad conoce su rol y lo desempeña con respeto hacia los saberes heredados.





En el componente de consumo se evidenció que las mujeres Wayúu organizan el momento de consumo en los hogares, sirven, distribuyen las porciones, orientan los horarios y se aseguran de que todos los miembros del hogar hayan comido. Estas tareas, realizadas de forma constante y cotidiana, conforman una dimensión fundamental del cuidado alimentario, aunque frecuentemente no sean reconocidas como tal. Esta dinámica reproduce y refuerza la división sexual del trabajo en el ámbito alimentario, arraigada en normas culturales que continúan asignando a las mujeres la responsabilidad del bienestar diario del hogar.

La comprensión del sistema culinario del centro poblado de Nazareth, muestra que las cocinas tradicionales trascienden la idea de espacios de preparación, y son concebidas como lugares vivos donde se vivencia la palabra, el consejo y la transmisión de saberes. Es alrededor del fuego donde se tejen los haceres y saberes que sostienen la pervivencia en el territorio. En este contexto, las mujeres han desempeñado un rol fundamental, articulando prácticas cotidianas que garantizan la continuidad de la alimentación, resguardan la memoria alimentaria y fortalecen los lazos comunitarios.





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

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

#### Personas vinculadas a las iniciativas

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos, comenzando por el cargo o rol de los actores vinculados. De un total de 28 personas encuestadas, tres (3) se identificaron como agricultores/as o productores/as del campo, dieciocho (18) como artesanos/as, uno (1) como asistente de cocina, uno (1) como coordinador/a, uno (1) como estudiante, uno (1) como gestor/a cultural y tres (3) como sabedores/as o portadores/as de conocimiento (ver Gráfico 6).

Gráfica 6. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.

Cargo o rol de vinculación a la iniciativa



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





La nube de palabras, generada a partir de la información recolectada, resalta la significativa presencia de artesanos/as, así como también de sabedores/as o portadores/as de conocimiento y agricultores, productores o trabajadores del campo. Aunado a lo anterior, se reconoce la participación de un asistente de cocina, un coordinador/a, un estudiante y un gestor/a cultural, quienes están representados de manera individual, lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural (ver gráfico 7).

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

La mayoría de los actores vinculados a la iniciativa desempeñan diversos roles que reflejan la riqueza cultural, social y organizativa del territorio. Entre los grupos más representativos se encuentran los artesanos y artesanas (9) y los miembros de la familia (9), lo que evidencia el carácter comunitario y familiar de muchas de estas iniciativas. Asimismo, se destaca la participación de cocineros y cocineras tradicionales (7), así como de personas que lideran iniciativas independientes o propias (7), y mujeres cabeza de hogar (7), lo cual subraya la importancia de los saberes ancestrales, la autonomía productiva y el rol central de las mujeres en los procesos de sostenibilidad local.

También, se identifican líderes y lideresas sociales (6), agricultores y campesinos/as (4), así como representantes del cabildo indígena (3) y organizaciones sociales y comunitarias (1), lo que resalta la diversidad de actores que confluyen en la construcción colectiva de alternativas económicas, culturales y sociales. Así mismo, participan los gestores culturales, (3), lo cual nos exhorta a pensar que el patrimonio cultural es un eje articulador de estas iniciativas. En conjunto, la composición de estos colectivos muestra una fuerte vinculación entre el territorio, la cultura, el trabajo colectivo y el liderazgo comunitario, elementos clave para el fortalecimiento de procesos sostenibles e identitarios.

En cuanto al tiempo de experiencia a sus iniciativas, en el gráfico 8 se observa que catorce (14) de las 28 personas participantes indican que han dedicado más de 10 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa, mientras que, seis (6) personas refieren llevar entre 1 y 5 años de dedicación, también, seis (6) personas tienen una trayectoria menor a un año y una





(1) persona entre cinco y diez años. Estos datos reflejan tanto la dedicación y consolidación de procesos de larga duración, pero también la aparición de nuevas propuestas que buscan posicionarse en el ámbito de las cocinas tradicionales en Nazareth, teniendo siempre como guía los usos y costumbres, que han legado los abuelos y las abuelas, desde tiempos milenarios.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el centro poblado de Nazareth, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el gráfico 9, se indica que la mayor participación se concentró en personas que manifestaron que sus trabajos se centran en la elaboración/ venta de artesanías, con un total de 18 iniciativas. Asimismo, se identificó la participación equitativa en el procesamiento de alimentos y restaurante o preparación de alimentos, así como en la agricultura y la gestión cultural.

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



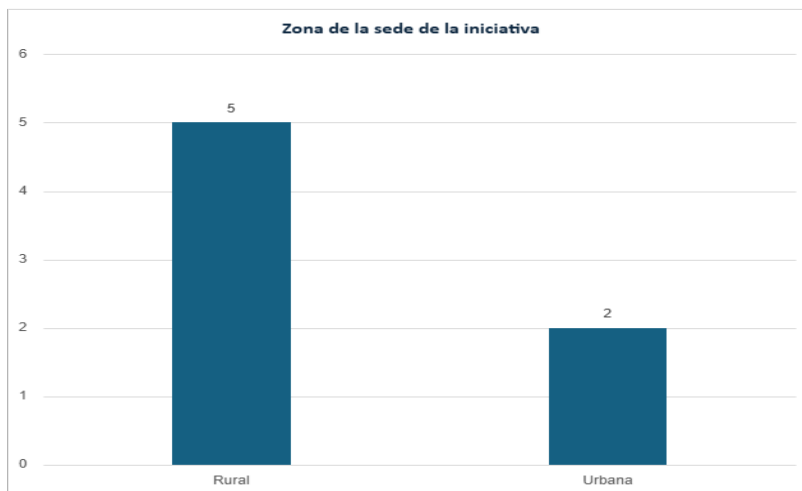
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL.





De las siete (7) personas que señalaron contar con una sede para su iniciativa, cinco (5) se ubican en la zona rural y dos (2) en la zona urbana, lo que evidencia una presencia significativamente mayor en el ámbito rural en comparación con el urbano (ver Gráfico 10).

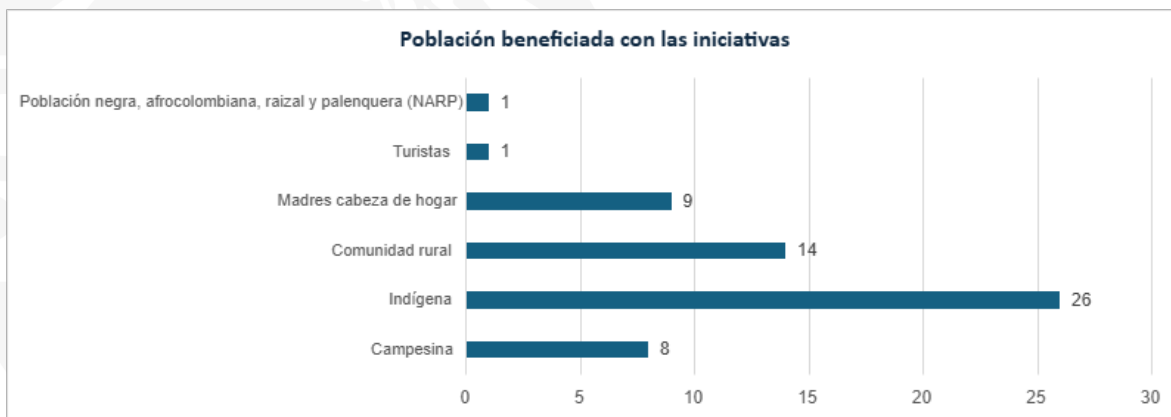
Gráfica 10. Ubicación de la sede de las iniciativas.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL.

En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente la población indígena, campesina, comunidad rural y madres cabeza de hogar, tal como se muestra en el gráfico 11. Aunado a lo anterior, se reconoce una participación mínima de la población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera y turistas (ambos con solo 1 beneficiario). Es importante decir que, la diversidad de población que se beneficia de las cocinas tradicionales permite fortalecer el proceso de transmisión de saberes y prácticas tradicionales del territorio.

Gráfica 11. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del centro poblado de Nazareth.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

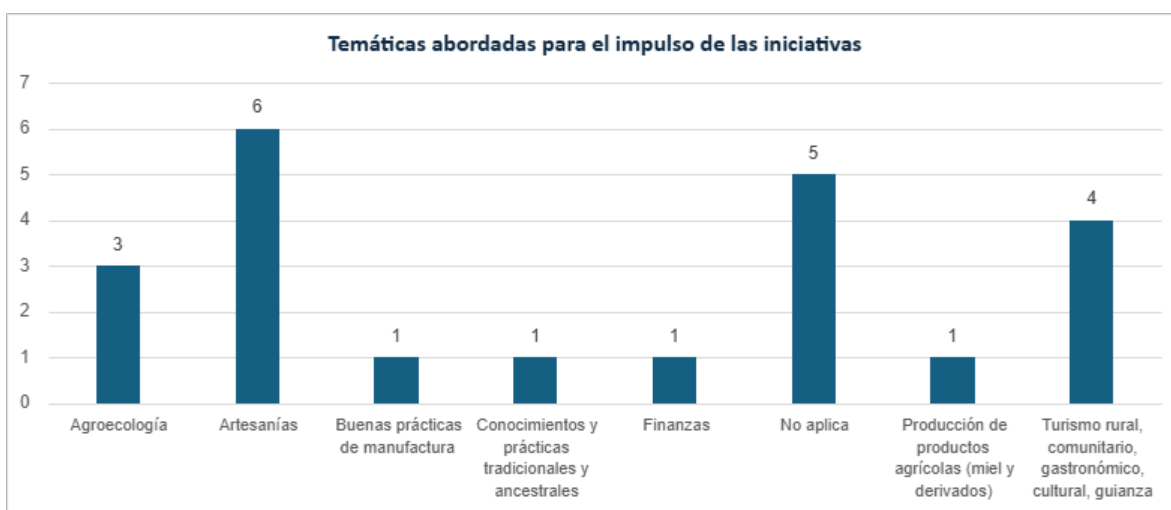




### Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

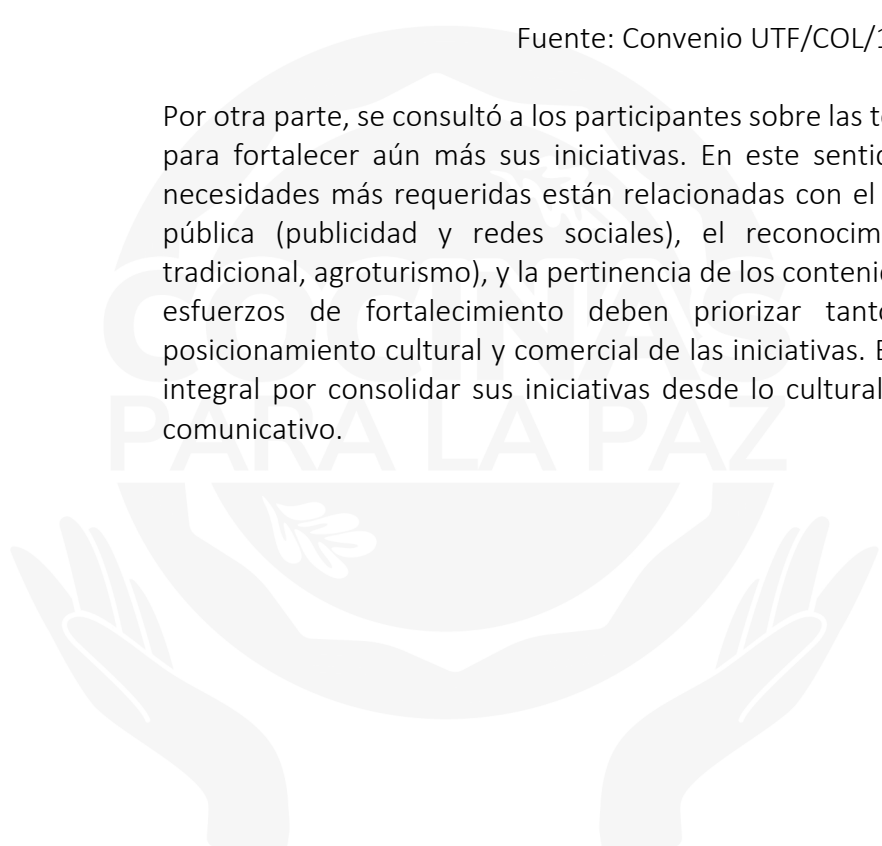
Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el centro poblado de Nazareth, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. Entre los más recurrentes de destacan la elaboración de artesanías, el turismo rural, comunitario, gastronómico, cultural y guianza, así como la agroecología. Sumado a lo anterior, fueron abordados temas como las buenas prácticas de manufactura, conocimientos y prácticas tradicionales y ancestrales, y finanzas, cada una de las temáticas se abordó desde de un enfoque intercultural.

Gráfica 12. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del centro poblado de Nazareth.



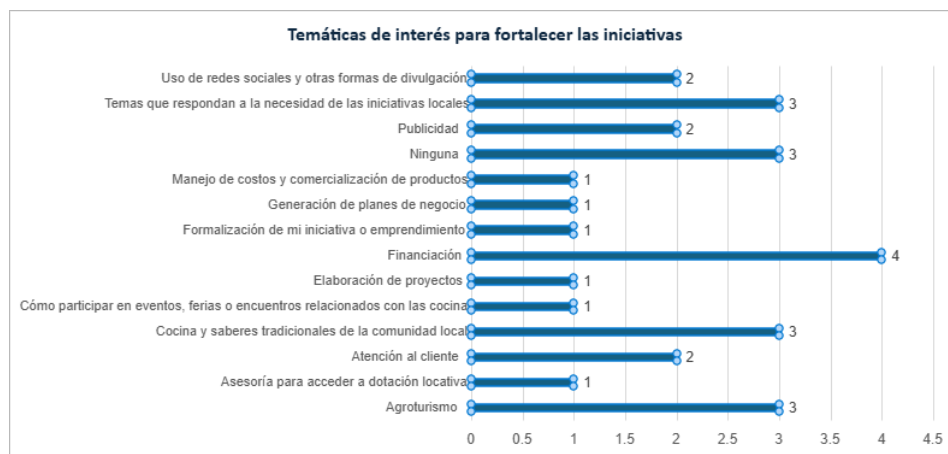
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer aún más sus iniciativas. En este sentido, la gráfica 13 evidencia que las necesidades más requeridas están relacionadas con el acceso a financiación, la visibilidad pública (publicidad y redes sociales), el reconocimiento de saberes locales (cocina tradicional, agroturismo), y la pertinencia de los contenidos formativos. Esto sugiere que los esfuerzos de fortalecimiento deben priorizar tanto el apoyo financiero como el posicionamiento cultural y comercial de las iniciativas. Esas necesidades revelan un interés integral por consolidar sus iniciativas desde lo cultural, territorial, técnico, organizativo y comunicativo.





Gráfica 13. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del centro poblado de Nazareth.

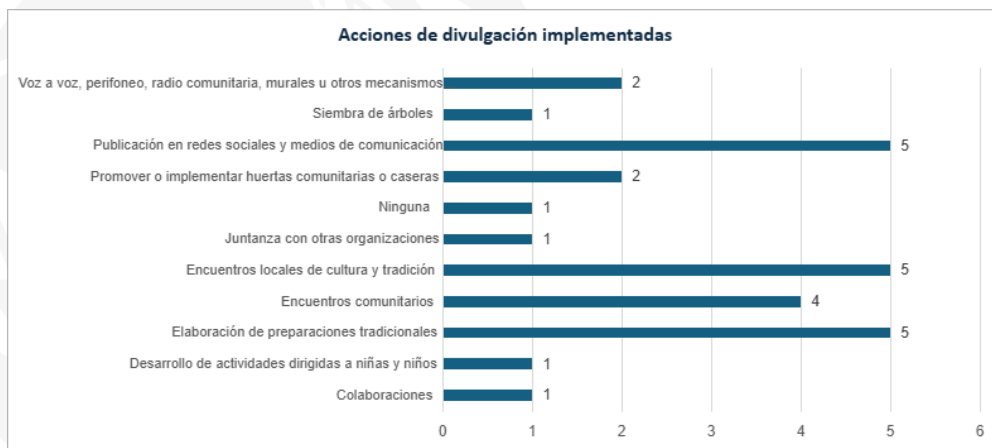


Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Acciones de divulgación de las iniciativas

En el desarrollo del proceso se identificaron diversas acciones de divulgación implementadas por los y las portadoras de saberes, orientadas a visibilizar y posicionar sus proyectos en los ámbitos local y regional, tal como se muestra en el gráfico 14. Entre las estrategias más destacadas se encuentra la publicación en redes sociales y medios de comunicación, considerada clave para compartir productos y saberes con un público amplio, al tiempo que fortalece el sentido de pertenencia cultural. Asimismo, se reconoce la relevancia de los encuentros locales en torno a la cultura y la tradición, los encuentros comunitarios y la elaboración de preparaciones tradicionales como espacios fundamentales de socialización e intercambio. De manera complementaria, algunos actores mencionan el uso del voz a voz, las radios comunitarias, los ejercicios colaborativos y el desarrollo de actividades dirigidas a niñas y niños como mecanismos valiosos para ampliar el alcance de sus iniciativas y generar nuevos espacios de participación.

