



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



Culturas



Caracterización de las cocinas tradicionales de San Martín de Amacayacú, Amazonas

Informe municipal





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

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

Informe de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de
San Martín de Amacayacu

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

Bogotá, junio 2025

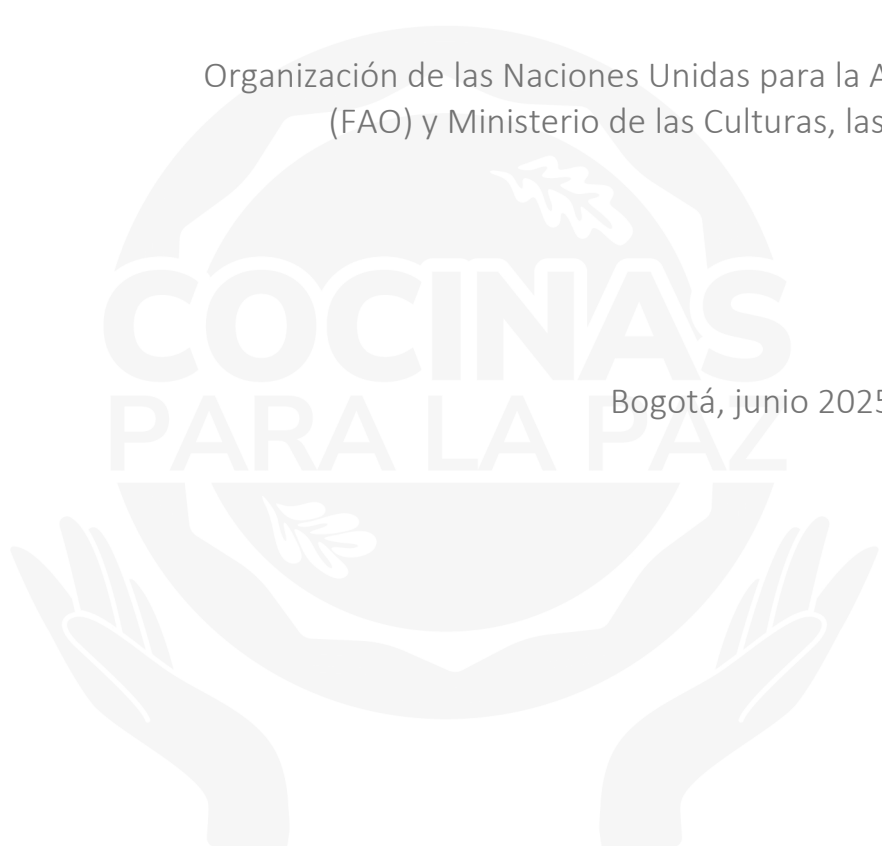




Tabla de contenido

Presentación	7
Agradecimientos	9
1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales	10
1.1. Alcance de la propuesta	11
1.2. Aspectos metodológicos	11
1.2.1. Fuentes de información utilizadas	11
1.2.2. Categorías de análisis	12
2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación	15
2.1. Aspectos generales de la Comunidad San Martín de Amacayacu	16
2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones	20
3. Resultados del proceso de caracterización	31
3.1. Mapeo de actores	32
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados	36
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	37
3.2.2. Preparación de los alimentos	45
3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas	53
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales	57
3.4. Género y cocinas tradicionales	59
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas	62
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	72
3.6.1. Preparación tradicional de la mazamorra de momojoy	74
3.6.2. Preparación tradicional del merü	¡Error! Marcador no definido.
3.6.3. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	80
4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados	82
4.1. Dotación física	82
4.2. Fortalecimiento de capacidades	83
4.3. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales	86
5. Recomendaciones Generales	88
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	89
5.2. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales	91





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* 93

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* 94

6. Documentos consultados **96**

7. Anexos **98**





Tabla de gráficos

Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Comunidad San Martín de Amacayacu.....20

Gráfico 4. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de San Martín de Amacayacu.....39

Gráfico 5. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos47

Gráfico 6. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....62

Gráfico 7. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....63

Gráfico 8. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento63

Gráfico 9. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales64

Gráfico 10. Ubicación de la sede de las iniciativas.....64

Gráfico 11. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu, Amazonas65

Gráfico 12. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu, Amazonas.....66

Gráfico 13. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu-Amazonas.....67

Gráfico 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu-Amazonas.....68

Gráfico 15. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad San Martín de Amacayacu-Amazonas.....68

Gráfico 16. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu-Amazonas.....69

Gráfico 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu-Amazonas.....69

Gráfico 18. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso70

Gráfico 19. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu-Amazonas.....71

COCINAS PARA LA PAZ





Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en la Comunidad San Martín de Amacayacu frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local	39
Tabla 2. Resultados identificados en la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales	40
Tabla 3. Resultados identificados en la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos	43
Tabla 4. Resultados identificados en la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias	47
Tabla 5. Resultados identificados en la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu, asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias.....	49
Tabla 6. Resultados identificados en la comunidad indígena San Martín de Amacayacu relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias	50
Tabla 7. Resultados identificados en la comunidad indígena San Martín de Amacayacu frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo.....	54
Tabla 8. Información general de la preparación de la mazamorra de mojoyoy	75
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Merü.....	79

Tabla de esquemas

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.....	12
Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....	12
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales de la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu, Amazonas	34

Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapa de ubicación de la Comunidad San Martín de Amacayacu	17
Imagen 2. Croquis de la Comunidad San Martín de Amacayacu.....	19
Imagen 3. Distintas etapas de la chagra del abuelo Víctor Ángel, de la comunidad de San Martín de Amacayacu.....	22
Imagen 4. Diversidad de usos de las chagras en el tiempo	23
Imagen 5. Número de mujeres que participan en las chagras en el tiempo	24
Imagen 6. Número promedio de especies de las chagras por año	24
Imagen 7. Mapeo de actores de la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu.	32
Imagen 8. Cartografía alimentaria y culinaria de la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu.....	42





Presentación

El Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 “Colombia potencia mundial de la vida en la transformación de derecho humano a la alimentación, estableció la importancia de trabajar alrededor de la promoción de prácticas de alimentación saludable y adecuadas al curso de vida, poblaciones y territorios para lo que propone la implementación del Programa de cocinas para la paz que busca visibilizar y fortalecer las prácticas y los saberes asociados a la alimentación y adaptar las Guías Alimentarias para la población colombiana con el enfoque cultural y territorial. Lo anterior, como una estrategia para potencializar la implementación de la Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y cocinas tradicionales, así como para promover el consumo de una alimentación que sea nutricional, cultural y ambientalmente adecuada.

Teniendo en cuenta lo anterior, se firma el Convenio UTF/COL/172/COL entre el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes y la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, con el cual se busca aportar en la implementación del Programa Cocinas para la Paz.

Dentro de las actividades realizadas en el marco del convenio, se estableció llevar a cabo un ejercicio participativo de caracterización de saberes, prácticas culinarias y alimentos tradicionales en los 24 territorios priorizados*, como punto de partida para el proceso de fortalecimiento de capacidades de los actores sociales, comunitarios e institucionales alrededor del Patrimonio Alimentario y Culinario, la identidad cultural y la sostenibilidad de los ecosistemas agroalimentarios locales.

Derivado de esta actividad se elaboró este documento, que corresponde al Producto uno del convenio, a través del cual se presentan los principales resultados de la caracterización del universo del sistema alimentario y culinario de la comunidad indígena de San Martín de Amacayacu, municipio de Leticia.

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.

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





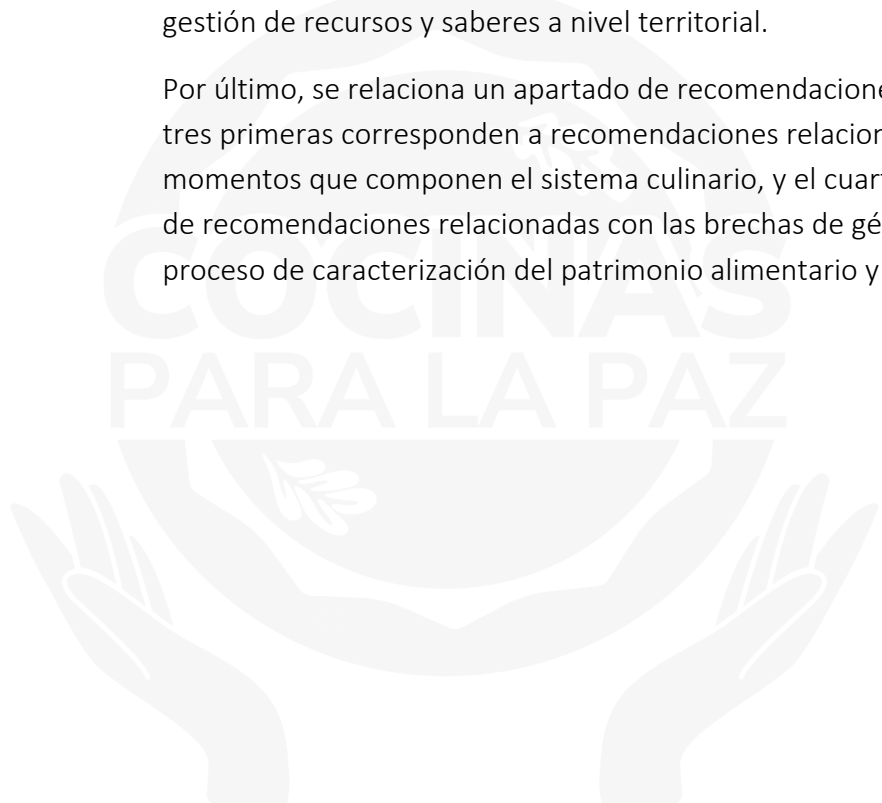
Los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales, del municipio de San Martín de Amacayacu, se presentan en cinco apartados. En el primer apartado, se esbozan las orientaciones generales que fueron tenidas en cuenta para el desarrollo del proceso de caracterización, puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local, las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de los resultados.

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

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

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

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



Agradecimientos



Foto de Saulón Guerrero

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 y tradicionales por participar en las diversas actividades, y aportar con su experiencia, conocimiento, aprendizajes y vivencias al reconocimiento y salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario de la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu.

Así pues, este reconocimiento es para:

Participantes de la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu

Susana Ramos de Paime, Luzmila Pérez Sánchez, Javier Gregorio José, Anderson Andrés Amaya Riveira, Zaira Libia Joaquín Ángel, Saida Enelia Betancur Gregorio, Magri Lorena Moran Ángel, Francly Carolina Sánchez del Águila, Aila Ángel Emilio, Aldenora Reina Coello, Marly Vásquez Reina, Norberto Reyna Ruiz, Elvia Moran de Ángel, Dominga Santos Luiz, Grimanesa Luis de Ángel, Leila Moran Ángel, Kelly Neidy Santos Luis, Betsida Dominga Cayetano Santos, Nidia Nasly Paima Ramos, Martha Luz Ángel Coello, María Doris Nacimiento, Víctor Ángel Pereira, Jaisly Yureli Ángel Vásquez, Diana Lucia Coello Ángel, Mary Luz Ángel Coello, Francisca Santo Luis, Dionisia Luis de Ángel, Alfonso Ángel Pereira, Laurapaz Janine Jiménez Sánchez, Ginna Maritza Pérez Sánchez, Gonzalo Moran Macedo, Celmira, Yeincy Yuneiry Reina Gregorio, Edit Cayetano, Orlando Noriega.





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 la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu ubicada en el departamento de Amazonas. 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 la comunidad 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 de la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu.

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

1.2.1. Fuentes de información utilizadas

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





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

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

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

1.2.2. Categorías de análisis

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

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL



Valoración y adquisición de alimentos

A través de esta categoría se buscó identificar los espacios de uso predominantes de la Comunidad Indígena de San Martín de Amacayacu que son destinados para la obtención de alimentos, tanto de aquellos cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas, los espacios de uso naturales terrestres, la selva de donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza, y los espacios de uso acuáticos, es decir que provienen de los ríos, los lagos y quebradas.

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

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

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

Preparaciones tradicionales

El segundo elemento del sistema culinario a partir del cual se realizó el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales de la Comunidad 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 la comunidad, 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 bebidas ultraprocesados.





2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación adecuada



**COCINAS
PARA LA PAZ**





2.1. Aspectos generales de la Comunidad San Martín de Amacayacu

La comunidad indígena de San Martín de Amacayacu se encuentra ubicada en el departamento del Amazonas, sobre la margen izquierda del río Amacayacu, tributario del río Amazonas, a una distancia aproximada de 70 kilómetros aguas arriba de la ciudad de Leticia, capital departamental. Esta comunidad es una de las 22 parcialidades del Resguardo Indígena Ticuna–Cocama–Yagua, en la jurisdicción del municipio de Puerto Nariño y Leticia, con un traslape parcial con el Parque Nacional Natural Amacayacu (PNN Amacayacu, 2019).

Su territorio se caracteriza por una topografía de selva húmeda tropical, con suelos aluviales e inundables que hacen parte del ecosistema de la Amazonía colombiana. Se sitúa a una altitud promedio de 100 metros sobre el nivel del mar, con una temperatura promedio de 27 °C y una marcada estacionalidad hídrica por la crecida anual del río Amazonas. El área está cubierta por bosques de várzea (bosque inundable) y de tierra firme, hábitat de gran biodiversidad, incluyendo especies endémicas y en peligro de extinción (PNN Amacayacu, 2019).

Limita al sur con el río Amazonas, al este con el resguardo MOMAVEZA (Comunidades de Mocagua, Macedonia, Vergel y Zaragoza), al sur con la parcialidad de la parcialidad de Palmeras. Casi la totalidad del territorio de uso de esta comunidad se encuentra traslapada con el Parque Nacional Natural Amacayacu. Al estar en condición de traslape, el área de esta comunidad está en la zona Histórico Cultural, que a su vez, se ordena de acuerdo a los usos y costumbres de esta comunidad; esto es un proceso de reconocimiento de sitios sagrados, zonas de ocupación ancestral, actividades de subsistencia como pesca, cacería y agricultura. En ese sentido, el ordenamiento es un proceso dinámico, donde, pese al crecimiento poblacional, el uso del territorio es bastante eficiente y no se ha visto un incremento significativo de las áreas de uso que comprometan la integridad del territorio, demostrando que las técnicas ancestrales permiten un aprovechamiento y desarrollo sostenible.

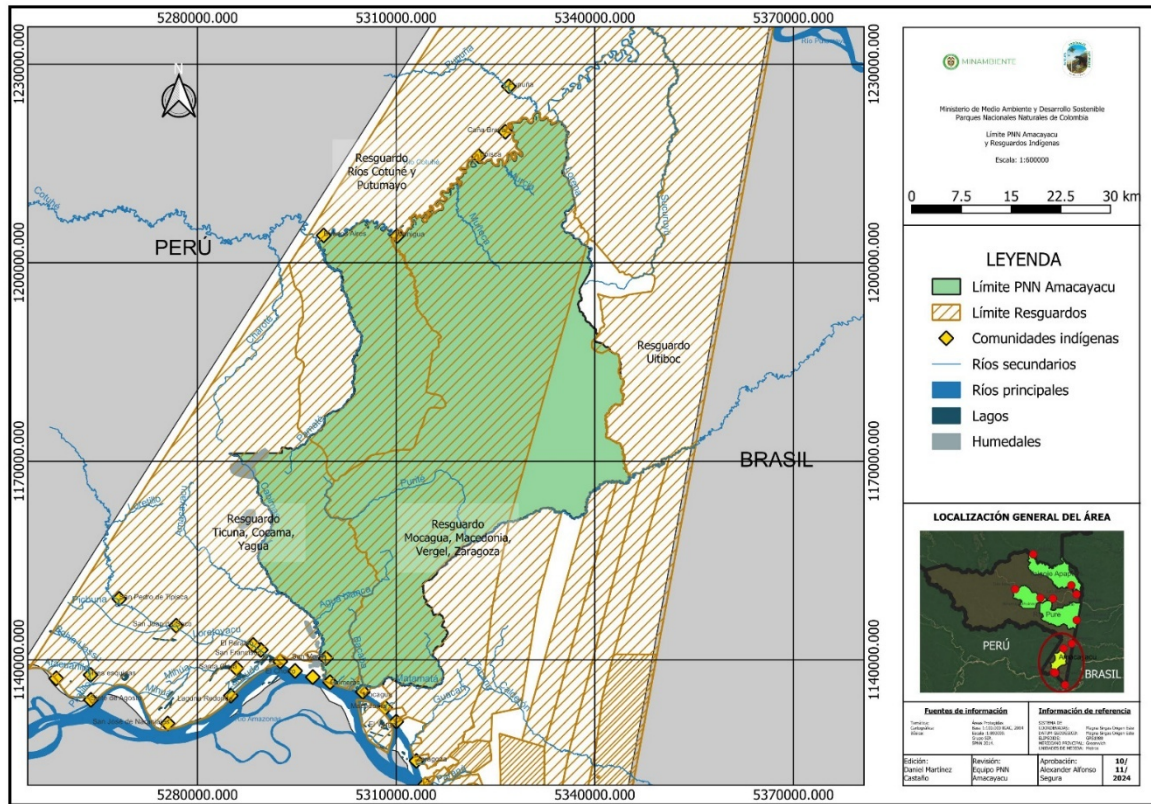
Al ser un Resguardo Indígena, San Martín de Amacayacu cuenta con un sistema de gobierno propio basado en la organización tradicional Tikuna y acuerdos colectivos en temas como educación propia, medio ambiente, salud, ordenamiento del territorio, pesca tradicional, guardia indígena, ecoturismo y recientemente se está conformando la Secretaría de Mujer.



COCINAS
PARA LA PAZ



Imagen 1. Mapa de ubicación de la Comunidad San Martín de Amacayacu



Fuente: Parque Nacional Natural Amacayacu (2025)

A través de los acuerdos políticos de compromisos, la autoridad indígena de San Martín de Amacayacu y el Parque Nacional Natural Amacayacu trabajan de la mano en distintas líneas, dentro de las cuales tienen relevancia con el derecho humano a la alimentación, la soberanía, seguridad alimentaria y cuidado del patrimonio alimentario y culinario las siguientes:

- Monitoreo de chagras, propiciando la diversidad y usos de especies alimenticias cultivadas, técnicas de siembra y manejo de suelos. Se monitorea riqueza de especies, usos tradicionales de la chagra, participación de la mujer, dinámicas espaciales a nivel de paisaje y fauna asociada.
- Ecoturismo, en la cual se destaca el proceso de recuperación de recetas tradicionales y consolidación de grupo de mujeres Saberes y Sabores Ticuna, con la maloca cocina lya lya como un espacio para la transmisión de conocimientos intergeneracionales y una alternativa económica a partir de una unidad de negocio; lo anterior se suma a la cadena de valor del ecoturismo, integrándose a la ruta gastronómica y cultural que impulsa la Alcaldía de Leticia a través de la Dirección de Turismo.
- Restauración Biocultural, en la cual se ha propiciado el intercambio de semillas nativas y la siembra de especies frutales, enriquecimiento de chagras, especies de alimento para fauna de cacería y peces, así como especies medicinales y maderables.





La comunidad de San Martín, mayoritariamente Ticuna, a pesar de llevar mucho tiempo en contacto directo con la cultura occidental, aún conservan una economía de subsistencia con menos dependencia de objetos y alimentos elaborados en relación con las demás comunidades. Adicionalmente la lengua Ticuna aún es hablada por niños y abuelos y existen manifestaciones culturales cotidianas como el tradicional masato para mingas y la elaboración de cestería y cerámica.

El origen de las familias de esta comunidad se da en la zona de las quebradas Cabimas (río menor de aguas claras, territorio central de los Ticuna denominado *Tuirüpü*), Agua Blanca, Agua Pudre y las cabeceras del río Amacayacu, donde las familias 55 vivían en malocas ubicadas en diferentes lugares cercanos y desde allí fueron trasladándose hacia el sur llegando al actual asentamiento en la ribera del río Amacayacu. Este proceso migracional se dio por diferentes razones: por razones las tradicionales, dado que una vez muere el dueño de la maloca este es enterrado en el centro de ésta y sus familiares sobrevivientes deben buscar un nuevo “punto”; por enfrentamientos entre clanes; por la influencia de comerciantes de pieles, madera y caucho en la década de los 40; y por influencia de gobierno (década del sesenta), que se favoreció la concentración en poblados por la dotación de plantas de energía eléctrica, saneamiento básico, entre otros.

La mayor parte de la actividad artesanal está concentrada en las mujeres, las cuales elaboran tejidos utilizando la palma de chambira (*Astrocaryum chambira*), mientras que los hombres se concentran en trabajos en yanchama (*Poulsenia armata*) y la talla de madera, especialmente en Palo Sangre (*Brosimum rubescens*). Adicionalmente, cuenta con una oferta de ecoturismo basado en comunidades, con una gobernanza turística autónoma a través de la Secretaría de Ecoturismo, órgano anexo al cabildo, en la cual se cuenta con una oferta de alojamientos, restaurantes, talleres artesanales, actividades como senderismo, canotaje, pesca, historias ancestrales y museográficas, y, recientemente, el interés de resaltar el patrimonio gastronómico como propuesta de valor que la diferencia de otras comunidades.