Gráfica 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del centro poblado de Nazareth.



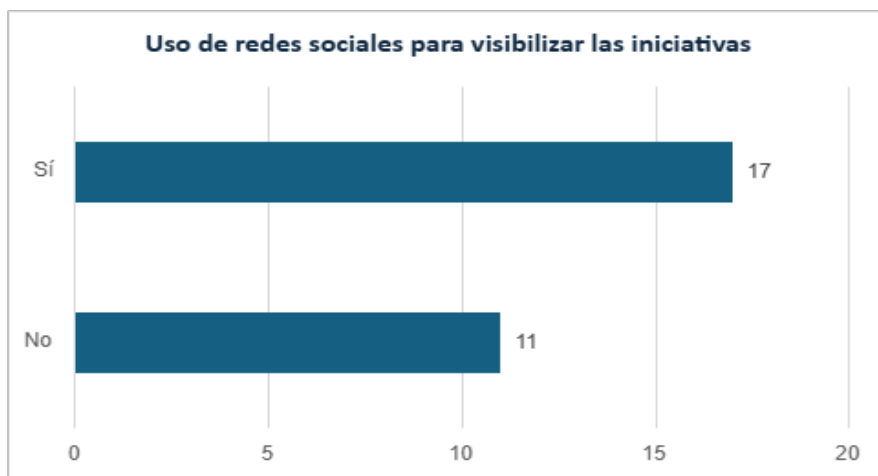
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





En este mismo sentido, se profundizó en el uso de redes sociales como herramientas para visibilizar y difundir sus iniciativas. De los 28 participantes encuestados, 17 afirmaron utilizarlas activamente, mientras que los 11 restantes señalaron no hacer uso de ellas, lo que podría deberse a factores como el acceso limitado a internet, desconocimiento sobre el uso de estas plataformas o una preferencia por canales de comunicación más tradicionales. Esta situación resalta la necesidad de fortalecer capacidades digitales en el territorio como parte del apoyo a las iniciativas culturales locales.

Gráfica 15. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del centro poblado de Nazareth.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Entre las redes más utilizadas sobresalen WhatsApp y Facebook, funcionando como medios directos para difundir información, promocionar productos y mantener contacto con clientes. Estas redes sociales, también, cumplen una función importante en la construcción de comunidad, la resignificación de los saberes ancestrales y la conexión con nuevos públicos, especialmente en contextos donde el acceso a internet es limitado.

Gráfica 16. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del centro poblado de Nazareth.

WhatsApp  
Facebook

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL.





Las acciones orientadas a la sostenibilidad son un componente del fortalecimiento que permiten visibilizar las iniciativas vinculadas a las cocinas tradicionales en Nazareth, la información relacionada se puede observar en el gráfico 16. Dentro de las estrategias más implementadas se encuentra, en primer lugar, la compra a productores locales, con cinco (5) menciones, lo que refleja una fuerte orientación hacia el apoyo mutuo y el fortalecimiento de las economías circulares locales, así como un interés en reducir intermediarios.

En segundo lugar, se destacó la producción para el consumo local, comercialización de productos en espacios locales y actividades sociales o comunitarias, en estos casos se hicieron cuatro menciones. Estos indicadores muestran una dinámica comunitaria activa, donde la producción y circulación de bienes se realiza dentro del mismo territorio, lo que fortalece el tejido social y reduce la dependencia externa. Sin embargo, también, una parte de los actores consultados señalaron no haber implementado prácticas identificables de sostenibilidad.

Entre otras acciones mencionadas, aunque con una sola participación cada una, se encuentran el uso de empaques con material sostenible, realizar actividades con niños y niñas para promover la cultura local, participar en procesos para el fortalecimiento de capacidades, implementar acciones para la conservación y protección del medio ambiente, elaboración de productos de buena calidad, precios accesibles y excelente servicio, cultivar la tierra con semillas locales y apoyo entre organizaciones.

Gráfica 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales en Nazareth.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL.





### *Iniciativas como fuente de generación de ingresos*

Dentro de los aspectos más significativos, indagados durante la caracterización de las iniciativas, se encuentra la identificación de aquellas asociadas a la generación de ingresos para las mujeres. Al evaluar el impacto económico, se encontró que 26 personas afirmaron que sus iniciativas han contribuido de manera directa a fortalecer la independencia económica de las mujeres involucradas. Este dato resalta, que, más allá de ser experiencias de preservación de la cultura y la tradición, las iniciativas han sido motores de empoderamiento económico y social. La práctica ancestral del tejido, así como las cocinas tradicionales no son sólo espacios de transmisión de saberes, sino maneras efectivas para avanzar hacia la igualdad de género y la sostenibilidad económica desde una perspectiva cultural.

Gráfica 18. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL.

### *Aspectos por fortalecer de las iniciativas caracterizadas*

Durante el proceso de caracterización se identificaron diversos aspectos clave para el fortalecimiento, la sostenibilidad y el crecimiento de las iniciativas. La necesidad más mencionada fue la capacitación en temas fundamentales como la formulación de planes de negocio, el manejo de redes sociales y el diseño de estrategias de mercado, lo que evidencia una alta demanda de saberes y habilidades empresariales, digitales y comunicativas. En segundo lugar, con seis menciones, se destacó la necesidad de fortalecer los espacios comunitarios, ya que su consolidación contribuye al arraigo, a la organización colectiva y al fortalecimiento del tejido social.

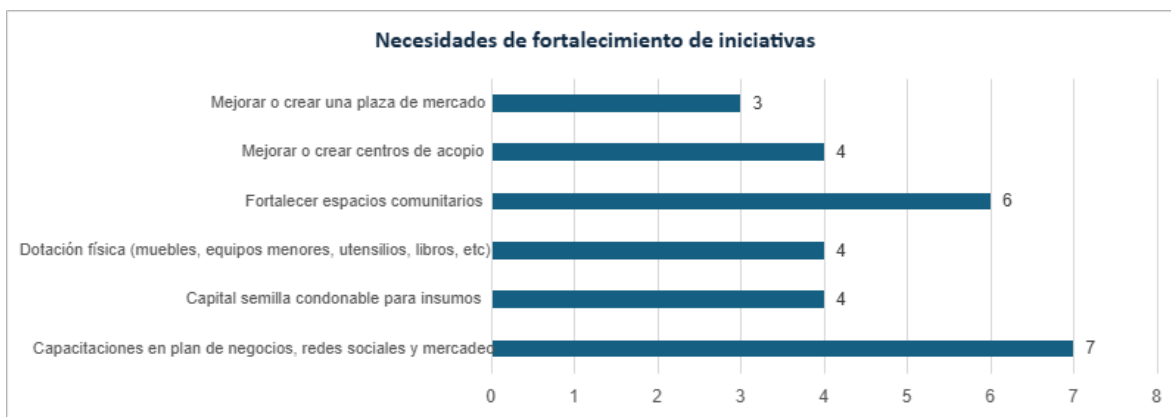
Asimismo, se identificaron otras necesidades con igual número de menciones, como la creación o mejora de centros de acopio, la dotación física (mobiliario, equipos, utensilios, libros, entre otros) y el acceso a capital semilla condonable para la adquisición de insumos.





Estas demandas están directamente relacionadas con la infraestructura productiva básica y la sostenibilidad material de las iniciativas. En particular, la solicitud de capital semilla refleja las dificultades para acceder a recursos económicos iniciales, lo que puede limitar el crecimiento y la permanencia de los emprendimientos emergentes. Finalmente, con tres menciones, se planteó la necesidad de crear o mejorar una plaza de mercado, ya que actualmente el territorio no cuenta con este tipo de lugares para la comercialización local.

Gráfica 19. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de Nazareth.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL.





### 3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas

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

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

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

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 ancestral de la shapülana***



“

*Cada alimento, cada semilla que sembramos, es una forma de resistir en nuestro territorio y de mantener nuestras raíces ancladas como lo hacen los árboles*

”

Libio Simón Suárez García, oriundo del territorio de Nazareth.

Foto tomada por Marilyn Maca





## Información general de la preparación de la shapülana

Este apartado presenta información general sobre la receta ancestral del pueblo indígena Wayúu, conocida como shapülana, así como sobre la persona que la resguarda y transmite. Se reconoce en ella no solo su rol como portadora de saberes, sino también su papel fundamental como guardiana del conocimiento y del acervo cultural vinculado al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Tabla 8. Información general de la preparación de la shapülana.

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>La shapülana, es una sopa ancestral del pueblo Wayúu, la cual consumían los abuelos y las abuelas, desde tiempos milenarios. Era consumida especialmente al almuerzo, y se asocia con dar fuerza y energía para las diversas labores de la vida en el campo y pastoril.</p> <p>Su elaboración está determinada por las épocas de lluvia, las cuales son escasas en la Alta Guajira, conforme llueve se realiza las siembras del maíz, el frijol y la ahuyama, cuya cosecha permite su realización.</p> <p>En la actualidad, la shapülana es una receta en riesgo de desaparición. Su preparación dentro de los hogares ha disminuido significativamente y su consumo se limita, en muchos casos, a eventos escolares o actividades culturales en las que se busca recordar y valorar los usos y costumbres del pueblo Wayúu. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de revitalizar las prácticas de transmisión cultural y de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario de la comunidad.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Recuerdan las abuelas que, antiguamente, la shapülana se consumía con frecuencia, también en tiempos difíciles, cuando en los hogares no había otros alimentos disponibles. Su preparación y consumo incorpora ingredientes ancestrales como el maíz, el frijol y la ahuyama, los cuales, desde el sentipensar de las abuelas, son fuente de vida y fortaleza.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Cuando hay una buena cosecha de maíz, frijol y demás alimentos que da la tierra, algunas familias, en forma de gratitud por lo recibido realizan la danza ancestral de yonna. Asimismo, cuando los tiempos se sequía se prolongan y los alimentos escasean se tocan los tambores para que la llegue la lluvia (Juyá) y broten los alimentos.</p> <p>Aunado a lo anterior, algunos abuelos y abuelas, cuando están cultivando o cosechando componen en el marco de la vida cotidiana Jayechis, es decir versos, que son entonados con sentimiento.</p>





Libio Simón Suárez García, portador de la tradición asociada a la preparación de la shapülana.



Foto tomada por Marilyn Maca

### Relato de vida

Don Libio Suárez nació en el territorio ancestral de Nazareth, en Uribia, es del eirrukú Urariyu, y recuerda con cariño que desde muy pequeño su madre le enseñó a cocinar. Ella solía decirle: *“Aprenda lo que estoy cocinando, esa era la comida de tú abuela”*. Evoca cómo su madre molía el maíz y lo amasaba para espesar la sopa, logrando siempre un sabor delicioso. También, le añadía bollos de maíz con forma de lengua de vaca, una tradición que su familia aún conserva. Además, rememora que cada mañana compartía con su madre una taza de *yajaushi*, una mazamorra preparada con leche de cabra.

Con el firme propósito de mantener vivas las tradiciones heredadas de su madre y su abuela, don Libio transmite a sus hijos los saberes ancestrales a través de las recetas, recordándoles que: *“En nuestra comida hay saberes y formas de resistencia”*. Así mismo, desde su labor como docente en el territorio, igualmente concientiza a las nuevas generaciones sobre la importancia de revitalizar y regresar a la alimentación ancestral. Comenta que este es un gran desafío en los tiempos actuales, ya que la globalización ha impactado profundamente las formas de alimentación, imponiendo dietas y productos considerados “mejores” que han ido desplazando lo propio.





De igual forma, desde hace varios años, el profesor Libio se ha dedicado a la pintura y la escultura como forma de vida. A través de su arte, honra la cosmovisión y las raíces del pueblo indígena Wayúu. Al mismo tiempo, reflexiona y denuncia cómo las empresas multinacionales se han apropiado de los territorios wayuu, explotando sus recursos hídricos y energéticos, lo que ha generado graves consecuencias como la desnutrición y la miseria en las comunidades.

*Sabías que...  
su primera receta, fue la preparación de la shapülana, la cual aprendió por su madre, al calor del fogón.*

### *Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la shapülana*

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

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

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

Para la elaboración de la shapülana, se usa la técnica del molido y hervido. El primer paso consiste en moler el maíz o pilarlo, en ambos casos de desgrana la tusa de forma manual. Luego, en un fogón tradicional se pone a hervir agua. Una vez caliente, se agregan los siguientes ingredientes:

- El maíz molido o pilado
- Frijol guajirito
- Ahuyama bichecita en trozos
- Cebo de chivo
- Sal al gusto

Seguidamente, se añade cebo de chivo con pequeños trozos de carne, que ha sido previamente conservado en sal dentro de potes, para realzar el sabor y preservar su textura.

Finalmente, todos los ingredientes se dejan hervir aproximadamente media hora y se revuelven con una cuchara de palo, hasta obtener una consistencia espesa. Tradicionalmente, se sirve en tazas ancestrales hechas de totumo, a fin de mantener la conexión con los utensilios originarios e identitarios.

Es importante decir que, algunas abuelas antes de verter los frijoles en el wushu recitaban una fórmula mágica:

*"Aquí te vierto en el agua, quiero que te multipliques, que seas abundante para todos nosotros, porque somos muchos. Acá están mis ancestros a mi lado, mis hijos son muchos, mis sobrinos también, mis cuñados y mis nietos somos bastantes".* Resaltan que estas palabras ya no se dicen y es por eso que hoy en día la comida no rinde como antes.





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

Los utensilios básicos que se utilizan:

- Fogón de leña
- Caldero
- Pilon o molino
- Piedra de amolar
- Wushu
- Cuchara de palo
- Cuchara de totumo
- Vasijas de totumo

La comunidad destaca que la leña aporta un sabor especial y propio a los alimentos. Además, el fogón representa un espacio ancestral de encuentro, donde se propicia el diálogo y la transmisión de saberes entre generaciones, también, es ahí donde se conversa sobre la vida y sus vicisitudes.

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

Don Libio señala que las acciones que ha emprendido para fomentar la salvaguardia de los saberes de las cocinas tradicionales comenzaron, en primer lugar, con su propia familia. A sus hijos les prepara recetas tradicionales mientras los sensibiliza sobre el valor nutricional de los alimentos, las historias y sentires que acompañan a cada plato.

Asimismo, desde su rol en la escuela, conversa con sus estudiantes sobre la importancia de volver a las raíces culturales del pueblo Wayúu, a través de los relatos de origen y el consumo de las comidas que eran preparadas por las abuelas.

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

La shapülana es una receta ancestral en riesgo de desaparecer, ya que son pocas las abuelas del territorio que aún la preparan, y lo hacen solo de forma ocasional. Sin embargo, su presencia se mantiene viva durante el festival intercultural que organizan las instituciones educativas del territorio de Nazareth, en el cual participan activamente los estudiantes y sus familias.





### 3.6.2. Preparación tradicional de la orroima



Foto tomada por Marilyn Maca

“

*Nosotros hemos tenido nuestros alimentos que dejaron los ancestros, pero, los arijunas, han traído alimentos de afuera y cosas que no son de acá. La tarea está en mantener las raíces, conservar la comida propia y seguir sembrando la huerta. Yo tengo allá mis matas. Mire, el que siembra; cosecha*

”

Mística Rosa Suárez Uriana, participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





## Información general de la preparación de La orroima

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

Tabla 10. Información general de la preparación de la orroima.

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>La orroima, es una bebida ancestral que consumían las abuelas y los abuelos del pueblo Wayúu, cuya base es la leche de chivo u oveja y aceitunas. Las aceitunas eran preparadas de diversas formas por las abuelas. Algunas las batían y extraían su jugo en grandes cantidades, que luego almacenaban en las tinajas, las cuales eran enterradas bajo tierra para su conservación. También, las secaban al sol, lo que las dejaba muy delgadas y deshidratadas; de allí se extraía diariamente la porción adecuada para el consumo.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Antiguamente se consumía como desayuno y en las tardes, siendo parte de las bebidas cotidianas. También, se preparaba en contextos rituales, como durante las exhumaciones, para evitar que la muerte regresara, o cuando las familias se reunían para hacer el llamado a la lluvia (<i>Juyá</i>).</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Cuando se van a sembrar las aceitunas, se le pide a la tierra que los frutos sean abundantes. Asimismo, al obtener el primer fruto algunas familias preparan la orroima como ofrenda para asegurar una buena cosecha. Además, como muestra de gratitud, algunas personas de la comunidad realizan la danza de la <i>yonna</i> y comparten los frutos con miembros cercanos de su entorno comunitario.</p>





Mística Rosa Suárez Uriana, portadora de la tradición asociada a la preparación de la orroima.



### Relato de vida

La sabedora Mística Suárez, es del eirrukú Uriana, y recuerda que aprendió de su madre el arte de la cocina y los trabajos en el campo. Rememora que: *“Iba a la huerta; mi mamá nos enseñó a todos a sembrar, éramos hombres y mujeres, y yo era la que cocinaba y tenía listo el almuerzo”*. También, heredó de su madre los saberes sobre las plantas medicinales y la partería, la cual ejerce como ella misma señala con emoción y respeto, *“yo recibo en mis brazos las nuevas vidas”*, destacando así su papel como cuidadora y guía en los momentos más sagrados del ciclo vital. Su experiencia y conocimiento la convierten en una figura fundamental dentro de su comunidad; portadora de una herencia ancestral que sigue viva gracias a su compromiso y sabiduría.

Doña Mística cultiva en su huerta (apain-yüüja) diversos alimentos ancestrales como: yuca, ñame, maíz, mamón, patilla, frijol, entre otros. Y señala que: *“Tenemos que conservar los alimentos, si yo no siembro, me quedó con las ganas de comer”*. Acostumbra a levantarse temprano para limpiar sus sembradíos, los cuales puede regar gracias al arroyo de Mekijanao, que nace en la serranía de la Makuira. Reconoce que el agua es vida, es la que permite que todo reverdezca, aunque, en el territorio muchas familias carecen de ella, señaló:





*“Sin agua no somos nada, acá la necesitamos mucho; no todos vivimos cerca a los arroyos. Además, es la lluvia la que indica cuándo sembrar; ella da el alimento, no solo a las personas, sino también a los animales. Cuando la luna se ve llorosa, es porque va a llover”*

(Nazareth, 03 de mayo, 2025).

Este testimonio refleja la profunda valoración del agua, considerada esencial para la continuidad de la vida en el territorio y para todas las especies que lo habitan. Asimismo, los astros son observados como guías que anuncian la llegada de la lluvia.

Actualmente, doña Mística enseña a sus hijas y nietas, a través del fogón y los haceres en la huerta, la importancia de cuidar los alimentos y las recetas heredadas de las abuelas. Reconoce que muchas de estas preparaciones se han perdido con el tiempo, pues, las madres han adoptado prácticas y hábitos alimenticios propios de los arijunas (personas no Wayúu), lo que ha llevado a que varias recetas tradicionales desaparezcan o sean reemplazadas. Por ello, considera fundamental seguir trabajando en la sensibilización y transmisión de estos saberes con las nuevas semillas.

*Sabías que...*

*La primera preparación que recuerda haber hecho fue la shapülana, y el primer alimento que sembró fue el maíz.*

### *Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la orroima*

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

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

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

Para preparar la orroima, se emplea la técnica del hervido y el revolver constante. Se deben cosechar las aceitunas después, se lavan y se revuelven con las manos. Luego, se echan al wushu (olla de barro) y se agrega la leche de chiva u oveja, también, algunas usan de leche de vaca, y seguidamente y se le agrega una pizca de sal.

La mezcla se hierve durante aproximadamente una hora y media, dependiendo de la intensidad del fuego, y debe revolverse de manera continua para lograr la consistencia deseada.

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

Los utensilios empleados para la elaboración de la orroima son:

- Wushu (es una olla de barro)
- Fogón de leña
- Agua
- Cucharon de palo
- Taza de totumo
- Vaso de totumo





La preparación se lleva a cabo en el fogón de leña, ubicado en la cocina ancestral, un espacio en el que participan principalmente las mujeres, muchas veces acompañadas por sus hijas, quienes colaboran en el proceso. Este escenario no solo es utilizado para cocinar, sino que también se convierte en un lugar de encuentro, donde se conversa sobre la vida y se comparten e intercambian saberes.

Doña Mística señala que cocina en el fogón ancestral de tres piedras, el cual considera más rápido y eficiente. Fue allí donde su madre le enseñó a preparar los alimentos. Además, recuerda que también aprendió a cocinar en la huerta, adonde llevaban los utensilios y se elaboraban las comidas en medio del trabajo agrícola.

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

Para fomentar y salvaguardar la preparación de la orroima, la sabedora Mística, continúa preparando la receta en su casa, junto a algunas de sus hijas, quienes aún la acompañan. Asimismo, les enseña a cultivar aceitunas y advierte: *“Porque el que no siembra, no cosecha y ve comer”*.

También, su hija Yusmeris y su nieta Jesusa, dan cuenta del legado que les ha dejado doña Mística, reconocen que su sabiduría ha sido fundamental para mantener vivas las prácticas alimenticias tradicionales. Coinciden en que es vital retomar la alimentación que dejaron los abuelos y las abuelas, no solo como una forma de nutrirse, sino también como un acto de memoria, resistencia y reafirmación de la identidad ancestral. Gracias a los saberes transmitidos por doña Mística, ellas han aprendido no solo a preparar alimentos, sino también a valorar el vínculo entre la tierra, el alimento y la vida misma.

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

Considera que es fundamental que las nuevas generaciones conozcan los alimentos con los que, antiguamente, creció la comunidad, ya que estos brindaban fuerza, vitalidad y salud. También, reconoce la importancia de que las nuevas generaciones, apoyen a sus padres en las labores del campo, como parte del aprendizaje y la conexión con el territorio. Asimismo, resalta la necesidad de realizar encuentros en la comunidad para hablar sobre los alimentos y platos ancestrales, con el fin de generar espacios de intercambio de saberes y experiencias, y así mantener viva la memoria alimentaria.

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

Algunas abuelas aún preparan la orroima, aunque de manera esporádica. Esta receta ancestral se encuentra en riesgo de desaparecer. Doña Mística señala que, en algunas ocasiones, se realiza durante la semana cultural organizada por las instituciones educativas.

COCINAS PARA LA PAZ





### 3.6.3. *Elaboración de utensilios ancestrales de cocina a base de totumo*



©FAO/Marilyn Maca

“

*Tenemos que seguir usando nuestras totumas porque así lo ensañaron nuestros abuelos. Ellos siempre las llevaban pa todo lado, ahí también, tomaban su café y chicha*

”

Alejandro José González, participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





## Información general de elaboración de utensilios ancestrales de cocina a base de totuma

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

Tabla 12. Información general de la preparación de elaboración de utensilios ancestrales de cocina a base de totumo.

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>En el territorio de Nazareth aún se preserva la tradición ancestral de elaborar recipientes y utensilios de cocina a partir de los recursos naturales que ofrece el territorio, como es el caso del totumo, con el cual las familias Wayúu fabrican de manera artesanal vasos, cucharas, coladores y tazas, los cuales forman parte del uso cotidiano en sus hogares.</p> <p>Esta práctica, transmitida de generación en generación, no sólo refleja la identidad cultural y el conocimiento tradicional del pueblo Wayúu, sino que también representa una forma consciente y sostenible de vivir en armonía con la naturaleza. Al privilegiar materiales orgánicos sobre productos industriales, se promueve la reducción del uso de plásticos y se fortalece el vínculo con la tierra y los saberes propios.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Los utensilios elaborados a base de totumo tienen un uso amplio y significativo en la vida cotidiana del pueblo Wayúu. Son empleados para servir alimentos y bebidas en los hogares, pero también adquieren un valor especial en contextos rituales y ceremoniales. En estos espacios sagrados, la totuma se utiliza para ofrecer bebidas ancestrales como la chicha de maíz o de yuca, así como sopas y otros alimentos tradicionales que forman parte fundamental de la alimentación y espiritualidad Wayúu. Su presencia en estos momentos refleja no solo una práctica utilitaria, sino también simbólica, donde la conexión con la naturaleza, los saberes heredados y el respeto por las costumbres ancestrales se hacen visibles en cada gesto cotidiano y ritual.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Algunas personas del territorio, cuando realizan labores en el campo o al momento de extraer la totuma para elaborar los utensilios de cocina, pueden componer y entonar cantos tradicionales conocidos como <i>jayechis</i>. Esta expresión cultural está profundamente ligada al sentir del pueblo Wayúu, surge de manera espontánea y está orientada por el estado emocional, la sensibilidad y el gusto personal de quien la interpreta.</p> <p>Por otra parte, desde la cosmovisión Wayúu, la totuma no solo cumple una función utilitaria, sino también simbólica y espiritual. Se cree que, al realizar un baño medicinal, si la totuma cae de pie al terminar el ritual, esto es interpretado como un buen augurio: se considera que a la persona le irá bien. Asimismo, en situaciones de conflicto, cuando dos personas están por llegar a un acuerdo, deben beber tres tragos en la misma totuma, la cual luego se guarda y solo se vuelve a usar si se presentan nuevas desarmonías. Estas prácticas evidencian que la totuma funge un papel importante en</p>





escenarios de mediación, reconciliación y equilibrio espiritual dentro de la cultura Wayúu.

Don Alejandro también recuerda que, antiguamente, las totumas se utilizaban para "sembrar el agua", una práctica que consistía en traer agua de lugares sagrados y sembrarlas en la tierra. Con el tiempo —o incluso después de varios años—, de esas vasijas comenzaba a brotar agua, como símbolo de vida.

*Alejandro José González, sabedor de la tradición asociada a la elaboración de utensilios de cocina a base de totumo.*



Foto tomada por Marilyn Maca

### Relato de vida

Don Alejandro González es oriundo del territorio de Nazareth, y pertenece al eirrukú Pausayu, y comparte con orgullo los saberes heredados de sus padres, quienes desde tiempos antiguos elaboraban utensilios a base de totumo. Recuerda con claridad cómo, siendo apenas un niño, los observaba moldear con destreza este fruto utilizando un viejo cuchillo, herramienta sencilla pero fundamental en el proceso artesanal.

Fue en esos momentos cotidianos donde comenzó a aprender, casi de forma natural, este arte ancestral. Rememora las palabras que sus padres, a quienes llama con cariño "sus viejos", solían decirle: *"Debes aprender a defenderte, también para que no tengas que*





*comprar cosas de afuera ni usar productos desechables”*. Para ellos, saber transformar lo que da la naturaleza no solo era una forma de vida, sino también un acto de autonomía y dignidad. Don Alejandro señala que en aquella época no se veía tanto plástico como ahora, y lamenta que las generaciones más jóvenes se interesen cada vez más por objetos foráneos, dejando de lado las prácticas tradicionales.

Por otra parte, además de enseñarle a trabajar el totumo, sus padres lo llevaban a la huerta, donde aprendió a sembrar, cultivar y cosechar, incluyendo la siembra de la propia planta del taparo. Hoy en día, don Alejandro continúa con ese legado: muchos vecinos llegan a su casa en busca de orientación, y él, con generosidad, les comparte plantas, materiales y consejos para que se animen a elaborar sus propios utensilios. Para él, mantener viva esta tradición es una forma de honrar a los abuelos y abuelas, quienes durante generaciones usaron estos elementos como parte esencial de su vida diaria, pues, como bien refiere:

*“Estos han sido los platos de nuestros mayores, y debemos seguir valorándolos como parte de nuestra identidad, es una forma de conservar lo propio”*

(Nazareth, 02 de mayo, 2025).

*Sabías que...*

*El primer utensilio de cocina a base totumo que elaboró don Alejandro fue una totumita para tomar café.*

*Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la elaboración de utensilios de cocina a base de totumo.*

En la siguiente tabla se presenta información relacionada con las técnicas utilizadas para la elaboración de los utensilios de cocina a base de totumo. También, se presentan las acciones que ha implementado don Alejandro para la salvaguardia y fomento de la práctica priorizada.

Tabla 13. Técnicas y otros aspectos asociados a la elaboración de los utensilios de cocina a base de totumo.

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

Para la elaboración de utensilios de cocina con totumo, se usa la técnica del corte y raspado del totumo. Lo primero que se debe hacer para su realización es obtener la materialidad: la totuma misma, que se recolecta tanto de la huerta como de otros espacios naturales. También, se utiliza el coco especialmente para fabricar cucharas y pocillos.

En el caso del totumo, este se abre con cuidado utilizando una lima o un cuchillo, para extraer la pulpa o carne de su interior. Luego, se hierva agua en el fogón y se colocan las totumas ya limpias a cocinar durante aproximadamente media hora. Durante este proceso, es importante observar el cambio de color: deben adquirir un tono morado. Una vez listas, se retiran del agua, se dejan enfriar, se lavan y se ponen a secar al sol entre uno y dos días. Después de este proceso, quedan listas para su uso.





	Don Alejandro destaca que la totuma es una madera muy resistente y que no es atacada por el comején.
<b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b>	<p>Los utensilios empleados para la elaboración son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fogón de leña</li> <li>• Cuchillo o lima</li> <li>• Machete o segueta</li> <li>• Punzón</li> <li>• Agua</li> </ul> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la elaboración de utensilios a base de totumo, destaca el uso del fogón de leña, el cual generalmente se encuentra en la cocina. Este no solo cumple una función práctica, sino que también constituye un escenario fundamental para la transmisión de saberes ancestrales y el fortalecimiento del diálogo intergeneracional. Alrededor del fogón se comparten saberes, se enseñan técnicas tradicionales y se cultivan vínculos que sostienen la memoria y la identidad cultural del pueblo Wayúu.</p>
<b>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</b>	Don Alejandro comparte saberes con sus hijas y también con sus vecinos del territorio, a quienes no solo les da totumas, sino que además les enseña el arte de elaborarlas, manteniendo viva una tradición que ha pasado de generación en generación.
<b>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?</b>	Considera que, para fomentar y salvaguardar los utensilios ancestrales de cocina, es fundamental usarlos de manera cotidiana y llevarlos siempre con nosotros, tal como lo hacían nuestros padres. Ellos utilizaban sus propios objetos tradicionales y evitaban el consumo excesivo de plásticos. Asimismo, como pueblo Wayúu, debemos sentir orgullo por mantener estas prácticas, ya que al hacerlo contribuimos a reducir el uso del plástico y a proteger a nuestra madre naturaleza.
<b>Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local</b>	El arte de elaborar utensilios de cocina a partir del totumo, es una práctica que aún preservan algunas familias del territorio, especialmente los abuelos y las abuelas, portadores de este saber ancestral. Generalmente los realizan para su propio uso, aunque en ocasiones también los venden a visitantes o los ofrecen a miembros de la comunidad que los requieran.

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

Las preparaciones, prácticas e historias de vida, anteriormente referidas dan cuenta de procesos históricos marcados por la fusión e imposición de nuevas dietas e ingredientes, así como materialidades. En medio de estos cambios, las comunidades han logrado preservar alimentos, utensilios, técnicas y formas propias de resistencia, con el propósito de mantener vivo el legado de los abuelos y abuelas. Un aspecto clave de estas prácticas es su capacidad de permanecer vigentes dentro del entramado comunitario, adaptándose a las transformaciones sin perder su esencia. Las recetas que hoy se consideran en riesgo han sido





identificadas precisamente por su profundo valor simbólico y por la necesidad urgente de promover su continuidad y protección. Las amenazas que enfrentan son diversas y han dado lugar a reflexiones comunitarias orientadas a proponer estrategias que garanticen su pervivencia en el territorio.

Una de las causas de este riesgo es la creciente influencia de dietas globalizadas y productos industrializados, que han ido reemplazando el consumo de alimentos y recetas tradicionales. En este contexto, persisten estigmas que asocian los alimentos ancestrales con la llamada “comida de pobres”, desconociendo el profundo valor nutricional, simbólico y cultural que encierran. Esta visión deslegitima los saberes culinarios transmitidos por generaciones, afectando la identidad alimentaria de las comunidades. Además, el acceso cada vez mayor de las y los jóvenes a estilos de vida urbanos y ajenos a sus raíces ha contribuido a que las comidas tradicionales pierdan presencia en los espacios cotidianos y comunitarios.