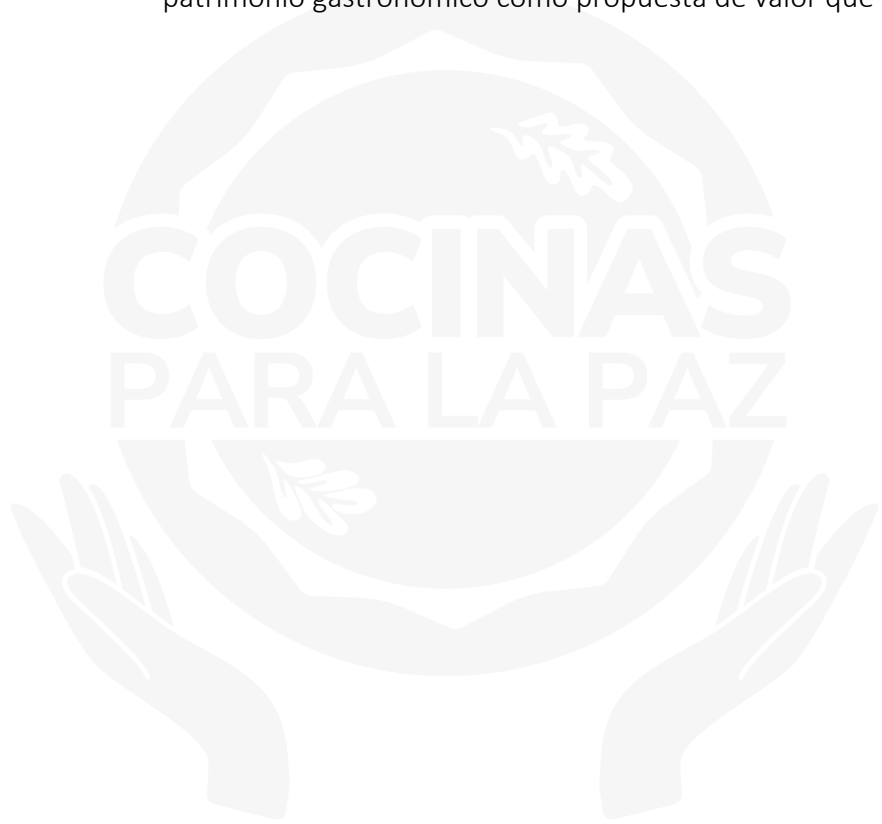
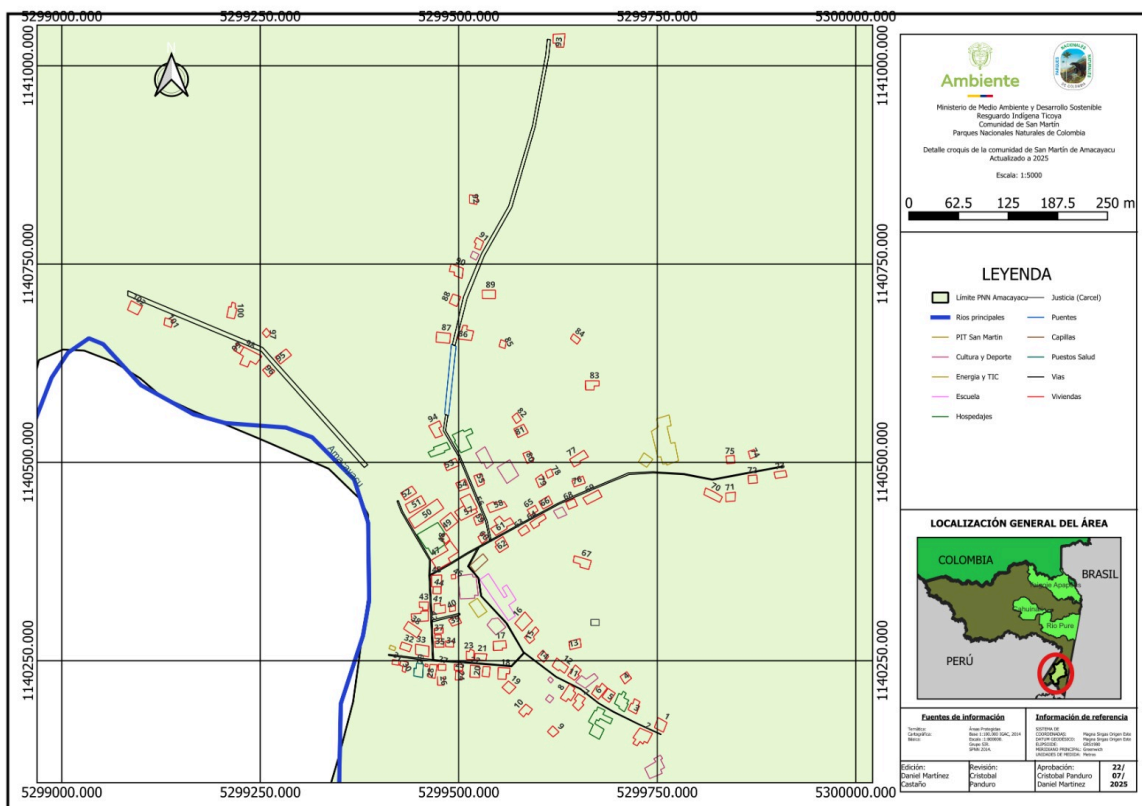




Imagen 2. Croquis de la Comunidad San Martín de Amacayacu



Fuente: Parque Nacional Natural Amacayacu (2025)

El área traslapada correspondiente al Resguardo TICOYA (pueblos Ticuna, Cocama y Yagua), abarca un total de 36.790.706 hectáreas, (comunidades San Martín de Amacayacu y Palmeras), lo que representa aproximadamente el 13,77 % del área total del Parque Nacional Natural Amacayacu, cuyo territorio se extiende por 267.240.564 hectáreas.

Según información brindada directamente desde la Secretaría del Cabildo de San Martín de Amacayacu, tiene una población de 725 habitantes, los cuales se encuentran desagregados por sexo tal como se precisa en la siguiente gráfica:

COCINAS PARA LA PAZ





Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Comunidad San Martín de Amacayacu



Fuente: Secretaría Cabildo San Martín de Amacayacu

Según la distribución poblacional por sexo se identifica un ligero predominio en los hombres, con una representación del 51%, mientras que las mujeres corresponden al 48% de la población que habita en la comunidad (Secretaría Cabildo San Martín de Amacayacu, 2025). La población es mayoritariamente de la etnia Ticuna o Magütá, con algunas excepciones de parejas no indígenas.

De esta forma, San Martín de Amacayacu representa un ejemplo de gobernanza intercultural en la Amazonía colombiana, donde el conocimiento ancestral y las estrategias de conservación se articulan en función del desarrollo comunitario y la protección del patrimonio natural del país.

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

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





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

Disponibilidad

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

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

Respecto a la distribución y acceso a la tierra en la comunidad indígena de San Martín de Amacayacu se sustenta en la disponibilidad real y suficiente del territorio colectivo que habita. Este resguardo, que goza de las características jurídicas de ser inalienable, imprescriptible e inembargable, garantiza que la tierra no pueda ser vendida, transferida ni afectada por intereses externos, asegurando su permanencia como base para la vida y la producción alimentaria de la comunidad. La extensión del resguardo es adecuada para satisfacer las necesidades actuales de la población, permitiendo el desarrollo de chagras, el aprovechamiento sostenible del bosque y la pesca en cuerpos de agua como lagos y quebradas, prácticas que no solo aseguran el acceso físico a los alimentos, sino que también preservan el sistema alimentario tradicional indígena, estrechamente ligado al entorno y al conocimiento ancestral. Así, la garantía del territorio en condiciones jurídicas especiales fortalece el ejercicio pleno del derecho a la alimentación con pertinencia cultural y soberanía.

Así mismo el Parque Nacional Natural Amacayacu viene adelantando desde el año 2022 un programa monitoreo de chagra tradicional indígena que se realiza en 63 parcelas o sistemas agrícolas de la comunidad de San Martín de Amacayacu con el apoyo de la Sociedad Zoológica de Frankfurt. Cada una de estas 63 chagras es propiedad de un abuelo o una familia y en ella se evalúa el número de especies, los usos, la participación por género y el cambio de estos parámetros en el tiempo, entre otros datos.





Imagen 3. Distintas etapas de la chagra del abuelo Víctor Ángel, de la comunidad de San Martín de Amacayacu



Foto de Daniel Martínez Castaño.

Las chagras tradicionales indígenas, además de ser un espacio donde se garantiza la seguridad alimentaria, también es un lugar que cumple otros propósitos, entre los cuales están:

- Uso médico.
- Uso educativo o cognitivo.
- Producción para la venta.
- Producción para el autoconsumo (propio alimento).
- Uso ritual.
- Uso religioso.
- Uso mitológico.
- Uso tradicional.

Si una chagra cumple con al menos 5 de estos 8 propósitos, se puede decir que aún conserva sus bases tradicionales desde el punto de vista del conocimiento indígena. En este sentido, para verificar el estado de este indicador es necesario determinar el número de usos promedio entre las chagras evaluadas por año. Así, se podrá saber si la diversidad de usos de la chagra tradicional indígena se mantiene, disminuye o incrementa en el tiempo.





Imagen 4. Diversidad de usos de las chagras en el tiempo



Fuente: Informe de implementación programa de monitoreo 2024. (Parques Nacionales Naturales de Colombia, 2024)

De la gráfica anterior se puede concluir que la diversidad de usos se mantiene sobre el umbral deseable, que es de 5, y que para el año 2024 se acerca al valor máximo, que es de 8 (puesto que una chagra puede tener, como máximo, 8 usos desde la perspectiva de este programa de monitoreo). Con lo anterior, es posible concluir que las 58 chagras que están siendo monitoreadas en San Martín cuentan con una diversidad de usos sobresaliente.

Una de las dificultades durante el proceso de definición de los “tipos de uso” de una chagra tradicional indígena fue poder diferenciar lo que significa uso tradicional de uso mitológico, ritual y religioso. Este es un tema que siempre debe recordarse con los monitores y que sus diferencias conceptuales hacen parte de un esfuerzo por traducir al español los conocimientos sobre la chagra en lengua ticuna.

Desde la perspectiva de la etnia ticuna, la participación de la mujer es indispensable en las chagras, puesto que ellas conservan una gran parte de la sabiduría tradicional en la siembra y mantenimiento de diversas especies. En este sentido, la chagra debe ser un espacio en donde se fortalezcan también los lazos femeninos y en donde las niñas también puedan ir formando su propio conocimiento para el futuro. Por este motivo, es necesario evaluar qué tan alta es la participación de la mujer en las chagras con respecto a los hombres para cada una de las 57 chagras evaluadas (Imagen 5).