Asimismo, las sabedoras han expresado su preocupación por el escaso interés de las nuevas generaciones en aprender y preservar las tradiciones culinarias del territorio. Señalan que muchos jóvenes, se sienten atraídos por dinámicas externas como el uso intensivo de redes sociales o la migración hacia contextos urbanos; se alejan de los saberes y prácticas alimentarias que conforman una parte esencial de su herencia cultural y de la memoria colectiva de su comunidad. Esta desvinculación pone en riesgo no solo las recetas tradicionales, sino también la transmisión intergeneracional de conocimientos que han sostenido la identidad y la autonomía alimentaria del pueblo Wayúu.





## 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 Nazareth, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 21,4 % de las personas participantes priorizó la necesidad de fortalecer los espacios comunitarios. Este hallazgo resalta la importancia de contar con lugares adecuados para el encuentro y la interacción, que contribuyan al fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario del territorio, así como al tejido organizativo de las comunidades. Un 14.3%, señaló la dotación física, capital semilla y centros de acopio y el 10.7%, la mejora o creación de plazas de mercado, ya que no se cuenta con este espacio en el territorio, lo cual podría contribuir a ampliar las posibilidades de comercialización directa, el intercambio de productos locales y el fortalecimiento de las economías comunitarias.



COCINAS PARA LA PAZ



## 4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en Nazareth, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. La mitad de los participantes (50%) manifestó no haber recibido formación previa en aspectos esenciales para la gestión, organización y proyección de sus procesos, lo que limita su autonomía, su continuidad a mediano y largo plazo, y su capacidad para consolidar la transmisión cultural y el sostenimiento de prácticas alimentarias tradicionales. Además, 92,9 % de las iniciativas caracterizadas reportaron contribuir de manera directa a la independencia económica de mujeres, subrayando la importancia de integrar un enfoque que reconozca y potencie este papel estratégico en el territorio.

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

### *Gestión de recursos y sostenibilidad económica*

El análisis de los formularios de iniciativas evidenció que el 25% de las personas participantes reportó dificultades en la administración de los recursos económicos, solicitan capacitaciones sobre planes de negocio y mercadeo, mientras que el 14,3% manifestó necesidades asociadas a la financiación y la proyección financiera de sus iniciativas. Estos hallazgos reflejan la importancia de fortalecer capacidades que permitan gestionar de manera eficiente los recursos disponibles, planificar su uso estratégico y asegurar la sostenibilidad económica de las iniciativas.

El fortalecimiento de estas capacidades implica promover habilidades contextualizadas al territorio y la cultura propia, que permitan organizar de manera efectiva los ingresos y egresos, construir presupuestos y planes de negocio pertinentes a las realidades locales, estimar los costos reales de insumos y actividades, optimizar el uso de los recursos disponibles y proyectar escenarios financieros que orienten la toma de decisiones estratégicas. Todo ello con el propósito de fortalecer las capacidades de afrontamiento económico y de sostenibilidad en contextos rurales, indígenas y étnicamente diversos.

De igual manera, se propone desarrollar competencias para identificar, evaluar y gestionar fuentes de apoyo económico complementarias a los recursos comunitarios, con base en los





principios de reciprocidad, solidaridad y autonomía que caracterizan a muchos pueblos originarios y comunidades locales. Esto incluye la capacidad de analizar oportunidades de financiamiento a nivel local, redes de economía solidaria, respaldos institucionales o pequeños fondos, procurando siempre que estas estrategias se articulen a las dinámicas culturales, territoriales y organizativas propias de cada comunidad.

Desde un enfoque transformador de género con pertinencia étnica, se plantea fortalecer la participación activa de mujeres, sabedoras, lideresas y diversidades de género en la gestión de los recursos, fomentando la corresponsabilidad en la toma de decisiones económicas y consolidando prácticas internas de transparencia, cuidado y equidad. De esta manera, las iniciativas avanzan hacia modelos de gestión más autónomos, sostenibles y coherentes con los valores comunitarios, y con los principios que sostienen la pervivencia del Patrimonio Alimentario y Culinario ancestral en los territorios.

### *Comunicación y mercadeo*

El 39,3 de las personas participantes señaló dificultades para dar visibilidad a sus iniciativas, especialmente en la promoción de sus productos y saberes en el entorno local. No obstante, el 60,7% manifestó haber utilizado redes sociales para divulgar o difundir sus iniciativas, lo que evidencia una base de interés y experiencia inicial sobre la cual es posible fortalecer las vías de comunicación y estrategias de mercadeo situadas. Este panorama resalta la necesidad de potenciar capacidades que permitan comunicar de manera estratégica el valor cultural del Patrimonio Alimentario y Culinario, ampliar el reconocimiento territorial de las cocinas tradicionales y proyectar su sentido comunitario en escenarios locales y regionales.

Sin embargo, es importante señalar que, para que estos procesos puedan desarrollarse adecuadamente en el territorio de Nazareth, es necesario fortalecer las infraestructuras de comunicación, como las antenas de señal y redes comunitarias, ya que el acceso a internet y la cobertura de señal son limitados. Tal como lo expresa la propia comunidad, hay días, incluso semanas en los que la conectividad es nula o muy inestable, lo cual representa una barrera significativa para la participación en procesos formativos, la difusión de iniciativas y el acceso a oportunidades digitales.

En este contexto, es fundamental desarrollar capacidades adaptadas a las realidades tecnológicas, lingüísticas y culturales de cada comunidad, incluyendo el uso básico de redes sociales, la construcción de mensajes desde lenguas originarias o modos narrativos propios, y la producción de contenidos accesibles que reconozcan las formas locales de comunicación, como el canto, la narración oral, la música o las expresiones visuales. Este enfoque promueve la elaboración de relatos comunitarios que entrelacen la transmisión de saberes ancestrales con la promoción de prácticas vivas, reforzando la identidad cultural y el sentido de pertenencia a los territorios.

Para el fortalecimiento del mercadeo étnico-territorial, se propone identificar públicos objetivos y diseñar propuestas de valor que vinculen los productos tradicionales con sus comunidades de origen, respetando los tiempos, ritmos de vida, valores culturales y





narrativas propias. Asimismo, el desarrollo de habilidades prácticas como la captura de fotografías, la producción de videos con celulares, el uso de herramientas sencillas de edición, o la gestión autónoma de contenidos en redes comunitarias, fortalecería la autonomía tecnológica y comunicativa de los territorios. A esto se suma la importancia de tejer alianzas con medios locales, emisoras comunitarias, organizaciones culturales y redes étnicas, que reconozcan y amplifiquen estas voces desde el respeto y la horizontalidad.

Finalmente, se enfatiza la necesidad de que los contenidos creados visibilicen el rol activo de las mujeres, sabedoras, cocineras tradicionales y diversidades de género en la salvaguardia, recreación y transmisión del Patrimonio Alimentario y Culinario, evitando representaciones estereotipadas o exotizadas. Fomentar la participación comunitaria en la toma de decisiones sobre qué y cómo se comunica es clave para fortalecer la apropiación local y proyectar las cocinas tradicionales como espacios vivos de conocimiento, resistencia, identidad y dignidad territorial.

### *Fortalecimiento organizativo con enfoque étnico y territorial*

El fortalecimiento organizativo es un componente esencial para la sostenibilidad integral de las iniciativas comunitarias ya que, permite construir estructuras sólidas y dinámicas desde los propios modos de organización colectiva de los pueblos. Esta base organizativa impulsa no solo la continuidad de los procesos en el tiempo, sino también el desarrollo articulado de dimensiones como la sostenibilidad económica, la comunicación con pertinencia cultural y las estrategias de mercadeo con identidad, garantizando así que las iniciativas se proyecten de manera autónoma y coherente con sus valores comunitarios.

Desde esta perspectiva, se propone el fortalecimiento de capacidades relacionadas con la planificación estratégica comunitaria, basada en los tiempos del territorio y las formas propias de concertación, la organización del trabajo en colectivo, el ejercicio de la toma de decisiones horizontales y compartidas, y la construcción de acuerdos internos que respeten la diversidad de voces, especialmente las de mujeres, juventudes, mayores sabedores y sabedoras.

También, se plantea promover habilidades en comunicación asertiva intercultural, pensamiento estratégico comunitario, resolución creativa de conflictos desde el diálogo de saberes y el fortalecimiento de la tolerancia y resiliencia frente a los desafíos colectivos. Estas capacidades son clave para consolidar organizaciones vivas, flexibles y enraizadas en los principios del cuidado mutuo, la solidaridad y la reciprocidad que sostienen la vida en comunidad.

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





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

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

El análisis realizado a partir de los formularios de caracterización de iniciativas y el mapeo de actores permitió identificar que, existen pocos vínculos con instituciones y organizaciones comunitarias, estos son en su mayoría esporádicos, de alcance limitado o basados en apoyos coyunturales y situaciones de emergencias ambientales. En Nazareth, 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 identificadas, desde los saberes y experiencias propias de las comunidades, de manera que los actores territoriales, especialmente los liderazgos étnicos, puedan identificar las dinámicas de poder que atraviesan sus contextos, reconocer relaciones clave al interior y fuera del territorio, y evaluar las posibilidades reales de articulación intercultural e interinstitucional. Este análisis debe permitir la construcción de rutas de trabajo conjunto, basadas en intereses colectivos, principios de autonomía y respeto por las cosmovisiones propias.

En segundo lugar, en la gestión de relaciones colaborativas, desde una mirada territorial y étnica, fomentando habilidades para la construcción de acuerdos que reconozcan la diversidad cultural, los sistemas propios de organización y las formas tradicionales de diálogo y toma de decisiones. Esto implica definir mecanismos de comunicación intercultural que respeten los tiempos, lenguas y prácticas propias de las comunidades, así como promover la





planeación conjunta de acciones que respondan a las realidades del territorio y fortalezcan la autonomía y el tejido social comunitario.

En tercer lugar, en el fortalecimiento de capacidades de incidencia desde una perspectiva étnica y territorial, con el propósito de que las comunidades puedan posicionar sus prácticas, saberes ancestrales y sistemas propios en espacios de participación comunitaria y en escenarios de toma de decisiones a nivel municipal y regional. Esto implica acompañar procesos que visibilicen y valoren el Patrimonio Alimentario y Culinario como parte integral del territorio, promoviendo su inclusión en la formulación de políticas públicas que reconozcan la diversidad cultural, la autonomía alimentaria y la defensa de los bienes comunes.

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.

Este fortalecimiento se concibe desde un enfoque transformador de género, étnico y territorial, promoviendo que mujeres indígenas, campesinas y personas con identidades diversas que habitan en el territorio, no solo participen activamente en los procesos de articulación, sino que también ocupen espacios de liderazgo, representatividad y toma de decisiones desde sus propias cosmovisiones y formas de organización. Se reconoce que sus voces y saberes son fundamentales para la defensa del territorio, la soberanía alimentaria y la preservación de las prácticas culturales en torno a la alimentación. Asimismo, se reconoce la necesidad de integrar una perspectiva territorial, que valora los conocimientos locales, las memorias culinarias y las dinámicas propias de cada comunidad, promoviendo la autonomía organizativa frente a intervenciones externas que podrían fragmentar o descontextualizar el sentido colectivo y espiritual del Patrimonio Alimentario y Culinario.

Finalmente, la consolidación de una red de actores locales comprometidos con la revitalización de las cocinas tradicionales permitirá tejer alianzas interculturales y comunitarias que favorezcan la sostenibilidad de las iniciativas caracterizadas. Esta red no solo fortalecerá el tejido social, sino que también proyectará el valor estratégico del Patrimonio Alimentario y Culinario en sectores como la educación, la salud, la economía solidaria y la gobernanza territorial, asegurando su continuidad desde y para el territorio.



PARA LA PAZ





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





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

Para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local es clave reconocer y proteger los sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas, afrodescendientes y de comunidades campesinas, asegurando el respeto por sus derechos. Para ello se recomienda impulsar las prácticas de la agricultura tradicional y los sistemas de cultivo ancestrales que fortalecen la soberanía alimentaria y preservan la biodiversidad, a través de programas institucionales de acompañamiento técnico para la producción de alimentos con enfoques diferenciales. De igual manera, es relevante que este tipo de oferta institucional se articule con los planes de gobierno propio de los pueblos étnicos del territorio, y por ende, que sea construida de la mano de las autoridades indígenas y afro del municipio.

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

Complementariamente a lo mencionado en las líneas anteriores, se evidencia la necesidad de que las instituciones locales otorguen un apoyo sostenido a las iniciativas agrícolas provenientes de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria. Para ello es deseable que se implementen procesos de educación y sensibilización, centrados en la difusión de conocimientos y prácticas asociados a la agrobiodiversidad y la cultura local, así como, espacios para el intercambio de conocimientos, de modo que, campesinos, pescadores y otros productores que salvaguardan sus prácticas tradicionales le enseñen a niñas, niños y jóvenes sus conocimientos, en aras de preservarlas.

Frente a limitada disponibilidad local de ingredientes que sustentan la base del patrimonio culinario del territorio, y que pone en riesgo la soberanía alimentaria local debido a la disminución de especies vegetales y animales, se recomienda que a nivel local se implementen y fortalezcan acciones tanto en el ámbito institucional como comunitario para la protección y conservación de semillas y especies animales criollas y nativas\*. En tal sentido,

---

\* El consumo de especies en vía de extinción debe ser evitado de manera absoluta, ya que repercute en la pérdida de biodiversidad y afecta el equilibrio ecológico del territorio.





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

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

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

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

Respecto a la presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan la calidad de los productos agrícolas y pesqueros asociados a la preparación de recetas culinarias tradicionales, se recomienda que se establezcan y/o fortalezcan los mecanismos de monitoreo y tratamiento de agua; se impulsen con rigurosidad medidas que garanticen la reducción del uso de agroquímicos que afectan de manera negativa las fuentes hídricas y las condiciones del suelo. De igual manera, es clave que, dentro de las medidas de fomento al agro del municipio se incorpore la promoción del uso de agroinsumos producidos de manera local y sostenible. Estas medidas deben ser acompañadas de procesos de sensibilización y de





fortalecimiento de capacidades para reducir el impacto de los contaminantes asociados a la producción agrícola.

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

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

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

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

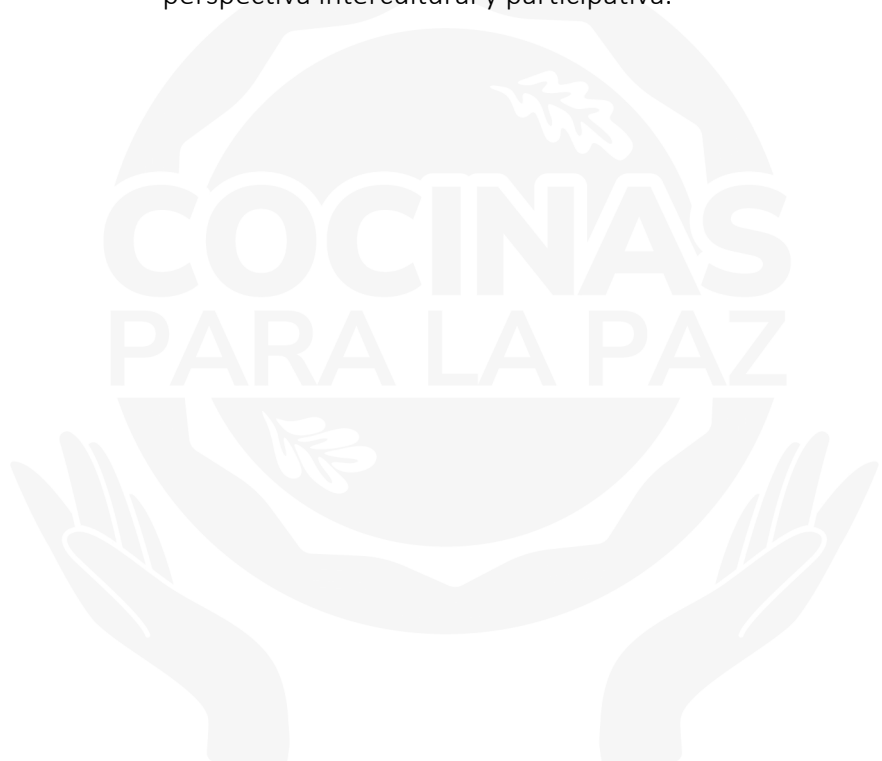
Incorporar y/o fortalecer las medidas de política locales que brindan apoyo a las iniciativas gastronómicas comunitarias que se centran en mantener vivas las tradiciones del Patrimonio





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

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



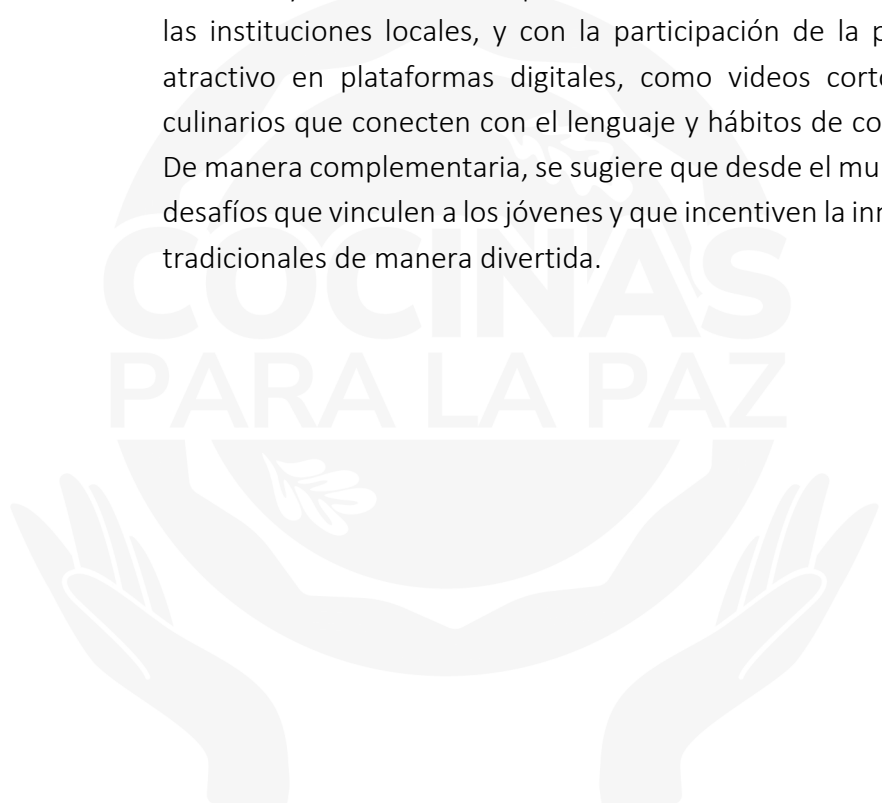


### 5.3. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados*

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

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

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





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

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

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

En el territorio de Nazareth, la huerta (apain-yüüja) ocupa un lugar central dentro del Patrimonio Alimentario y Culinario, no solo por ser fuente de alimentos, sino por constituirse como un espacio donde las mujeres han contribuido al sostenimiento colectivo, a través de las prácticas de cuidado alimentario ancladas en la sabiduría ancestral. Las labores de sembrar las semillas, la limpieza, la protección y el manejo de los cultivos, han permitido conservar una relación armónica y sostenida entre la alimentación, la naturaleza y la vida comunitaria, a pesar de enfrentar limitaciones para irrigar sus cultivos, ocasionadas por el abandono estatal y los efectos de fenómenos ambientales, las comunidades continúan desarrollando prácticas agrícolas con gran esfuerzo; siendo formas de resistencia y defensa del territorio.

En Nazareth, las mujeres sostienen de forma continua la organización del consumo, la preparación de alimentos y la atención cotidiana a las necesidades alimentarias del hogar, pues, desde los usos y costumbres del pueblo Wayúu, la mujer es quien se encarga del espacio de la cocina y sus múltiples oficios. A pesar de su papel central en el sostenimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, su bienestar ha sido históricamente invisibilizado. Se recomienda, que en el marco de la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio se contemple el autocuidado como una condición necesaria para su sostenimiento, no como un asunto individual sino como parte de una estrategia colectiva, estructural y culturalmente





situada. Esto requiere activar acciones comunitarias e institucionales que, desde los saberes locales, creen condiciones reales para el descanso, el intercambio de saberes, la atención a su salud integral y la redistribución del trabajo alimentario. Hacer del cuidado una tarea compartida permite aliviar la carga de quienes históricamente lo han sostenido y, al mismo tiempo, transformar la forma en que se aprende, se enseña y se habita la cocina como territorio cultural y político.





## 6. Documentos consultados

Alcaldía Municipal de Uribia. (2023). *Plan de Desarrollo Municipal*. Obtenido de <https://fundacionexe.org.co/document/plan-de-desarrollo-municipal-de-uribia-2020-2023-unidos-por-la-transformacion-de-uribia/>

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/>

Cámara de Comercio de La Guajira. (2017). *Informe socioeconómico de La Guajira*. Obtenido de <https://www.camaraguajira.org/publicaciones/informes/estudio-economico-de-la-guajira-2017.pdf>

CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA - CORPOGUAJIRA. (2021). PLAN DE GESTIÓN AMBIENTAL REGIONAL PGAR 2020 – 2031. Obtenido de <https://corpoguajira.gov.co/wp/wp-content/uploads/2022/02/PGAR.pdf>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (s.f. ). *Proyecciones de población con base en el censo 2018*. Obtenido de <https://sitios.dane.gov.co/cnpv/app/views/informacion/fichas/44847.pdf>

Departamento Nacional de Planeación - DNP. (2022). *Ficha de caracterización municipal: Uribia, La Guajira*. Obtenido de Terridata: [https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha\\_44847.pdf](https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_44847.pdf)

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

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>

Gobernación de La Guajira. (2024-2027). *Plan de Desarrollo del Departamento de la Guajira*. Obtenido de <https://www.laguajira.gov.co/NuestraGestion/PlaneacionGestionyControl/Plan%20de%20Desarrollo%20Departamental%20de%20La%20Guajira%202024%20-%202027.pdf>

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





Junta Mayor Autónoma de Palabrereros Wayúu. (2009). *Plan Especial de Salvaguarda del SNW Sistema Normativo Wayúu*. Dirección de Patrimonio, Grupo de Patrimonio Cultural Inmaterial.

Min Salud y protección social. (2018). *Panorama 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 del Interior. (2025). Decreto 0482 del 1 de mayo. Obtenido de <https://www.mpcindigena.org/biblioteca/decreto-0482-del-1-de-mayo-de-2025/>

Ministerio de Justicia y del Derecho. (2019-2020). Estrategia pedagógica para la promoción y el apoyo al fortalecimiento de la justicia propia en la zona norte extrema de la Alta Guajira en el marco de la declaración de la UNESCO sobre el sistema jurídico Wayúu como patrimonio inmaterial de la humanidad. Obtenido de <https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/fortalecimiento-etnico/Documents/banco-2019/19.%20CARACTERIZACION%20DEL%20PUEBLO%20WAYU%20ARAURAYU.pdf>

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

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.esrnet.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 <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>





## 7. Anexo

### Anexo 1. Receta priorizada 1. Shapülana.



#### 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:	Libio Simón Suárez García	
Edad: 56 años	Género: Masculino: <input checked="" type="checkbox"/> Femenino: <input type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: colombiano
Seleccione la comunidad a la que pertenece	<input type="checkbox"/> Negra <input type="checkbox"/> Afro <input type="checkbox"/> Raizal <input type="checkbox"/> Palenquero <input type="checkbox"/> Rrom <input type="checkbox"/> Indígena x <input type="checkbox"/> Campesina <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál? <input type="checkbox"/> Indígena Wayúu	
Departamento	La Guajira	
Municipio	Uribia	
Corregimiento/ Vereda	Territorio ancestral de Nazareth	
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3103672513	
Email:	No aplica	
Dirección de residencia:	Zona rural de Nazareth	

Página 1 de 15

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

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







Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
Instagram	
Facebook	
Linked.in	
YouTube	

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor x	
	Pescador	
	Cocinera-o tradicional	
	Artesano de utensilios de cocina	
	Productor de bebidas tradicionales	
	Propietario de un restaurante	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	En la niñez	
	En la adolescencia x	
	En la adultez	
	Hogar-Familia	
	Con la comunidad	
	Escuela de cocina	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Shapülana
	Preparación o producto más difícil	Yuca brava
	Preparación o producto favorita	Friche y chivo asado
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia.	Don Libio Suárez, nació en el territorio ancestral de Nazareth, en Uribia, es del eirrukú Urariyu, y recuerda con cariño que desde muy pequeño su madre le enseñó a cocinar. Ella solía decirle: "Aprenda lo que estoy cocinando, esa	

Página 2 de 15

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

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





<p>(Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>era la comida de tú abuela”. Evoca cómo su madre molía el maíz y lo amasaba para espesar la sopa, logrando siempre un sabor delicioso. También, le añadía bollos de maíz con forma de lengua de vaca, una tradición que su familia aún conserva. Además, rememora que cada mañana compartía con su madre una taza de <i>yajaushi</i>, una mazamorra preparada con leche de cabra.</p> <p>Con el firme propósito de mantener vivas las tradiciones heredadas de su madre y su abuela, don Libio transmite a sus hijos los saberes ancestrales a través de las recetas, recordándoles que: “en nuestra comida hay saberes y formas de resistencia”. Aunado, desde su labor como docente en el territorio, igualmente concientiza a las nuevas generaciones sobre la importancia de revitalizar y regresar a la alimentación ancestral. Comenta que este es un gran desafío en los tiempos actuales, ya que la globalización ha impactado profundamente las formas de alimentación, imponiendo dietas y productos considerados “mejores” que han ido desplazando lo propio.</p>
<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	<p>La base de la cocina Wayúu es la sal y el agua. También, hay alimentos que se han cultivado de forma ancestral, como el frijol guajiro, el maíz, la ahuyama, el millo y el guáimaro. Estos cultivos dependen de la temporada de lluvias, y se cultiva de acuerdo con las fases lunares, ya que se asocian con la posibilidad de obtener una buena cosecha. Asimismo, el chivo, el ovejo y el conejo son parte de la alimentación milenaria.</p> <p>Don Libio recuerda que, anteriormente, los abuelos y las abuelas, cuando había buenas cosechas de alimentos de la huerta, danzaban la yonna como forma de gratitud. Hoy en día, esta práctica es poco frecuente.</p> <p>Por otra parte, el fogón ha sido un espacio fundamental para el intercambio de saberes en torno a la alimentación y la vida misma. Igualmente, la experiencia vivencial en la cocina y en los espacios de cultivo, como las huertas, permiten aprender a través del hacer el cual es orientado por la naturaleza y sus ritmos.</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.

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

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadia Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)





Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Shapülana
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	Dulce
	Antojos		Moquiado	Fermentado
	Amasijos		Madurado	x Hervido
	Tentempiés		Amasado	Guisado
	x Sopas		Envoltorio	Salmuera
	Arroces		Almíbar	Jugo de frutas
	Aperitivos		Frito	Patarasca
	Ingrediente básico		Asado	Tostado
	Platos fuertes		Batido	Salsa
	Postres		Colada	Rallado
Otra. Cual?	Conserva	Otro. Cual?		

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

Se pone a hervir el agua y, una vez caliente, se agregan el frijol, la ahuyama, el maíz y la sal. Se deja hervir durante media hora y, posteriormente, se incorpora el cebo de chivo. Este cebo suele conservarse con sal en un pote o tarro, y algunas personas le añaden pedacitos de carne.





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

Ingredientes para la elaboración de la shapülana:

Cantidad: 10 personas

- 1libra de frijol
- 4 litros de agua
- 1 ahuyama mediana
- 5 mazorcas
- 1 libra de maíz
- 1 cucharada de sal
- 6 cucharadas de cebo de chivo

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)

Antiguamente, la preparación se realizaba en ollas de barro y se servía en tazas y cucharas de totuma, alrededor del calor del fogón. La *shapülana* se consumía principalmente en el almuerzo.

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

La *shapülana* se consume en cualquier época del año; sin embargo, los alimentos que la componen se cosechan principalmente en los meses de diciembre y enero.

Página 5 de 15

**Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes**

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

**Sede Correspondencia**

Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[serviciociudadano@mincultura.gov.co](mailto:serviciociudadano@mincultura.gov.co)





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.

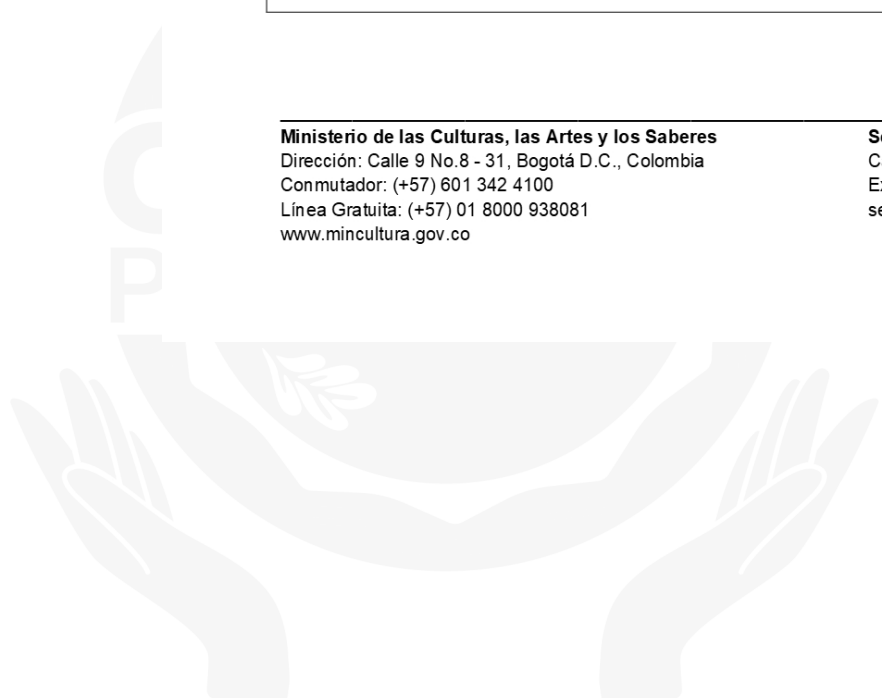
Don Libio recuerda que su papá lo llevaba a la huerta desde sus primeros años de vida. Era un espacio donde le enseñaba el cuidado de los cultivos, por ejemplo, “cuando caía el gusano al maíz, íbamos de mata en mata sacándolo y los echábamos en tarros con sal”. También, rememora las enseñanzas de su madre: “Mi mamá nos enseñó a cocinar. Nos decía: ‘Ustedes tienen que prepararse para la vida, el alimento les da vida y fuerza’”.

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)

Cuando no llueve en la comunidad, se toca el tambor para invocar la lluvia, aunque esta es una práctica ancestral que hoy en día se realiza con poca frecuencia. Además, al momento de sembrar, siempre se hace con buena intención, con el deseo de que todos los alimentos surjan.

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)

Algunas personas de la comunidad, mientras siembran o cultivan sus alimentos, se inspiran en la naturaleza y en lo que ocurre a su alrededor, y componen versos en forma de canto, a los que el pueblo Wayúu llama tradicionalmente *Jayechi*.





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

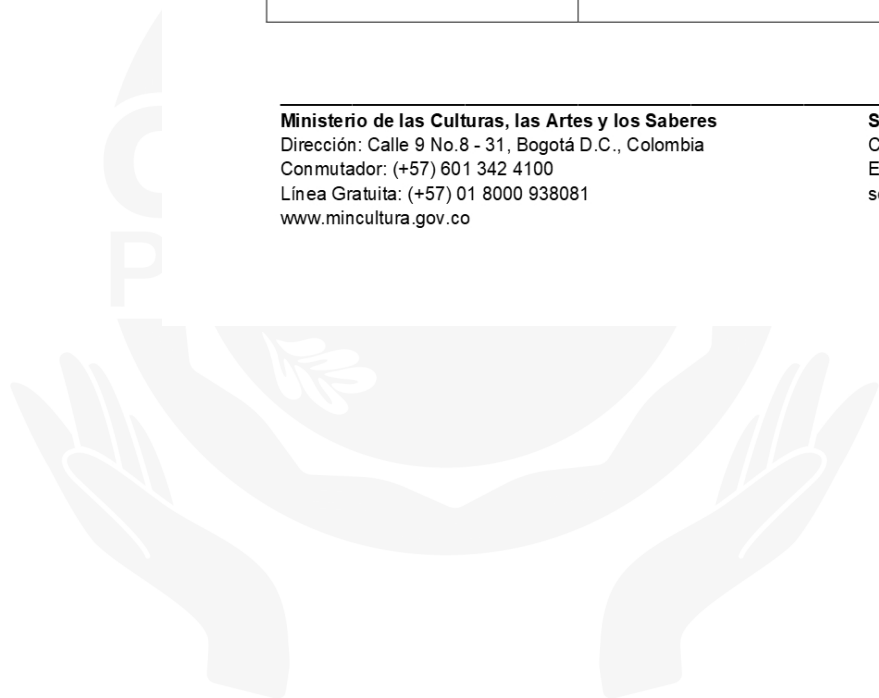
No aplica.