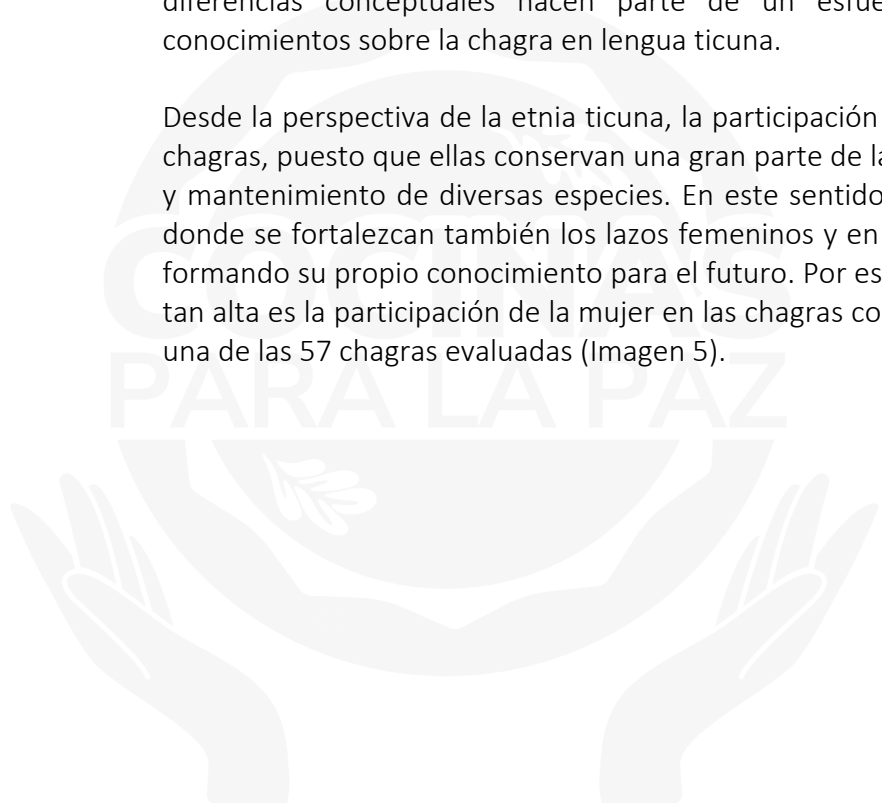
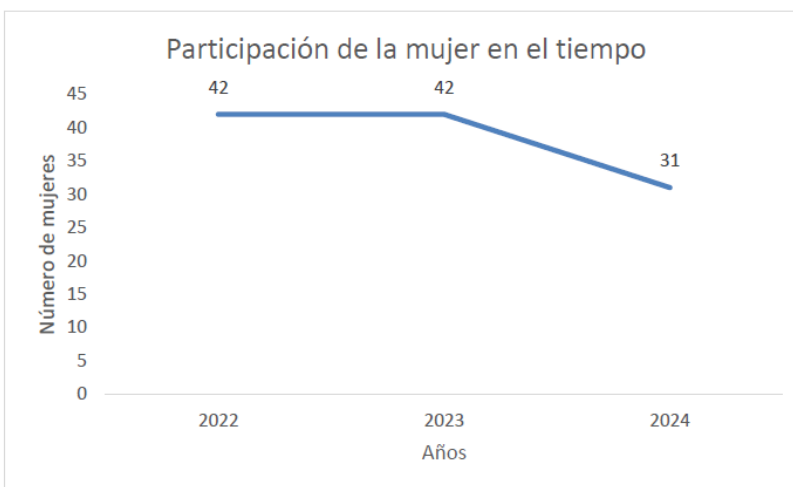




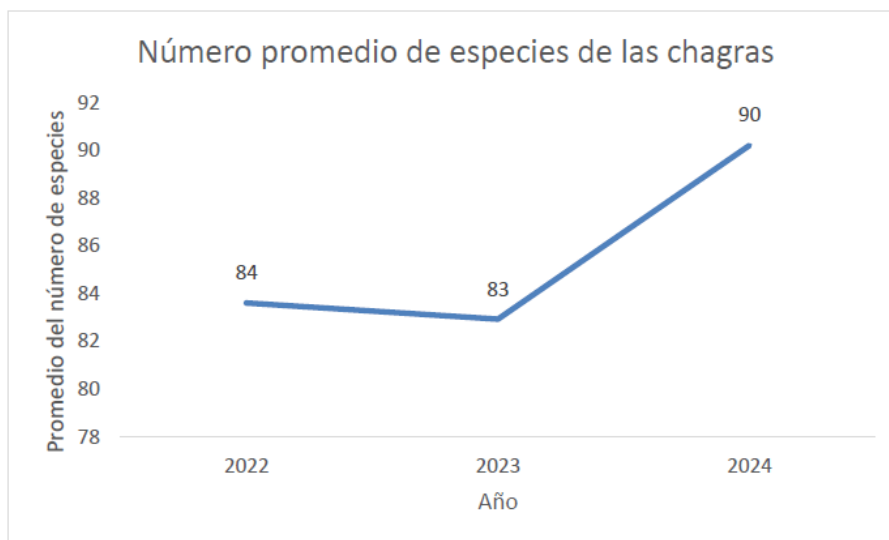
Imagen 5. Número de mujeres que participan en las chagras en el tiempo



Fuente: Informe de implementación programa de monitoreo 2024. (Parques Nacionales Naturales de Colombia, 2024)

Los resultados en la gráfica anterior muestran que la participación de la mujer se mantuvo estable en 2022 y 2023 y disminuyó en 2024. Esto significa que la participación de la mujer pasó del 74 % al 54 % entre 2023 y 2024. Es posible que esto se deba a que algunas abuelas han cedido sus chagras a sus hijos varones.

Imagen 6. Número promedio de especies de las chagras por año



Informe de implementación programa de monitoreo 2024. (Parques Nacionales Naturales de Colombia, 2024)

Entre los años 2022 y 2023 hubo una disminución de una unidad en cuanto al promedio de plantas de las chagras, pasando de 84 a 83 especies. Sin embargo, en el año 2024 el número





promedio de plantas de las chagras pasó a 90, lo que significa que la biodiversidad incrementó de forma significativa. Dentro de este conjunto, destacan por su diversidad las siguientes especies:

- Plátano: 33
- Yuca: 25
- Piña: 16
- Ñame: 4

Debe tenerse en cuenta que los rangos de gestión para este indicador señalan que un valor por encima de 70 especies es considerado sobresaliente para la chagra. En este sentido, es posible concluir que a nivel general las chagras cuentan con una biodiversidad adecuada. Así, en el año 2022 el número de chagras que tenían menos de 70 especies era 29, en 2023 era 32 y en el año 2024 fueron solo 14 chagras las que contaron con este criterio. Fuente: Martínez-Castaño, Daniel. 2024. Informe de implementación programa de monitoreo 2024. Parque Nacional Natural Amacayacu. Dirección Territorial Amazonía. Parques Nacionales Naturales de Colombia. Leticia, Amazonas.

La información recopilada no solo documenta la permanencia de las chagras en San Martín de Amacayacu, sino que invita a comprenderlas como sistemas vivos que resisten, enseñan a las generaciones futuras y garantizan el alimento desde un pensamiento comunitario, ancestral y sostenible en el tiempo.

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).

Si bien la comunidad de San Martín de Amacayacu cuenta con condiciones territoriales que permiten la producción de buena parte de sus alimentos mediante chagras, pesca y recolección, la accesibilidad física y económica a aquellos productos básicos que no pueden obtenerse localmente y hacen parte de su dieta alimentaria como el arroz, el aceite, las pastas, huevos y la sal deben ser adquiridos fuera del territorio, lo que supone desafíos asociados a los costos de transporte fluvial, la conectividad fluvial que depende de las épocas de cambio del nivel del río, que en años como el 2024 disminuyó notablemente su nivel, lo que generó dificultades para el desplazamiento hacia el municipio de Puerto Nariño, como punto más cercano y en ocasiones a Leticia para la compra de estos productos mencionados, a eso se suma que el acceso de ingresos económicos son regulares.

Durante la pandemia (2020), estas dificultades se hicieron más evidentes, y fue necesario recurrir a subsidios alimentarios gestionados por la Arquidiócesis, que apoyaron a las familias con mercados básicos en un contexto de aislamiento prolongado y reducción de ingresos. Esta experiencia evidencia la importancia de complementar la autosuficiencia alimentaria con mecanismos de apoyo institucional y políticas públicas que garanticen el acceso económico a una alimentación completa, especialmente en comunidades rurales e indígenas con limitado acceso al mercado.

Adecuación

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

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

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





ENT, principalmente enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, todas de ellos asociados a dietas inadecuadas, sobrepeso y mayor consumo de productos ultraprocesados (World Health Organization, 2020).

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

En los últimos 30 años, el país ha presentado reducción del retraso en talla en niños y niñas menores de 5 años a nivel nacional, este indicador actualmente se ubica en 10,8%, según datos de la ENSIN (2015). Sin embargo, pese a las reducciones globales, persisten las brechas de inequidad entre niños y niñas de las zonas rurales (9,0%), urbanas (15,4%), las poblaciones indígenas (29,6%) y en departamentos como La Guajira (26,1%), Boyacá (13%) y Amazonas (16,6%); Para el caso del departamento de Amazonas presenta varios desafíos, especialmente en la población infantil. A continuación, se detallan los hallazgos más relevantes derivados de la ENSIN (2015): este indicador actualmente se ubica en 10,8%, según datos de la ENSIN (2015). Sin embargo, pese a las reducciones globales, persisten las brechas de inequidad entre niños y niñas de las zonas rurales (9,0%), urbanas (15,4%), las poblaciones indígenas (29,6%) y en departamentos como La Guajira (26,1%), Boyacá (13%) y Amazonas (16,6%); Para el caso del departamento de Amazonas presenta varios desafíos, especialmente en la población infantil. A continuación, se detallan los hallazgos más relevantes derivados de la ENSIN (2015):

- Desnutrición crónica (retraso en talla): prevalencia nacional: 10,8% en niños menores de 5 años. Región Orinoquía y Amazonía: 16,2%, superando el promedio nacional. Factores asociados: mayor incidencia en zonas rurales (15,4%), hogares en situación de pobreza (16,4%) y niños indígenas (29,5%).
- Anemia: niños de 6 a 11 meses: 57,1% presentan anemia. Niños de 1 a 4 años: 44,7% con deficiencia de hierro. Mujeres en edad fértil (13 a 49 años): 23,1% con anemia, siendo más alta en mujeres indígenas (36,3%) y afrodescendientes (30,3%).
- Deficiencia de Zinc: niños de 1 a 4 años: 36% a nivel nacional. Región Orinoquía y Amazonía: 40,7%, reflejando una alta prevalencia en población indígena.
- En los niños y niñas menores de 5 años, el sobrepeso y obesidad pasaron del 4,9% en 2005 al 6,3% en 2015, con mayor afectación en los niños y niñas que se encuentran en el departamento de San Andrés (18,1%) y Boyacá (10,2%).