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)

La *shapülana* es una sopa ancestral que consumían los abuelos y las abuelas, se reconoce que, “da fuerza y mucha energía para trabajar todo el día en la huerta; esa era la comida de nuestros viejos”.

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>Cada uno de los alimentos que conforman la <i>shapülana</i> es cultivado por mujeres, quienes siembran las semillas en la huerta. Sin embargo, según los usos y costumbres Wayúu, no deben hacerlo durante su período menstrual, ya que se considera que la semilla podría marchitarse. Tanto mujeres como hombres se encargan del cuidado de la huerta. Es importante señalar que la lluvia orienta y determina los tiempos de siembra y cosecha, a excepción de quienes viven cerca de arroyos o fuentes de agua, quienes pueden sembrar con mayor regularidad.</p>
--	--



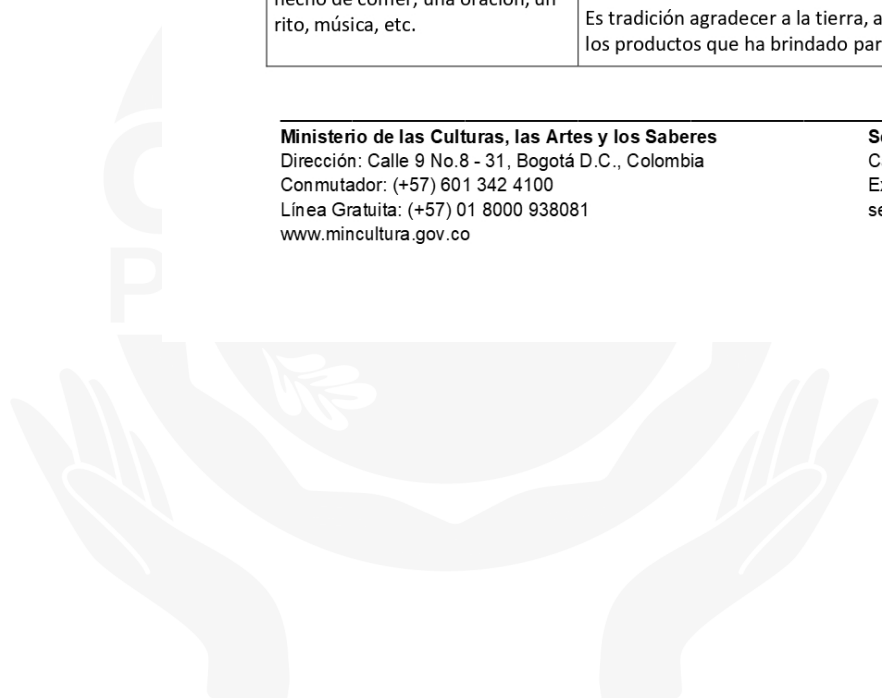


<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>Tiempos de crecimiento de los alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maíz: 3 meses</li> <li>• Frijol: 3 meses</li> <li>• Ahuyama: 4 meses</li> <li>• Cebo: se conserva con sal durante largos períodos</li> </ul>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Antes de preparar el alimento, la comunidad tiene presente la importancia de resguardar las semillas para los tiempos venideros. Estas se secan al sol, se asolean una vez al mes y luego se almacenan nuevamente, generalmente en tinajas de barro o en tarros de plástico.</p> <p>Cuando se prepara la <i>shapülana</i>, se agradece a Dios por los alimentos y también a la lluvia (<i>Juyá</i>), por permitir que de la tierra broten los productos que sustentan la vida en el territorio.</p>
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>La <i>shapülana</i> se sirve en platos y se consume con cucharas elaboradas con totumo.</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>Se sirve caliente, en recipiente de totumo.</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>Es tradición agradecer a la tierra, antes de consumir los alimentos, por los productos que ha brindado para continuar la vida.</p>

Página 8 de 15

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

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)



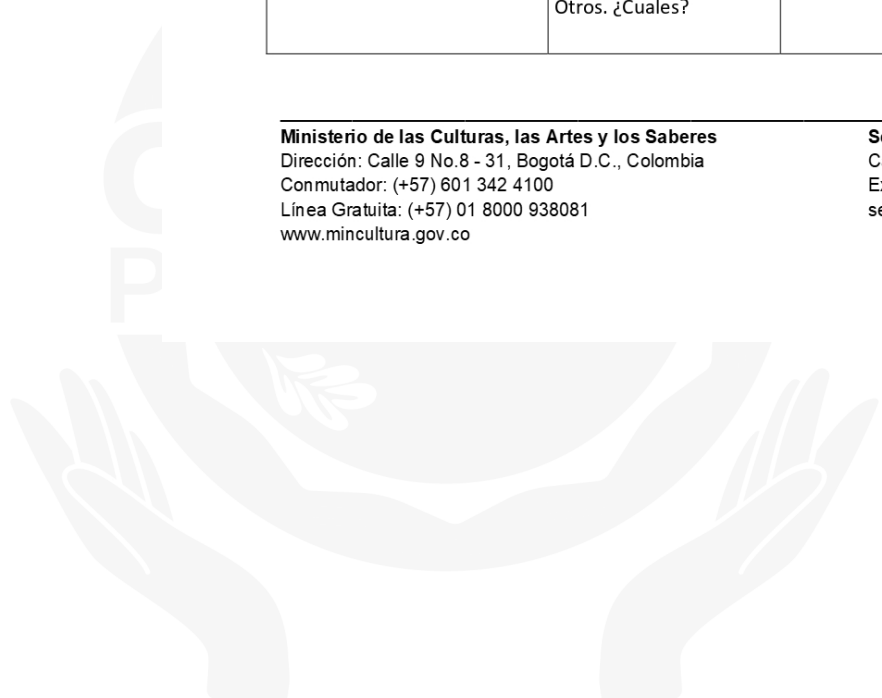


<p>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>Los alimentos utilizados para la preparación de la <i>shapülana</i> provienen, en su mayoría, de la producción de autoconsumo de las familias, quienes cultivan sus propios productos en huertas. Además, algunos ingredientes también se consiguen a través del trueque vecinal, una práctica ancestral que aún se mantiene vigente y que fortalece los lazos de solidaridad y reciprocidad entre los miembros de la comunidad.</p>

<p>Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.</p>	<p>Artesanías</p>	<p>En el territorio de Nazareth, aún se conserva el uso de las totumas, ya que continúa siendo posible obtener la materialidad necesaria para su elaboración. Sin embargo, son principalmente las personas mayores quienes resguardan y transmiten estos saberes tradicionales, manteniendo viva la práctica de su elaboración y su uso cotidiano en la alimentación y la vida comunitaria.</p>
	<p>Productos relacionados</p>	
	<p>Música</p>	
	<p>Poesía</p>	
	<p>Uso de la biodiversidad</p>	
	<p>Empaques y envoltorios</p>	
	<p>Otros. ¿Cuales?</p>	

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

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadia Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)



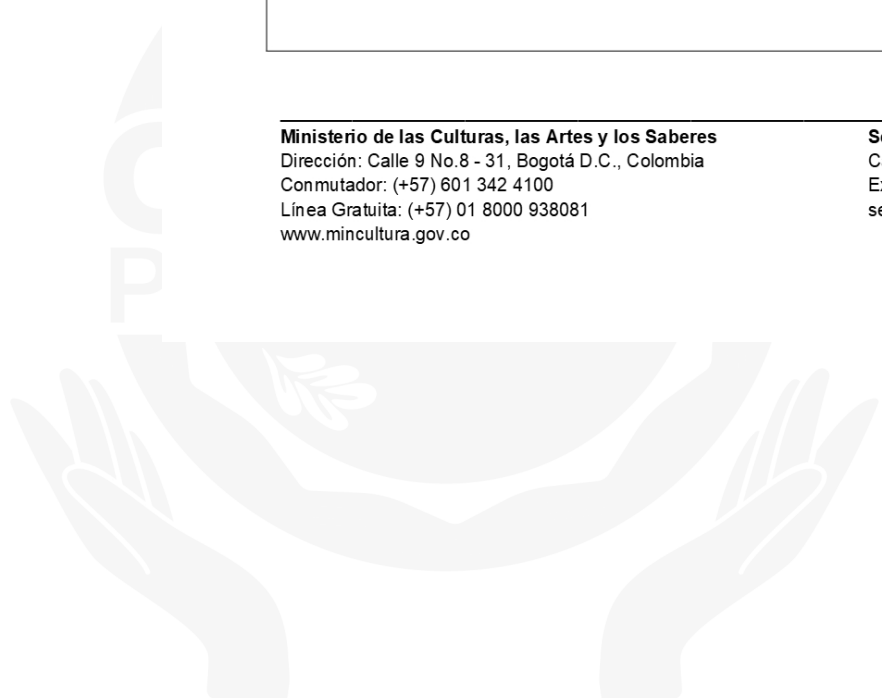


¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	x	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	Hijas	x
				Hijos	x
				Nietos/as	
		No		Vecinos	
				Hermanos/as	
				Otros Estudiantes	

¿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)

Don Libio señala que, en cada familia, siempre hay una tía, una abuela o una mayora que se encarga de cocinar y de mantener viva la alimentación ancestral. Son ellas quienes conservan y transmiten los saberes culinarios tradicionales, no solo preparando los alimentos, sino también enseñando a las nuevas generaciones el valor cultural y espiritual que estos tienen para el pueblo Wayúu.

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)





Don Libio narra que disfruta profundamente cultivar sus propios alimentos y que también enseña a sus hijos a hacerlo. Además, desde espacios como la escuela, ha concientizado a sus estudiantes sobre la importancia de consumir alimentos propios, pues considera que es una forma de volver a la raíz, al origen Wayúu, y también una manera de resistir a lo que los arijunas imponen desde afuera.

**Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes**

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

**Sede Correspondencia**

Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)





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

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

Se han ido perdiendo varias recetas tradicionales y alimentos, como el *apoiñushic*, la *sawa*, el *kazari*, la *orroima*, la chicha y el dulce de trupillo, entre otras preparaciones. Don Libio señala que muchas de estas se han perdido porque, poco a poco, se han impuesto nuevas formas de alimentación que han ido desplazando lo propio. Además, la desconexión de las nuevas generaciones con la tierra y con las prácticas ancestrales ha debilitado la continuidad de estos saberes. Recuperar estas recetas no solo significa volver a cocinar como antes, sino también fortalecer los lazos con la memoria colectiva, con el territorio y con los valores de respeto, gratitud y reciprocidad que han guiado históricamente la relación entre el pueblo Wayúu y la defensa de la vida.

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

Se ha ido perdiendo la forma ancestral de conservar el cebo en potes tradicionales, así como la técnica del pilado y la conservación de la carne mediante el *atulhujushi*. Esta última era una práctica común en tiempos pasados, especialmente cuando se realizaban viajes largos, ya que permitía que la carne se conservara por más tiempo.

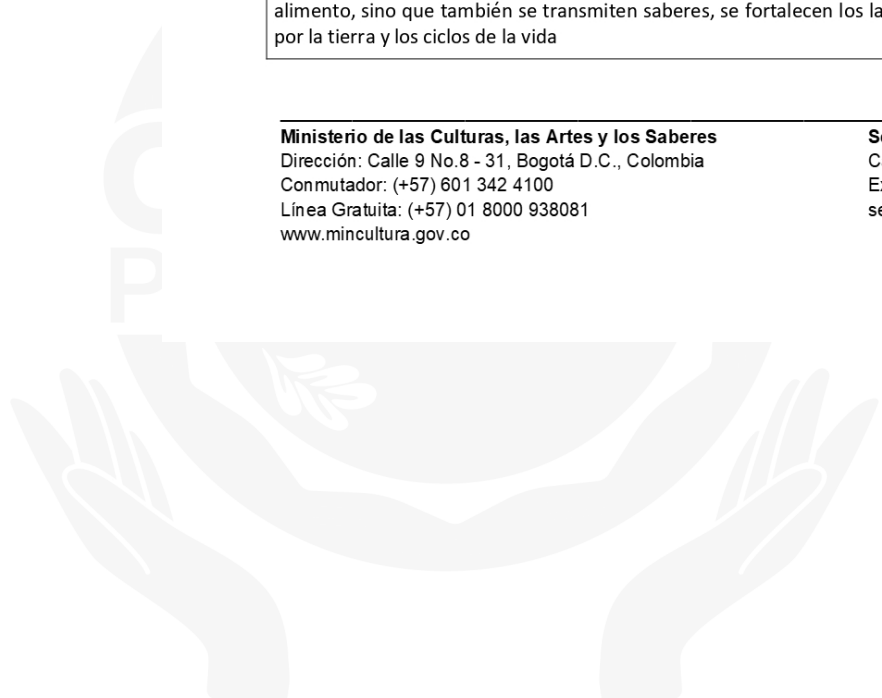
¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?

Don Libio señala la necesidad de volver al fogón, a la huerta y a la cocina, ya que estos han sido, ancestralmente, espacios pedagógicos y espirituales fundamentales para el pueblo Wayúu. En ellos no solo se prepara el alimento, sino que también se transmiten saberes, se fortalecen los lazos comunitarios y se enseña el respeto por la tierra y los ciclos de la vida

Página 12 de 15

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

**Sede Correspondencia**  
Casa Abadia Calle 8 # 8 A -31  
Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalcuidadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalcuidadano@mincultura.gov.co)





Volver a estos espacios implica reconectar con las raíces culturales, recuperar prácticas tradicionales y reafirmar la identidad Wayúu frente a los desafíos actuales. Además, Don Libio enfatiza que desde la escuela también se deben abrir espacios para conversar sobre los alimentos que han sostenido históricamente la vida en el territorio. Es fundamental orientar a las nuevas generaciones en la valoración, protección y transmisión de estos saberes, como una forma de resistencia cultural y de defensa del derecho a una alimentación propia, saludable y en armonía con la naturaleza.

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	
	Leída Fernández		Profesora y cocinera	
	Ángel Castillo		Cocinero	

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

**Observación:**

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

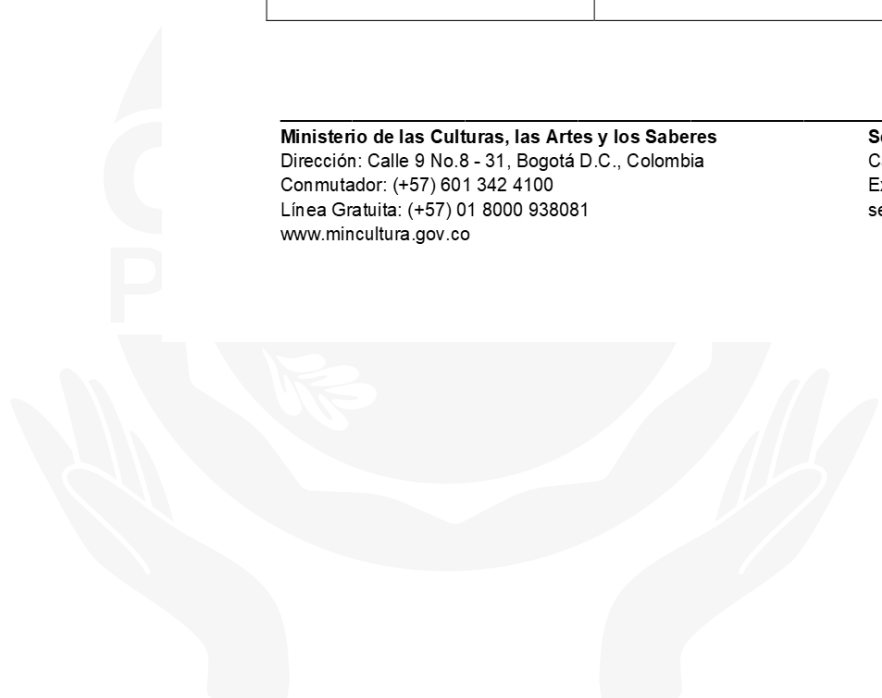
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	
Presentación del producto	
Dirección	
Teléfono	
Cuenta con Registro INVIMA	Si: ___ No: ___ No me interesa: ___

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

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

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

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)





¿Tiene alguna observación adicional?

---

---

---

---

---

¡Fin de la ficha!





Anexo 2. Receta priorizada 2. Orroima.



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:	Mística Rosa Suárez Uriana	
Edad: 66 años	Género: Masculino: __ Femenino: _x_ Otro: __	Nacionalidad: colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena x Campesina Otra, ¿Cuál? Indígena Wayúu	
Departamento	La Guajira	
Municipio	Uribia	
Corregimiento/ Vereda	Territorio ancestral de Nazareth	
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3145963082	
Email:	No aplica	
Dirección de residencia:	Nazareth, zona rural	

Página 1 de 14

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

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





Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
Instagram	
Facebook	Mística Rosa Suárez
Linked.in	
YouTube	

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input checked="" type="checkbox"/> Agricultor	
	<input type="checkbox"/> Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional	
	<input type="checkbox"/> Artesano de utensilios de cocina	
	<input type="checkbox"/> Productor de bebidas tradicionales	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/> En la niñez	
	<input type="checkbox"/> En la adolescencia	
	<input type="checkbox"/> En la adultez	
	<input type="checkbox"/> Hogar-Familia	
	<input type="checkbox"/> Con la comunidad	
	<input type="checkbox"/> Escuela de cocina	
3. Mencione 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	Shapülana Cultivo de Maíz
	Preparación o producto más difícil	Shokolo
	Preparación o producto favorita	Wa>a
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia.	La sabedora Mística Suárez, es del eirrukú Uriana, y recuerda que aprendió de su madre el arte de la cocina y los trabajos en el campo. Rememora que: "iba a la huerta; mi mamá nos enseñó a todos a sembrar, éramos hombres y	

Página 2 de 14

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

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





<p>(Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>mujeres, y yo era la que cocinaba y tenía listo el almuerzo”. También, heredó de su madre los saberes sobre las plantas medicinales y la partería, la cual ejerce y como ella misma señala con emoción y respeto, “yo recibo en mis brazos las nuevas vidas”, destacando así su papel como cuidadora y guía en los momentos más sagrados del ciclo vital. Su experiencia y conocimiento la convierten en una figura fundamental dentro de su comunidad; portadora de una herencia ancestral que sigue viva gracias a su compromiso y sabiduría.</p> <p>Doña Mística cultiva en su huerta (apain-yüüja), diversos alimentos ancestrales como: yuca, ñame, maíz, mamón, patilla, frijol, entre otros. Y señala que: “tenemos que conservar los alimentos, si yo no siembro, me quedó con las ganas de comer”. Acostumbra a levantarse temprano para limpiar sus sembradíos, los cuales puede regar gracias al arroyo de Mekijanao, que nace en la serranía de la Makuira. Reconoce que el agua es vida, es la que permite que todo reverdezca, aunque, en el territorio muchas familias carecen de ella, señaló: “Sin agua no somos nada, acá la necesitamos mucho; no todos vivimos cerca a los arroyos. Además, es la lluvia la que indica cuándo sembrar; ella da el alimento, no solo a las personas, sino también a los animales. Cuando la luna se ve llorosa, es porque va a llover” (Nazareth, 03 de mayo, 2025). Este testimonio refleja la profunda valoración del agua, considerada esencial para la continuidad de la vida en el territorio y para todas las especies que lo habitan. Asimismo, los astros son observados como guías que anuncian la llegada de la lluvia.</p> <p>Actualmente, doña Mística enseña a sus hijas y nietas, a través del fogón y los haceres en la huerta, la importancia de cuidar los alimentos y las recetas heredadas de las abuelas. Reconoce que muchas de estas preparaciones se han perdido con el tiempo, pues, las madres han adoptado prácticas y hábitos alimenticios propios de los arijunas (personas no Wayúu), lo que ha llevado a que varias recetas tradicionales desaparezcan o sean reemplazadas. Por ello, considera fundamental seguir trabajando en la sensibilización y transmisión de estos saberes con las nuevas semillas.</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</p>	<p>La cocina tradicional es un espacio fundamental para el pueblo Wayúu. En Nazareth, la mayoría de las familias conservan el fogón de tres piedras, símbolo de arraigo cultural y ancestralidad. El fogón representa un lugar de aprendizaje y transmisión de saberes, donde participan especialmente las mujeres y sus hijas. De manera complementaria, la huerta es otro espacio</p>
--	---

Página 3 de 14

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

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)





<p>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>educativo en el que se enseña sobre los cultivos y su cuidado. Allí, hombres y mujeres, niñas y niños, colaboran con labores específicas, fortaleciendo el vínculo comunitario y el respeto por la naturaleza.</p> <p>En cuanto a las lluvias, en el territorio de Nazareth se reconocen como elementos esenciales que orientan el calendario de siembra. Su llegada no solo garantiza la producción de alimentos, sino que también sostiene la vida de las personas y de otras especies. Se reconoce, además, la importancia del astro lunar como señal para predecir las lluvias. Algunas personas, dotadas con un don especial, tienen visiones que les permiten anticiparlas; por ejemplo, doña Mística, señala que este año no habrá lluvias abundantes, sino solo lloviznas.</p> <p>Asimismo, cuando las sequías se intensifican, se recurre tradicionalmente al toque de las tambores como acto ritual. Sin embargo, esta práctica ha disminuido con el tiempo y hoy en día es preservada principalmente por los mayores del territorio.</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.

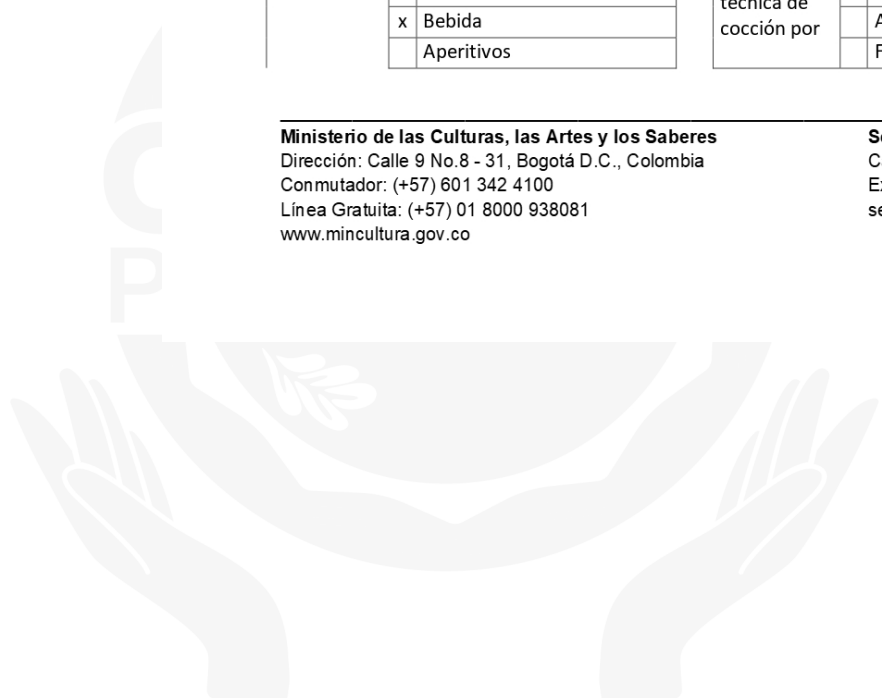
Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Orroima
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	

Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por	Ahumado	Dulce
	Antojos		Moquiado	
	Amasijos		Madurado	
	Tentempiés		Amasado	
	Sopas		Envoltorio	
	x Bebida		Almíbar	
	Aperitivos		Frito	

Página 4 de 14

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

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





	Ingrediente básico	favor menciónelas	Asado	Tostado
	Platos fuertes		Batido	Salsa
	Postres		Colada	Rallado
	Otra. Cual?		Conserva	Otro. Cual?

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

Para preparar la orroima, se emplea la técnica del hervido y el revolver constante. Se deben cosechar las aceitunas después, se lavan y se revuelven con las manos. luego, se echan al wushu y se agrega la leche de chiva u oveja, también, algunas usan la lecha de vaca, y seguidamente y se le agrega una pizca de sal.

La mezcla se hierve durante aproximadamente una hora y media, dependiendo de la intensidad del fuego, y debe revolverse de manera continua para lograr la consistencia deseada.

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

Preparación de la orroima para 5 personas:

- 2 libras de aceitunas
- 1 litro de leche de oveja o chiva
- Sal, una pizca

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)

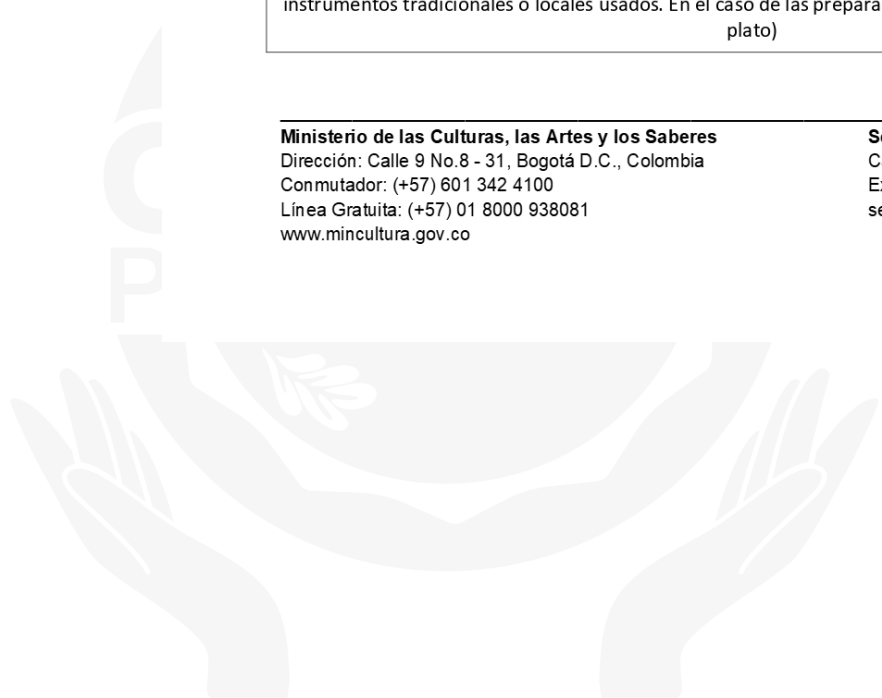
Página 5 de 14

**Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes**

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

**Sede Correspondencia**

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





Los utensilios empleados para la elaboración de la orroima son:

- Wushu
- Fogón de leña
- Cucharón de palo
- Taza de totumo
- Vaso de totumo

Tradicionalmente, la orroima se sirve en vasos elaborados con totumo.

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)

Expresó la sabedora Mística que, las semillas de la aceituna se siembran especialmente durante la temporada de lluvias, y al cabo de tres años, comienzan a dar sus primeros frutos. Asimismo, relata que, antiguamente, la orroima se consumía en las primeras horas del día como desayuno, así como en las tardes. Además, se compartía la orroima durante las exhumaciones, con el propósito de alejar la muerte. Igualmente, esta bebida tenía un papel importante en los rituales de llamado a la lluvia (*Juyá*), como una ofrenda simbólica para invocar el agua.

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

La cocina es concebida como un espacio vivo, donde la circula la palabra, y es fundamental para el aprendizaje y la transmisión de saberes vinculados al patrimonio alimentario. La sabedora Mística recuerda que fue en la cocina donde adquirió gran parte de sus saberes: “Yo cocino en las tres piedras, así es más rápido, así me enseñó mi mamá”. Además, rememora que también cocinaba en la huerta, donde aprendía sobre la siembra y el cuidado de los cultivos, integrando así el saber culinario con los saberes agrícolas.

Página 6 de 14

**Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes**

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

**Sede Correspondencia**

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





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)

Antes de iniciar la siembra, se le pide a la tierra que todas las semillas depositadas en ella germinen y den una buena cosecha. Por otra parte, las prácticas de cultivo y cosecha están orientadas por los ciclos de la luna. Asimismo, las actividades dentro de la huerta siguen normas tradicionales, por ejemplo, se considera que una mujer en su período menstrual o recién parida, no debe regar las semillas, ya que se concibe que posee una energía fuerte, y puede impedir que las simientes broten, llegando incluso a marchitarlas. Asimismo, se considera que los niños y las niñas no deben jugar cerca del árbol de aceitunas, ya que podrían enfermarse o sufrir algún accidente.

Durante las labores agrícolas, algunas personas del territorio pueden sentirse inspiradas y componer *jayechis* —versos y cantos que expresan los sentimientos de la vida cotidiana— como una forma de conexión espiritual con la tierra y la vida. También, cuando la cosecha es abundante, algunas familias, en señal de gratitud, comparten sus frutos con la comunidad y celebran mediante la danza ancestral de la *yonna*, reafirmando así sus vínculos culturales, espirituales y de reciprocidad colectiva.

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)

Algunas personas del territorio, en momentos cotidianos como la preparación o el consumo de alimentos, pueden sentirse inspiradas y componer versos y cantos conocidos localmente como *jayechis*. Aunque, esta es una tradición practicada especialmente por los abuelos y abuelas, actualmente se encuentra en riesgo de desaparecer.

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)

Algunas abuelas aún preparan la orroima, aunque de manera esporádica. Esta receta ancestral se encuentra en riesgo de desaparecer. Doña Mística señala que, en algunas ocasiones, se realiza durante la semana cultural organizada por las instituciones educativas.

Página 7 de 14

**Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes**

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

**Sede Correspondencia**

Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalcuidadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalcuidadano@mincultura.gov.co)

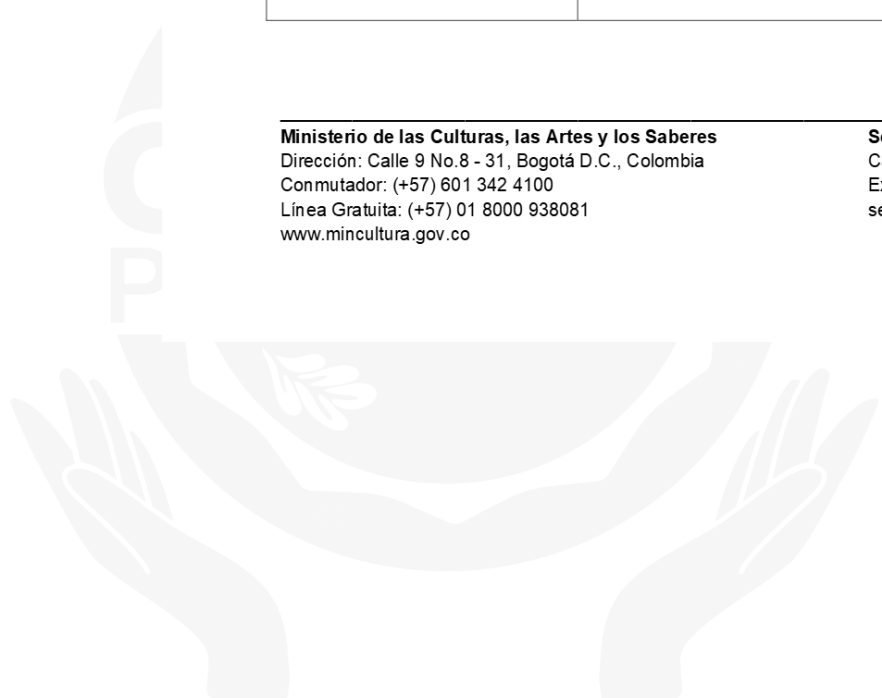




Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. (Ej: aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)

La orroima, brinda fuerza para realizar los trabajos en el campo y ayuda a fortalecer las defensas del cuerpo. También se le atribuyen beneficios para la salud visual, como lo expresa doña Mística: “Nuestros abuelos decían: Mire, ahí va julano, ya nuestros jóvenes no dan buena vista”.

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, ¿etc.?	Para cultivar aceitunas, primero se debe remover la tierra y agregar abono de chivo, ovejo o vaca, seguido de un riego con agua. Luego, se siembra la semilla, dejando una distancia de dos a tres metros entre cada una. El cultivo debe regarse diariamente durante el primer año, período en el que la planta adquiere fuerza y desarrollo.
b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?	La cosecha de las aceitunas se realiza durante los meses de julio y agosto. Según la tradición, las mujeres que están en su período menstrual o que han dado a luz recientemente no deben participar en la recolección, ya que se cree que su energía puede secar el árbol.