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





En los resultados según la ENSIN 2010 para el departamento de Amazonas, la población adulta (18 a 64 años de edad) presentaba una prevalencia de malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) del 45,8%. Para el caso de la ENSIN 2015, los resultados encontrados para el exceso de peso en adultos en la región Orinoquía y Amazonía, que incluye el departamento de Amazonas, indican una prevalencia del 57,5%, lo que representa un aumento de 10,3 puntos porcentuales. Este incremento fue aún más pronunciado en el departamento de Amazonas, donde se pasó del 45,8% en 2010 al 72,4% en 2015, un aumento de 26,6 puntos porcentuales, resaltando la urgente necesidad de implementar políticas públicas enfocadas en la promoción de estilos de vida saludables y en la prevención de enfermedades relacionadas con el exceso de peso en la población adulta, considerando las implicaciones que este fenómeno tiene sobre la salud pública. (ENSIN 2015, pág. 455).

La situación del estado nutricional, es el resultado de múltiples factores sociales, económicos, políticos y geográficos. Uno de los aspectos determinantes es el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado.

En la Comunidad San Martín de Amacayacu, durante el mes mayo de 2019 se inauguró el Sistema de Captación de Agua Lluvia_SCALL que potabiliza y purifica 5.500 litros de agua lluvia al día. Este sistema fue donado la Agencia Mexicana de Cooperación Internacional para el desarrollo (AMEXCID) a través del programa Mesoamérica sin Hambre de la FAO, componente de Cooperación Sur-Sur Triangular. Este sistema era administrado por un comunero quien prestaba el servicio por días y horarios determinados: Días: miércoles, jueves y viernes. Horario: 8:00am a 11:00am y 4:00pm a 6:00pm. El timbo de 5lt tenía un costo de \$500 COP (precio a 2021), este sistema dejó de funcionar por manejos no adecuados que terminaron afectando la fuente de energía.

Actualmente, persiste una grave limitación en el acceso a agua potable; ante la ausencia de un sistema adecuado de abastecimiento, las familias dependen principalmente del agua de lluvia recolectada durante la temporada de invierno. Sin embargo, en época de verano, cuando las precipitaciones son escasas y breves, el almacenamiento de este recurso se vuelve insuficiente, lo que obliga a recurrir al agua del río como alternativa. Esta práctica, aunque necesaria, implica riesgos sanitarios significativos, ya que el agua fluvial suele estar expuesta a diversos contaminantes, lo que incrementa notablemente la incidencia de enfermedades diarreicas y otras afecciones relacionadas con la calidad del agua.

El suministro de servicio de energía lo provee la empresa ENAM, a través de una planta eléctrica que brinda el servicio entre las 9am a 12pm y de 5pm a 10pm, todos los días.

Residuos sólidos: en el primer trimestre de 2022, se finalizó la construcción de la caseta para el almacenamiento de residuos sólidos debidamente separados, la cual se construyó con recursos del Programa DLS_UE, aunque sigue predominando la quema, arrojo a ríos y selva independiente por familia. Los emprendimientos ecoturísticos y escuela han empezado a separar e implementar el compostaje como medida para el tratamiento de los residuos orgánicos. Se requiere una estrategia de sensibilización y acciones conjuntas para mejorar





las acciones que favorezcan la adecuada disposición de los residuos sólidos. (PNN Amacayacu, 2019).

La comunidad no cuenta con sistema de alcantarillado. En 2018 se realizó el Diagnóstico del estado actual de pozos sépticos instalados por las iniciativas ecoturísticas de las comunidades indígenas de San Martín de Amacayacu y Mocagua (Ferreira Guamán, 2018). Se diagnosticaron 8 de los 10 emprendimientos de alojamiento, encontrando que los pozos sépticos están contruidos de forma artesanal actuando como un pozo anaerobio (letrinas). Más de la mitad de los pozos instalados llevaban más de 5 años sin recibir mantenimiento alguno. A partir del referido diagnóstico y gracias al Programa DLS_UE se diseñaron y construyeron dos (2) Sistemas de Tratamiento de Aguas Residuales (STAR) en modalidad compartida asociados a los emprendimientos ecoturísticos priorizadas (Ferreira Guamán, 2019) que benefician a 31 familias (21 viviendas) que corresponden a 159 personas permanentes y 96 visitantes temporales. Aunque se ha avanzado, los STAR son insuficientes teniendo en cuenta que la población total de la comunidad es de 725 habitantes. (PNN Amacayacu, 2019).

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

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

Sostenibilidad

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





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

Según la Organización para la Agricultura y la Alimentación (Food and Agricultural Organization, World Health Organization, 2019), los sistemas alimentarios modernos son responsables del 20 % al 35 % de las emisiones de efecto invernadero en el mundo, por lo que el consumo de alimentos saludables según el informe de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020. (FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF) podría conducir a una reducción del 74% del costo social de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero en 2030. Ello aumentaría la biodiversidad alimentaria de la agricultura familiar y campesina y reduciría la deforestación. Finalmente, mejorar el medio ambiente salvaría a muchas especies de la extinción, incluidos los humanos, porque es una forma de controlar el calentamiento global, que es la causa de la pérdida de alimentos y de la desaparición de miles de especies animales y vegetales cada año. A partir de lo anterior, recuperar el consumo de alimentos frescos y sin altos grados de procesamiento, podría ser de ayuda para tener sistemas alimentarios sostenibles, ya que se basan en agriculturas familiares, campesinas y comunitarias, y privilegian los mercados locales en lugar de las empresas transnacionales, lo que además permitiría reducir las pérdidas de alimentos a las que se ven enfrentadas estas poblaciones por su dificultad para acceder a la comercialización de sus productos, así como a factores productivos para el cultivo y transformación de alimentos.

En la comunidad San Martín de Amacayacu, se materializa a través de prácticas arraigadas en el respeto por los ciclos naturales y la reciprocidad con el bosque. La chagra, como sistema productivo basado en la agricultura itinerante, permite el enriquecimiento de espacios con plantas útiles que luego entran en barbecho, favoreciendo la regeneración del suelo y el reciclaje de nutrientes de forma orgánica. Esta dinámica, lejos de agotar la tierra, se planifica cuidadosamente con base en el conocimiento ancestral de los ritmos naturales, otorgando al bosque un mayor rendimiento y vitalidad. Gracias al enriquecimiento forestal que resulta de estas prácticas, se fortalece no solo la biodiversidad vegetal sino también la fauna, incluyendo especies de cacería y otras que cumplen funciones esenciales en el ecosistema. Así, la alimentación en San Martín no solo garantiza la subsistencia, sino que se convierte en un acto de cuidado colectivo, soberanía y continuidad cultural.

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





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 36 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 7. Mapeo de actores de la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu.



Foto de Rocío Perdomo

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 de la comunidad.

En el análisis de las relaciones construidas en el territorio, las portadoras del conocimiento se posicionan como actoras estratégicas en torno al Patrimonio Alimentario y Culinario. Dentro de este grupo, la mayoría corresponde a agricultores, teniendo en cuenta que la comunidad en su totalidad desarrolla sistemas agro alimentarios a través de la chagra, mientras que cinco participantes desarrollan prácticas artesanales asociadas a la elaboración de utensilios tradicionales a partir de la cestería, cerámica, tejidos con chambira y talla en madera. Los vínculos identificados reflejan esfuerzos orientados a fortalecer iniciativas productivas lideradas por organizaciones como la Asociación de Mujeres PATA, la Asociación Kawü y la comunidad de Saberes y Sabores Ticuna. Esta última coordina la Maloca Cocina Iya Iya, proyecto que, con el acompañamiento del Parque Nacional Natural Amacayacu, está desarrollando una propuesta de integración entre dos espacios comunitarios: la Casa Museo Dekuapü y la Cocina Iya Iya.





El objetivo es crear escenarios de intercambio de saberes alrededor de recetas tradicionales, artes y oficios ancestrales como la cerámica, la cestería y el tejido. Además, se promueven espacios de “círculos de la palabra” para el aprendizaje de historias de origen, integrando activamente a niños y jóvenes de la comunidad, en una apuesta por salvaguardar y transmitir este conocimiento.

Esta iniciativa también busca articularse con el Guion Biocultural en construcción por parte de la Dirección de Turismo de Leticia, en reconocimiento a la vocación turística del territorio y de sus comunidades.

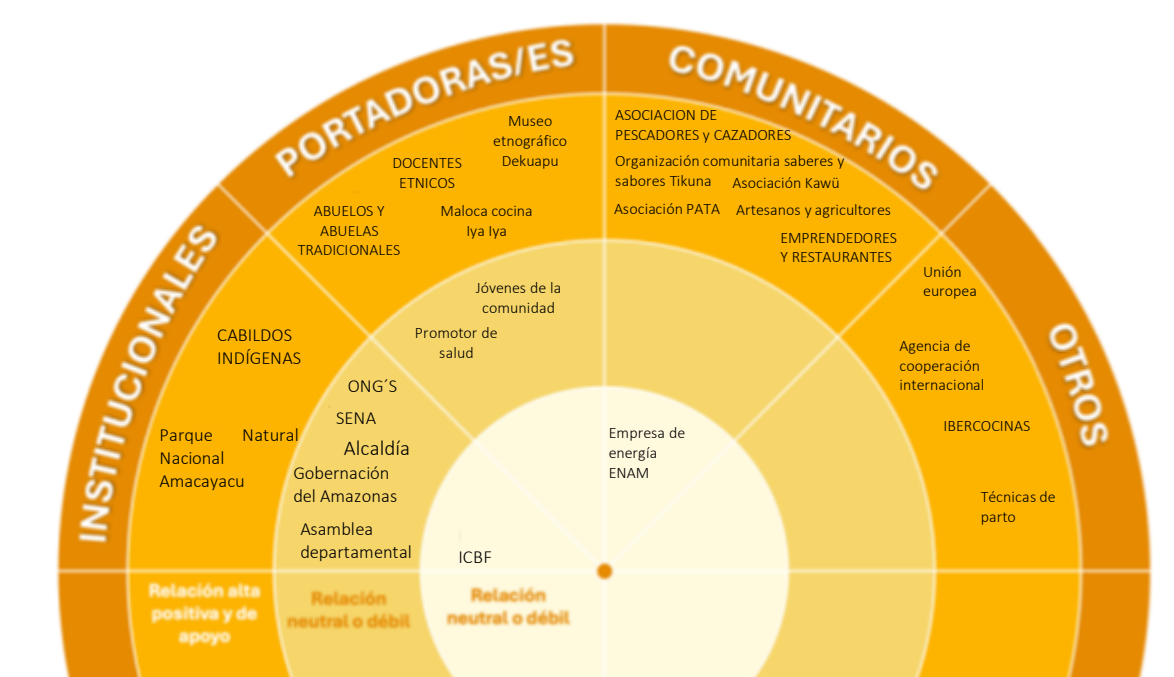
Por otro lado, se destacan actores como la Asistencia Internacional Italiana, el Programa de Desarrollo Local Sostenible de la Unión Europea y Agrosolidaria, quienes, a través de diversos proyectos, han brindado apoyo a iniciativas comunitarias mediante la entrega de insumos, fortalecimiento de infraestructura y el impulso de saberes asociados a la chagra y al sistema culinario tradicional. Estas acciones han sido acompañadas de manera constante por el Parque Nacional Natural Amacayacu, consolidando un proceso de cooperación que busca potenciar las capacidades locales y preservar el conocimiento ancestral del territorio.

De manera complementaria, el SENA ha contribuido mediante procesos formativos que fortalecen competencias en manipulación de alimentos. Estas dinámicas, aunque focalizadas, representan una oportunidad para potenciar las capacidades locales, dinamizar actividades productivas relacionadas al Patrimonio Alimentario y Culinario y promover la continuidad de prácticas tradicionales.





Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales de la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu, Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Sin embargo, el conjunto de relaciones analizado evidencia limitaciones importantes en el fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario y en la articulación entre actores de orden departamental como Gobernación y Alcaldía. La mayoría de los vínculos establecidos son débiles, intermitentes o limitados en su alcance, lo que restringe la posibilidad de consolidar procesos sostenidos de fortalecimiento de las cocinas tradicionales. Se observa una baja articulación entre actores comunitarios e institucionales como ICBF, así como la ausencia de estrategias conjuntas que reconozcan de manera integral el valor cultural y alimentario de las cocinas tradicionales. Dentro de las tensiones institucionales, se identifican en la relación con la Secretaría de Cultura Municipal y Departamental, derivadas de las pocas o nulas iniciativas que promuevan y salvaguarden el Patrimonio Cultural teniendo en cuenta la riqueza patrimonial de la comunidad

A las debilidades identificadas se suman amenazas externas vinculadas a actividades de minería ilegal que, aunque no se desarrollan directamente en el territorio, comienzan a generar preocupación en el departamento. Esto se debe a la presencia de mercurio en algunas especies de peces de consumo habitual. Esta situación pone en alerta sobre las posibles alternativas de uso del territorio que garanticen la protección de la salud pública y la seguridad alimentaria, considerando que se trata de productos de alto consumo.

El análisis del mapeo de actores en la Comunidad San Martín de Amacayacu confirma que, aunque existen dinámicas que contribuyen al fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, las debilidades de articulación entre actores comunitarios e institucionales y la presencia de amenazas externas configuran un escenario de alta vulnerabilidad para su





sostenibilidad. La falta de estrategias coordinadas, junto con los impactos de actividades como la minería ilegal y los cultivos ilícitos, afectan las bases territoriales que sustentan las prácticas y saberes tradicionales. Frente a este contexto, la salvaguardia de las cocinas tradicionales debe ser entendida como una responsabilidad compartida que implique fortalecer las capacidades locales, establecer mecanismos efectivos de coordinación institucional y proyectar acciones sostenidas orientadas a garantizar su continuidad en el territorio.





3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas

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

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

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

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





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



Foto de Rocío Perdomo





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

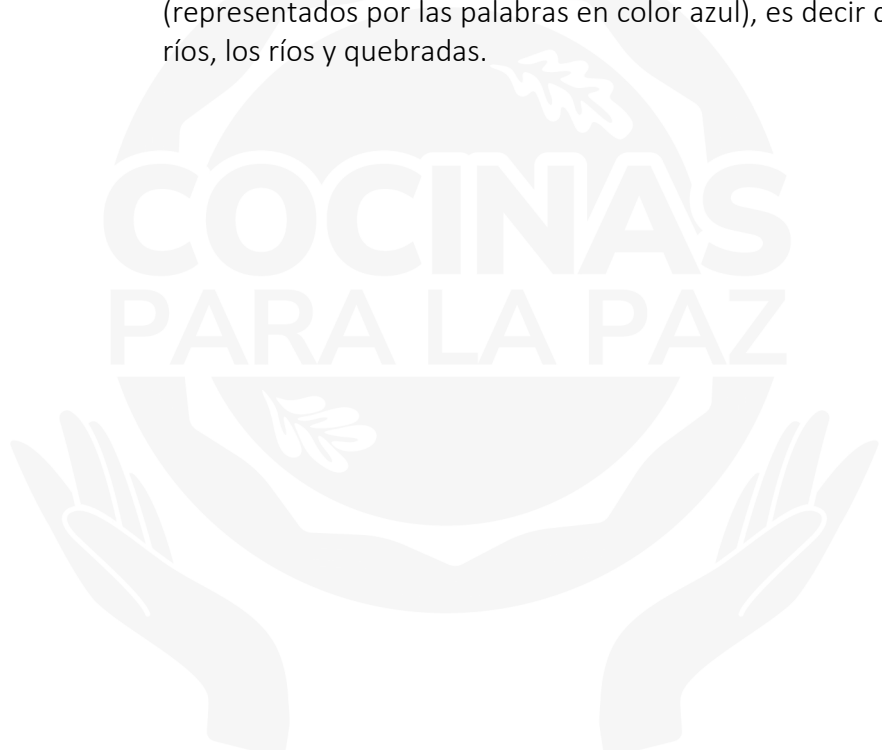




Gráfico 2. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de San Martín de Amacayacu



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

A continuación, se presenta la información de la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu identificada respecto a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local

Tabla 1. Resultados identificados en la Comunidad San Martín de Amacayacu frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local



¿Principalmente de dónde provienen los alimentos usados para la elaboración de las preparaciones culinarias locales?

- De la producción local principalmente
- Destacan la riqueza del territorio y la posibilidad de tener a la mano el acceso a los alimentos provenientes de la chagra, la selva, ríos y lagos, lo que representa una ventaja con respecto a las personas de las ciudades.
- Indican que alimentos como la yuca, el plátano, tubérculos, frutas entre otros que hacen parte de las preparaciones culinarias, son producidos en el territorio.



¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos

- Varias veces al año: yuca, ñame, plátano, peces de acuerdo con la subienda del río, caña, guama, banano, papaya, arazá, limón, ñame.





	<p>locales relacionados con las cocinas tradicionales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Periódicamente de acuerdo con los ciclos de producción: maíz, asaí, copoazú, chontaduro, piña, uva, guanábana, macambo. - Anualmente : frijol Chiclayo, sandía, arroz.
	<p>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La comunidad indica que la siembra se realiza de acuerdo con el calendario agroecológico que está determinado por las temporadas de lluvia y sequía. En algunos casos está asociado a la preparación para el ritual del Worekü o fiesta de iniciación de la mujer ticuna.
	<p>¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Afectación de la temperatura, sequías y/o cambio en los patrones de lluvia asociados al cambio climático. <p>Los cambios ecosistémicos han provocado la pérdida de cultivos como la yuca, el plátano y la piña, debido a que las condiciones climáticas extremas impiden que muchos productos alcancen su madurez. Las inundaciones durante la temporada invernal superan los niveles habituales, mientras que en verano las altas temperaturas y la escasez de agua afectan gravemente el desarrollo de los cultivos. Esto ha causado, en algunas ocasiones, escasez de productos fundamentales como el plátano, que es base en muchas preparaciones tradicionales.</p>

Prácticas agroalimentarias

Para comprender los aspectos que caracterizan las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales locales, se indagó sobre las principales técnicas productivas que se implementan en el territorio y sobre la participación de hombres y mujeres en el desarrollo de estas. A continuación, se presentan los resultados identificados para el municipio:

Tabla 2. Resultados identificados en la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales

	<p>¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos tradicionales de pesca de acuerdo a las subriendas y niveles del río que también determinan los sitios para la pesca y la caza que se rige mediante unos acuerdos comunitarios. - Agricultura tradicional y familiar que se enfoca en las chagras (sistemas de producción agroalimentaria) - Recolección de alimentos silvestres, como frutos, raíces, hojas, insectos, entre otros
--	---	---





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

- Los hombres suelen realizar labores que requieren mayor esfuerzo físico, como la tumba de la chagra, la elaboración de canoas, la caza, la pesca, la recolección de leña y agua, la fabricación de remos y flechas para pescar, el tostado de fariña y la construcción de viviendas, la cual también se realiza colectivamente en mingas.
- Las mujeres se encargan de tareas relacionadas con el cuidado del hogar y del entorno: cultivan y cuidan las semillas y las plantas, recolectan y preparan alimentos, lavan ropa, elaboran artesanías y utensilios de cocina como cernidores, batidores y tinajas. También participan activamente en reuniones comunitarias y son responsables de la preparación del masato, bebida tradicional.
- Generalmente, los hombres toman decisiones relacionadas con la producción agropecuaria, los asuntos comunitarios y la gestión de los recursos naturales. Sin embargo, en mingas y encuentros comunitarios, la participación es conjunta.
- Esta división del trabajo tiene raíces culturales. En el caso de las mujeres, desde niñas aprenden las actividades del hogar, que se fortalecen en la juventud a través del ritual del Worekü (fiesta de iniciación de la mujer cuando tiene la primera menstruación).
- Actualmente, como parte de los procesos de organización del Cabildo, se está conformando la Coordinación de la Mujer, ya que ellas han expresado su interés en participar activamente en la toma de decisiones comunitarias y liderar espacios de forma autónoma.



Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres

- Los hombres se encargan de realizar la tumba de la chagra, dentro de un sistema agrícola cíclico que se utiliza por un tiempo determinado y luego se deja en descanso para permitir la regeneración natural de la selva.
- Las mujeres tienen tareas separar las semillas de mejor calidad y preservarlas hasta la próxima siembra. la limpieza y cultivo de la chagra que se hace de manera conjunta.

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 8 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. De igual manera se ubica espacios comunes de importancia para la realización de actividades que refuercen los intercambios y conocimientos culturales y de igual manera que pueden ser compartidas con visitantes y/o turistas nacionales y extranjeros.

Imagen 8. Cartografía alimentaria y culinaria de la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu.