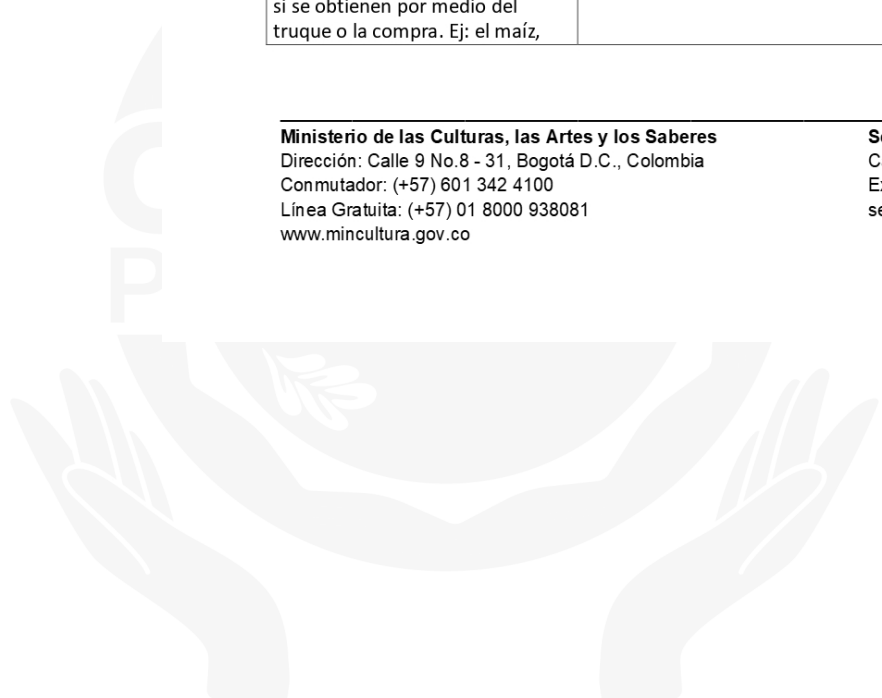


<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Algunas personas ponen a secar las aceitunas al sol y las conservan en vasijas, mientras que otras las extienden sobre telas rojas para asolearlas.</p>
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Se lavan los vasos y tazas de totumo, se verifica que estén limpios y, posteriormente, se vierte la orroima.</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>Se baja el wushu y se sirve la orroima en las totumas; primero se ofrece a los niños y las niñas, y luego a las personas mayores.</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>Siempre se agradece a la Madre Tierra y a la lluvia por los alimentos que han hecho posible el compartir y el sustento.</p>
<p>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz,</p>	<p>La obtención de ingredientes como la aceituna proviene de los cultivos que las familias mantienen en sus huertas para el autoconsumo. También, se adquieren mediante el trueque entre vecinos, fortaleciendo así las redes de intercambio comunitario.</p>

Página 9 de 14

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

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadia Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)





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	x
	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	x
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	

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

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





Mi mamá, Margarita Uriana, "cocinaba con leña; ella, murió cocinando con su leña. Siempre nos enseñó sobre los trabajos en la huerta y nos recalaba la importancia de cuidar y recuperar nuestras recetas tradicionales. Hoy llevamos con nosotras ese legado que ella nos dejó. Ahora, son las abuelas como doña Teresa quienes continúan preparando los alimentos de antes, mientras que las nuevas generaciones ya no saben cocinar. A ella le gusta preparar *sawa* y *shapülana*, manteniendo viva la memoria de la cocina de nuestro pueblo".

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)

Doña Mística señala que prepara recetas tradicionales y las comparte con sus hijas y nietas, también, a quienes igualmente les ha enseñado a cultivar los alimentos. Asimismo, comparte con sus vecinos semillas. A continuación, comparto su reflexión: "Yo llevo a mi nieta a la huerta y siembro con ella. Le explico cuántas semillas se echan, cómo se siembra la yuca, cómo se riega y cuándo se cosecha. Esto mantiene viva la cultura. El que no siembra, no come".

**Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes**

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

**Sede Correspondencia**

Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)





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

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

En el territorio, muchas recetas tradicionales se están perdiendo, como la *shapülana*, el *wa'a*, la *sawa*, la chicha de yuca fermentada y la chicha de trupillo, entre otras. Esta pérdida se relaciona con la falta de transmisión de saberes y con el escaso interés de las nuevas generaciones por consumir los alimentos con los que crecieron nuestros abuelos.

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

Antiguamente, cuando las abuelas y los abuelos se desplazaban por varios días a otros territorios, conservaban la carne mediante el *atulhujushi*, una técnica que consiste en cocinar o sancochar la carne, agregarle sal y luego secarla al sol. Asimismo, antes se solía pilar el maíz de forma tradicional; hoy, en cambio, se ha reemplazado por el uso de harina PAN.

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

Es necesario compartir de manera colectiva los saberes con la comunidad. Debemos llevar a las nuevas generaciones o a las nuevas semillas a las cocinas y explicar por qué comemos lo que comemos y el significado desde nuestra tradición Wayúu. También, es importante promover intercambios y diálogos de saberes con otros pueblos para conocer y aprender de sus experiencias.

Página 12 de 14

**Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes**

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

**Sede Correspondencia**

Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalcuidadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalcuidadano@mincultura.gov.co)





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
	Yusbenis Suárez	Tejedora y cocinera
	Martha Zambrano	Tejedora y cocinera
	Yubenis Suárez	Tejedora, maestra de primera infancia y cocinera

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)	Venta y trueque de alimentos que cultiva en su huerta.
Teléfono	3145963082
Dirección	Nazareth, zona rural.





¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Plátano, ñame, piña, patilla, topocho, papaya, caña, entre otros.
Presentación del producto	Alimentos naturales, cultivados por las manos de mujeres indígenas Wayúu.
Dirección	Nazareth, zona rural.
Teléfono	3145963082
Cuenta con Registro INVIMA	Si: ___ No: ___x No me interesa: ___

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

¿Tiene alguna observación adicional?

---



---



---



---

¡Fin de la ficha!

Página 14 de 14

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

**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
[servicioalcuidadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalcuidadano@mincultura.gov.co)





Anexo 3. Práctica priorizada 3. Elaboración de utensilios de cocina a base de totumo.



### 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:	Alejandro José González González	
Edad: 63	Género: Masculino: x__ Femenino: __ Otro: __	Nacionalidad: colombiano
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena x Campesina Otra, ¿Cuál? Indígena Wayúu	
Departamento	La Guajira	
Municipio	Uribia	
Corregimiento/ Vereda	Territorio ancestral de Nazareth	
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3108816208	
Email:	No aplica	
Dirección de residencia:	Zona rural, Nazareth	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	
Instagram		
Facebook		
Linked.in		
YouTube		



1. INFORMACIÓN DEL ARTESANO DE UTENSILIOS ANCESTRALES DE COCINA A BASE DE TOTUMO

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.	X	Agricultor
		Pescador
		Cocinera-o tradicional
	x	Artesano de utensilios de cocina
		Productor de bebidas tradicionales
		Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	X	En la niñez
		En la adolescencia
		En la adultez
		Hogar-Familia
		Con la comunidad
		Otra, ¿Cuál?
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez?	Una totumita para tomar café.
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar?	Colador de chicha.
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer?	La taza para tomar sopa.
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>Don Alejandro González, es oriundo del territorio de Nazareth, y pertenece al eirrukú Pausayu, y comparte con orgullo los saberes heredados de sus padres, quienes desde tiempos antiguos elaboraban utensilios a base de totumo. Recuerda con claridad cómo, siendo apenas un niño, los observaba moldear con destreza este fruto utilizando un viejo cuchillo, herramienta sencilla pero fundamental en el proceso artesanal. Fue en esos momentos cotidianos donde comenzó a aprender, casi de forma natural, este arte ancestral.</p> <p>Rememora las palabras que sus padres, a quienes llama con cariño "sus viejos", solían decirle: "Debes aprender a defenderte, también para que no tengas que comprar cosas de afuera ni usar productos desechables". Para ellos, saber transformar lo que da la naturaleza no solo era una forma de vida, sino también un acto de autonomía y dignidad. Don Alejandro señala que en aquella época no se veía tanto plástico como ahora, y lamenta que las generaciones más jóvenes se interesen cada vez más por objetos foráneos, dejando de lado las prácticas tradicionales.</p>	



	<p>Por otra parte, además de enseñarle a trabajar el totumo, sus padres lo llevaban a la huerta, donde aprendió a sembrar, cultivar y cosechar, incluyendo la siembra de la propia planta del taparo. Hoy en día, don Alejandro continúa con ese legado: muchos vecinos llegan a su casa en busca de orientación, y él, con generosidad, les comparte plantas, materiales y consejos para que se animen a elaborar sus propios utensilios. Para él, mantener viva esta tradición es una forma de honrar a los abuelos y abuelas, quienes durante generaciones usaron estos elementos como parte esencial de su vida diaria, pues, como bien refiere: “estos han sido los platos de nuestros mayores, y debemos seguir valorándolos como parte de nuestra identidad, es una forma de conservar lo propio” (Nazareth, 02 de mayo, 2025).</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>Desde la cosmovisión Wayúu, la totuma no solo cumple una función utilitaria, sino también simbólica y espiritual. Se cree que, al realizar un baño medicinal, si la totuma cae de pie al terminar el ritual, esto es interpretado como un buen augurio: se considera que a la persona le irá bien. Asimismo, en situaciones de conflicto, cuando dos personas están por llegar a un acuerdo, deben beber tres tragos en la misma totuma, la cual luego se guarda y solo se vuelve a usar si se presentan nuevas desarmonías. Estas prácticas evidencian que la totuma funge un papel importante en escenarios de mediación, reconciliación y equilibrio espiritual dentro de la cultura Wayúu.</p> <p>Don Alejandro también recuerda que, antiguamente, las totumas se utilizaban para sembrar el agua, una práctica que consistía en traer agua de lugares sagrados y sembrarlas en la tierra. Con el tiempo —o incluso después de varios años—, de esas vasijas comenzaba a brotar agua, como símbolo de vida.</p>
---	---

## 2. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

<p>Describa cómo y de dónde se obtiene la materialidad para realizar sus artesanías/utensilios/prácticas</p>	<p>La materialidad se obtiene de la huerta y también de los caminos. Don Alejandro señala que el totumo crece en lugares donde hay arena aguada, pero no en suelos duros.</p>
--	---



Especifique cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación/producto/práctica que quiere referenciar en el inventario.	
<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>La semilla de totumo se coloca en una bolsa y debe regarse diariamente. Aproximadamente al mes y medio o dos meses, cuando se observa que la planta ya tiene fuerza, se realiza el trasplante.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>A los tres o cuatro años se coje la primera cosecha y esta puede ser recolecta por cualquier persona, pues, a decir de la comunidad el totumo no es celoso.</p>

<p>Describa cómo es el proceso de elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas. Mencione cuanto tiempo necesita, si es necesario curar algunos de los elementos para para garantizar su durabilidad (por ejemplo, curar o secar madera)</p>
<p>Para la elaboración de utensilios de cocina con totumo, se usa la técnica del corte y raspado del totumo. Lo primero que se debe hacer para su realización es obtener la materialidad: la totuma misma, que se recolecta tanto de la huerta como de otros espacios naturales. También, se utiliza el coco, especialmente para fabricar cucharas y pocillos.</p> <p>En el caso del totumo, este se abre con cuidado utilizando una lima o un cuchillo, para extraer la pulpa o carne de su interior. Luego, se hierve agua en el fogón y se colocan las totumas ya limpias a cocinar durante aproximadamente media hora. Durante este proceso, es importante observar el cambio de color: deben adquirir un tono morado. Una vez listas, se retiran del agua, se dejan enfriar, se lavan y se ponen a secar al sol entre uno y dos días. Después de este proceso, quedan listas para su uso. Don Alejandro destaca que la totuma es una madera muy resistente y que no es atacada por el comején.</p>



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

La materialidad suele obtenerse en primavera y durante la temporada de lluvias, se reconoce que en tiempos de invierno las totumas crecen y se hacen más grandes. Puede recolectarse en cualquier fase lunar, ya que esta no incide en su recolección ni en su duración, pues no es afectada por el gorgojo.

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

A las cucharas de madera y a las totumas el calor las cura y las hace más resistentes. También, a fin de limpiarlas se les puede agregar límpido.

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

Don Alejandro recuerda que, desde sus primeros años de vida, observaba con admiración a sus padres elaborar artesanalmente utensilios de madera. Él, siendo aún niño, los acompañaba a la huerta, donde les ayudaba a bajar los totumos, participando así en las primeras etapas del proceso y aprendiendo, poco a poco, los saberes tradicionales transmitidos de generación en generación.

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



Don Alejandro recuerda que la abuelita Josefina, en una ocasión, trajo agua dulce desde Santa Marta, la cual recogió de un ojo de agua. Luego la enterró en una totuma y la sembró, porque como él refiere, “agua se siembra y al tiempo hay cosecha”.

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)

Se venden utensilios artesanales elaborados con totumo, tanto a turistas como a algunas personas de la comunidad.

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

¿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)

Don Alejandro advierte que en la comunidad aún hay personas que conservan la tradición, aunque en su mayoría son adultos mayores, ya que, como él dice: “ya casi todos están viejitos y casi no hay jóvenes”. Asimismo, señala que las nuevas generaciones tienden a preferir elementos modernos y más cómodos, y casi no reconocen lo propio.



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

Don Alejandro comparte sus saberes y prácticas tradicionales con su familia, vecinos y también con turistas que, en ocasiones, llegan hasta su casa para visitarlo. Allí, en medio de una taza de café, se genera un espacio de conversación y aprendizaje donde se entretienen historias, memorias y conocimientos sobre los utensilios artesanales heredados de las abuelas y los abuelos. Este intercambio no solo preserva la tradición, sino que fortalece los lazos comunitarios y el reconocimiento de la sabiduría ancestral.

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

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

Actualmente, aún existe materialidad gracias a las bondades de la tierra. Sin embargo, don Alejandro advierte que 'en cincuenta años no va a haber, va a estar en riesgo'. Reconoce que el crecimiento poblacional y las nuevas construcciones amenazan los ecosistemas en su sentido más amplio, poniendo en peligro no solo los recursos naturales, sino también las prácticas tradicionales asociadas a ellos.

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

Antiguamente, se utilizaba un machete viejo al que se le daba forma de lima para trabajar. Hoy en día, se emplea la herramienta llamada 'sejeta'. Para la limpieza, antes se usaba agua caliente, mientras que en la actualidad se utiliza límpido (cloro) para limpiarlas.



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

Debemos usar siempre nuestros utensilios ancestrales, llevándolos con nosotros a dondequiera que vayamos, y dejar de utilizar plásticos, ya que contaminan nuestro territorio y perjudican la salud de los animales

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
	Marisol González	Cocinera y artesana
	Alejandro González	Ayudante
	Alejandra González	Ayudante
	María Antonia González	Sabedora y artesana

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)	Venta de utensilios de cocina a base totumo
Teléfono	3108816208
Dirección	Zona rural de Nazareth

¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Tazas, vasos, coladores y cucharas a base de totumo.
Presentación del producto	Los utensilios de cocina elaborados a base de totumo son una manifestación viva de los saberes ancestrales, del vínculo profundo con la naturaleza y de la creatividad de las comunidades artesanas. Estas piezas, hechas a mano a partir del fruto del árbol de totumo, han sido utilizadas tradicionalmente por el pueblo Wayúu, para servir alimentos, almacenar líquidos e incluso como parte de rituales culturales y espirituales. Adquirir y usar utensilios de cocina a base de totumo es una forma de apoyar el trabajo artesanal, de reconectar con nuestras raíces y de cuidar la tierra desde la cotidianidad.
Dirección	Zona rural de Nazareth
Teléfono	310 8816208
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	Zona rural de Nazareth
Teléfono	310 8816208
¿Tiene límite de edad?	Talleres formativos para todas las edades
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	Don Alejandro ofrece talleres sobre la elaboración de utensilios de cocina a base de totumo, mediante ejercicios experienciales que invitan a aprender haciendo. En estos espacios, comparte sus conocimientos ancestrales sobre el uso del fruto del totumo, desde su recolección y preparación hasta su transformación en objetos utilitarios como tazas, cucharas, platos y recipientes tradicionales.  Su labor pedagógica es también una forma de resistencia cultural, que busca que las nuevas generaciones reconozcan la importancia de estos objetos, no solo por su utilidad, sino por su profundo significado espiritual y comunitario.



--	--