Foto de Rocío Perdomo

COCINAS PARA LA PAZ



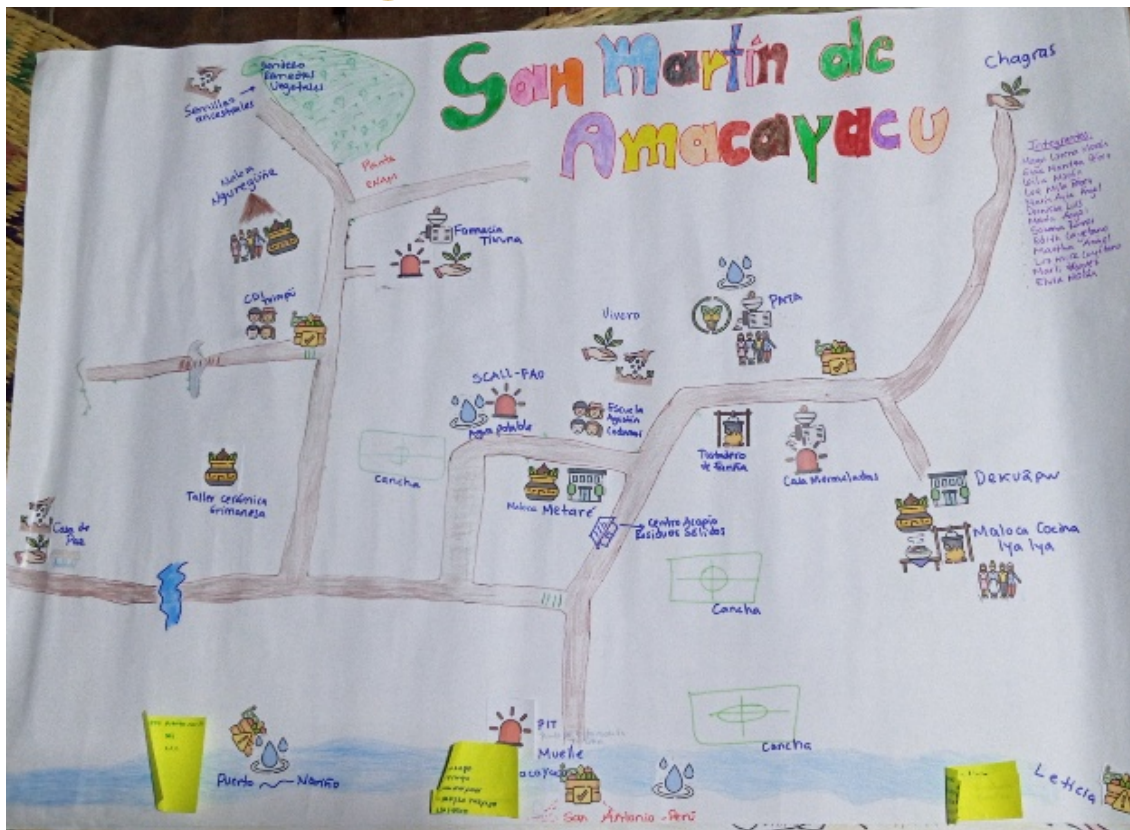


Foto de Rocío Perdomo

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

Tabla 3. Resultados identificados en la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos



¿Qué hacen con los alimentos que producen?

(Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).

Al indagar sobre el destino que se le da a la producción de alimentos locales, se encontró que la producción local de la Comunidad tiene tres fines principalmente:

- Se destina para el autoconsumo de las familias que los producen
- Se transforma en subproductos, especialmente la frutas de cosecha como el copoazú, arazá, para la preparación de puriches y/o mermeladas realizadas por la asociación de mujeres PATA, o en el caso de la yuca se transforma en fariña.
- Los puriches se comercializan localmente, mientras que algunos subproductos, como las mermeladas elaboradas con copoazú, se venden en Leticia, al igual que la fariña. En épocas de subienda, el pescado se transporta al municipio de Puerto Nariño para su venta, junto con la fariña.





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.

- Los productos obtenidos de ríos, lagos y quebradas se destinan principalmente al autoconsumo. No obstante, algunos se comercializan en los alojamientos turísticos presentes en la comunidad.

- En épocas de subienda, el pescado se transporta para su venta en Puerto Nariño, tanto para el consumo de las familias como para abastecer restaurantes frecuentados por turistas nacionales y extranjeros. De igual manera, se comercializan productos como la farifia y frutos silvestres.

- Los productos cultivados en la chagra, como yuca, plátano, ñame y diversas frutas, están orientados principalmente al consumo local. También se destinan al autoconsumo los cultivos de las huertas, donde se producen alimentos como pimentón, ají y plantas aromáticas, entre otros.

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

Los participantes en el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del territorio refieren que el acceso a ingredientes tradicionales se ha visto limitado debido a la disminución de especies vegetales y animales de cacería se encuentran más alejados.

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

Asimismo, la comunidad ha observado que el crecimiento poblacional ha provocado que las especies de cacería se alejen cada vez más de las zonas habitadas. Esto ha generado un incremento significativo en el tiempo necesario para obtener estos animales, pasando de uno o dos horas a alrededor de cinco, lo que representa un esfuerzo mucho mayor en comparación con épocas anteriores.

Esa misma situación se presenta para conseguir los frutos que se colectan en la selva y también los insumos para la elaboración de utensilios importantes para la elaboración de preparaciones tradicionales.



COCINAS PARA LA PAZ





3.2.2. Preparación de recetas locales



Foto de Rocío Perdomo

“

Siempre pedir permiso a la naturaleza donde usted va, al dueño de tal árbol, tal palma. Claro, todos estos aprendizajes que he obtenido desde las abuelas

”

Francisca Santos, participante del taller de caracterización





El segundo elemento del sistema culinario a partir del cual se realizó el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales de la comunidad 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 la Comunidad, 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 la Comunidad.

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 la Comunidad que se elaboran con los alimentos que se producen localmente, y sobre cómo son adquiridos estos alimentos por parte de las personas que elaboran estas preparaciones. Asimismo, se buscó identificar las recetas culinarias tradicionales de interés para la comunidad y las prácticas implementadas para la transmisión de saberes asociadas a estas.

A continuación, se presentan las preparaciones culinarias de la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu, clasificadas de acuerdo al espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En el Gráfico 3 se observa que las preparaciones asociadas a los espacios de uso cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas fueron las más referidas por los participantes (color verde); seguidas de las recetas culinarias asociadas a los espacios de uso naturales





(color café) y en menor proporción las preparaciones asociadas a los espacios de uso acuático.

Gráfico 3. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Tabla 4. Resultados identificados en la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

<p>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</p> <p>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</p>	<p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A través de las chagras y huertas cultivadas por las familias. - En la selva para adquirir principalmente la proteína - En los ríos , lagos y quebradas
---	---





		<ul style="list-style-type: none"> - Algunos productos como el arroz, sal y aceite se consiguen en las tiendas locales o regularmente se consiguen en el municipio de Puerto Nariño por su cercanía o en Leticia.
	<p>Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué</p>	<p>Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron dos recetas, teniendo en cuenta que actualmente son elaboradas únicamente por adultos mayores del territorio, lo que pone en riesgo la transmisión de conocimientos y valores culturales asociados a las siguientes preparaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mazamorra de mojojoy: elaborado a partir de plátano, cilantro, sal y mojojoy. - Meru: elaborado a partir de chicha de yuca fermentada, pescado o carne ahumada. <p>En el proceso de caracterización se encontró que estas preparaciones son un referente de identidad y cultura alimentaria a nivel territorial, debido a que expresan la historia y las tradiciones, así como la estrecha relación con el territorio a través de los alimentos que de él son obtenidos. Por ejemplo, la estrecha relación con los cuerpos de agua del territorio, conformados por ríos, quebradas y lagos que varían su composición de acuerdo a los niveles del agua que son determinados por la época de verano o invierno y épocas de transición entre aguas altas y bajas. De igual manera sucede con las chagras, como espacios de siembra de diversidad de productos que sustentan la cultura Magütá.</p>
	<p>Indique cómo se ha dado la transmisión de saberes y prácticas asociadas a las preparaciones culinarias tradicionales de su municipio</p>	<p>Al indagar sobre la transmisión de saberes asociados a las preparaciones tradicionales, se encontró que esta representa una problemática que empieza a crecer en el territorio, ya que no se implementan mecanismos que faciliten su transmisión, especialmente a jóvenes.</p> <p>Si bien predomina la transmisión intergeneracional, a través de la enseñanza a hijos y nietos de las recetas y técnicas culinarias tradicionales en las familias, ahora se presenta en menor medida. Esta situación pone en riesgo el traspaso del legado de las cocinas tradicionales, que no solo se encuentra representado en las recetas culinarias o las prácticas de producción y consumo, sino también en los valores, la identidad cultural y los recuerdos familiares relacionados con el Patrimonio Alimentario y Culinario del territorio.</p> <p>Aunque la Escuela ofrece un acercamiento importante para el reconocimiento de especies alimenticias, no se han identificado acciones concretas que fortalezcan los conocimientos tradicionales transmitidos en el hogar. Además, los jóvenes que desean continuar sus estudios de</p>





		<p>bachillerato deben trasladarse al municipio de Puerto Nariño, la comunidad de Macedonia o Leticia, donde no existe un refuerzo de saberes ancestrales vinculados a las preparaciones culinarias. Esta situación pone en riesgo la conservación y transmisión de las prácticas alimentarias tradicionales.</p> <p>Por otro lado la expansión de las comidas rápidas y el consumo de productos ultra procesados han generado una homogenización de los hábitos alimentarios, con implicaciones en la pérdida del valor de las cocinas tradicionales, especialmente, por la falta de interés de las nuevas generaciones que son influenciados en mayor medida.</p>
	<p>Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio</p>	<p>En el proceso de caracterización de la comunidad se destacó el papel de las siguientes cocineras tradicionales, por su aporte para la preservación de las recetas priorizadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Francisca Santos - Aldenora Reina Coello

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 la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu, asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias

<p>¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas?</p> <p>Indique cuáles utensilios son elaborados a partir de prácticas artesanales tradicionales y qué técnicas son utilizadas</p>	<p>En la caracterización de las cocinas tradicionales de la Comunidad San Martín de Amacayacu se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cucharas y cucharones de palo sangre o pona - Tinajas de barro - Utensilios de totumo para las bebidas tradicionales - Hojas de plátano y bijao - Cernidor - Tipití - Batidor - Batea media luna - Mazo - Trapiche - Remo para la elaboración de la farriña - Rayador de ponilla
---	---





En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio

Indique si este cambio de utensilios ha afectado aspectos relacionados con las preparaciones

La sustitución de utensilios tradicionales empleados para la elaboración de recetas constituye un tema de interés asociado a las cocinas tradicionales. Para la Comunidad San Martín de Amacayacu se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación:

- Cucharas de palo y totumo reemplazadas por cucharas de acero inoxidable.
- Ollas de barro sustituidas por ollas de acero.
- Rayador de ponilla por el rayador eléctrico
- Fogón de leña por estufas de gas
- Cernidor por el colador de plástico
- Tipití por costales de plástico

Las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales son:

- El acceso a la materia prima para elaborar utensilios artesanales está mas alejado y requiere invertir mas tiempo que antes.
- Otras participantes mencionaron que, los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones de alimentos.
- Para la preparación más frecuente como es la farifia se emplean el rayador eléctrico y los costales para exprimir el almidón, este cambio se da especialmente porque estos procesos se realizan en menos tiempo debido a la cantidad de yuca que se produce.

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 la Comunidad:

Tabla 6. Resultados identificados en la comunidad indígena San Martín de Amacayacu relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias



¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?

Dentro de los principales espacios característicos en los que se elaboran las recetas culinarias tradicionales de la Comunidad se identificaron en la cocina, en la chagra, en la cacería, en la pesca, en el patio, en la maloca, en los lagos, y en la selva.





¿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

Al indagar sobre las transformaciones que se han presentado en los espacios tradicionales destinados para la elaboración de recetas, se encontró que estos en su mayoría se mantienen y algunos están asociados al reemplazo de los fogones de leña por estufas a gas, especialmente aquellas que están destinadas para la preparación de alimentos de visitantes y/o turistas.

La carne de monte y el pescado se siguen conservando mediante técnicas tradicionales como el salado, el ahumado, el secado al sol o el asado. Sin embargo, en algunas viviendas ya se ha incorporado el uso de congeladores, lo que permite almacenar estos alimentos por más tiempo. También ayuda a mantener las bebidas frías, considerando las altas temperaturas que caracterizan el territorio.



¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?

Otros recursos naturales del territorio que refieren las personas participantes son fundamentales para la preparación de las recetas tradicionales son:

- La madera para la elaboración de las bateas, la media luna, el mazo, los batidores, los cucharones, el trapiche, las bandejas, la tabla de picar los alimentos y los fogones.
- La arcilla para elaborar las tinajas, tiestos, platos, jarras.
- Las fibras naturales para la elaboración de canastos, cernidores y tipití.
- Las alas del ave Paujil para abanico.

Técnicas tradicionales de preparación

Los métodos o técnicas culinarias transmitidas de generación en generación dan lugar a las preparaciones de alimentos tradicionales que reflejan la cultura e identidad de las comunidades, por ende, se buscó identificar frente a las preparaciones tradicionales, las principales técnicas culinarias empleadas, encontrando que el ahumado, secado al sol, salado, asado, fermentado, amasado, el batido, el envoltorio en hojas de bijao o plátano, el hervido, son protagonistas de las cocinas tradicionales de la Comunidad Indígena San Martín de Amacayacu.

En el caso de la preparación de la mazamorra de mojoy, los ingredientes como el plátano se obtienen en la chagra, el mojoy se consigue en la selva cuando una palma de aguaje se cae y la buscan tanto hombres como mujeres y el cilantro se obtiene de la huerta que normalmente está en el patio de la vivienda. De la preparación se encargan las mujeres quienes están acompañadas de sus hijas, quienes aprenden las preparaciones tradicionales.





En el caso de la preparación de la patarasca de pescado, la portadora menciona que su esposo o hijos se encargan de ir a pescar, aunque en ocasiones también hay mujeres que se encargan de esta labor, recoger las verduras de la chagra o de la huerta, las hojas de plátano o bijao se encargan especialmente las mujeres al igual que su preparación.

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 de la comunidad, frente a lo cual se encontró que una de las principales amenazas está asociada a la débil transmisión de conocimientos y prácticas por parte de los portadores de tradiciones a las nuevas generaciones. A esto se suma el poco interés de las nuevas generaciones en aprender sobre las recetas tradicionales del territorio.

Asimismo, se reconoció que no se implementan suficientes medidas comunitarias que permitan recopilar de manera sistemática las recetas, técnicas y conocimientos de las que son portadoras las personas del territorio que han mantenido vivas las tradiciones culinarias. Por ejemplo, se menciona que un gran logro fue la realización del recetario tradicional realizado por el grupo de mujeres de Saberes y Sabores con el acompañamiento del Parque Nacional Natural Amacayacu, quienes se postularon a la convocatoria de Ibercocinas, sin embargo consideran que es necesario recopilar más recetas.





3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas



Foto de Ana Zapata

“

Dietar es importante para la preparación de una celebración especial o cuando los hombres se van a cazar.

Lorena Morán, participante del taller de caracterización

”





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

En este apartado se presentan las manifestaciones culturales asociadas al consumo de las preparaciones culinarias tradicionales, las prácticas sociales relacionadas con el consumo que se presentan en la comunidad 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 la comunidad indígena San Martín de Amacayacu frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo

	<p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p>	<p>Con la caracterización local se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales se propicia en los hogares principalmente, y que estas prácticas de consumo familiar refuerzan a su vez la identidad cultural y social de la comunidad.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>Respecto a los momentos característicos del consumo de las preparaciones tradicionales, se identificó que algunos alimentos son consumidos a diario cuando hay abundancia, por ejemplo, con la subienda del río o con las cosechas; mientras que preparaciones como la mazamorra de mojojoy, dependen especialmente de la caída de la palma de aguaje donde se encuentra el mojojoy.</p> <p>Otras preparaciones que ameritan un consumo especial elaborados con la carne de monte se realizan en la celebración del Worekü (o fiesta de iniciación de la mujer), donde además se comparten bebidas especiales como el payawaruú, elaborada a partir de la yuca.</p>





Atributos de las cocinas tradicionales asociados a la salud alimentaria

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

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

En el marco del proceso de caracterización se indagó acerca de los beneficios para la salud que son percibidos por los participantes con relación al consumo de las preparaciones tradicionales del territorio, encontrando que consideran, que, las comidas tradicionales aportan más nutrientes al cuerpo que las comidas rápidas.

Cambios en las prácticas alimentarias que afectan la salud alimentaria

Para esta categoría de análisis se buscó identificar en relación con las prácticas alimentarias, las principales afectaciones a la salud de la comunidad, respecto a lo cual refirieron que el sobrepeso en una minoría de la población, la hipertensión arterial o la diabetes se presentan en menor medida, y se asocian con el consumo de alimentos procesados y refinados, en detrimento de las preparaciones tradicionales del territorio.

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

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

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

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





En línea con la problemática anterior, mencionan que, el consumo de preparaciones tradicionales de la comunidad se ve afectado por la influencia de dietas y productos alimenticios ultra procesados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales. Además, indicaron que, la adopción de nuevos estilos de vida y gustos por parte de las nuevas generaciones afecta los patrones de consumo y desincentivan la preservación de las recetas tradicionales.





3.3. Manifestaciones culturales asociadas a las cocinas tradicionales

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

La comunidad de San Martín, mayoritariamente Ticuna, a pesar de llevar mucho tiempo en contacto directo con la cultura occidental, aún conservan una economía de subsistencia con menos dependencia de objetos y alimentos elaborados en relación con las demás comunidades. Adicionalmente la lengua Ticuna aún es hablada por niños y abuelos y existen manifestaciones culturales cotidianas como el tradicional masato para mingas y la elaboración de cestería y cerámica. El origen de las familias de esta comunidad se da en la zona de las quebradas Cabimas (río menor de aguas claras, territorio central de los Ticuna denominado Tuirüpü), Agua Blanca, Agua Pudre y las cabeceras del río Amacayacu, donde las familias vivían en malocas ubicadas en diferentes lugares cercanos y desde allí fueron trasladándose hacia el sur llegando al actual asentamiento en la ribera del río Amacayacu.

Este proceso migracional se dio por diferentes razones: por razones las tradicionales, dado que una vez muere el dueño de la maloca este es enterrado en el centro de ésta y sus familiares sobrevivientes deben buscar un nuevo “punto”; por enfrentamientos entre clanes; por la influencia de comerciantes de pieles, madera y caucho en la década de los 40; y por influencia de gobierno (década del sesenta), que se favoreció la concentración en poblados por la dotación de plantas de energía eléctrica, saneamiento básico, entre otros (Martínez E. , 2005) (PNN Amacayacu, 2019).

La vida de la comunidad se recrea en la estrecha relación que se teje entre el territorio y sus habitantes, moldeando las expresiones culturales e identitarias de la comunidad a través de prácticas como la agricultura, la pesca y la cacería que son favorecidas por la presencia de ríos, lagos, quebradas y selva. A la riqueza geográfica de la comunidad se suma la diversidad cultural que se constituye a partir del encuentro e interacción, dando vida a diversas manifestaciones que marcan su identidad.

Entre las principales celebraciones culturales se destaca la Fiesta de Worekü, una ceremonia de iniciación dedicada a las jóvenes que experimentan su primera menstruación. En ocasiones, esta festividad se realiza de manera colectiva para varias jovencitas, y su duración





puede extenderse entre dos y tres días, por lo que la preparación de alimentos tradicionales debe ser abundante para atender a todos los invitados. Durante la celebración, se ofrecen bebidas típicas como el masato y el payawarú, elaboradas principalmente a partir de yuca. También se sirven diversas preparaciones de pescado y carne de monte, obtenidas en faenas de pesca, cacería, cosechas de la chagra y la recolección de frutos silvestres. Los trajes tradicionales, la rueda ceremonial, los instrumentos musicales y los personajes espirituales que acompañan la festividad se elaboran con materiales del entorno, destacando el uso del árbol de yanchama, del cual se extrae la fibra para confeccionar los trajes y las máscaras. Asimismo, se emplean maderas de árboles nativos para tallar las máscaras que forman parte de la celebración. Complementando esta celebración se encuentran los tintes naturales extraídos de plantas, frutos y tubérculos, utilizados para adornar cada traje y cada máscara, realizando así el simbolismo y el colorido de este ritual ancestral tan importante que convoca toda la comunidad. También forman parte de esta celebración los cantos interpretados constantemente por las mujeres mayores —abuelas y madres—, a través de los cuales transmiten consejos a la joven. Estos están acompañados de danzas con un ritmo particular en las que participan personas de todas las edades y géneros: niños, adultos, hombres y mujeres.





3.4. Género y cocinas tradicionales

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

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

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





Bajo el componente de preparación de recetas locales, el rol de las mujeres ha sido históricamente determinante en la transmisión de conocimientos, criterios de calidad y formas de hacer, que permiten sostener el patrimonio culinario local. A través del acompañamiento, la corrección, la repetición guiada y el ejemplo, las mujeres enseñan a niñas, niños y adolescentes no solo los pasos de una receta, sino las razones detrás de cada decisión culinaria: como amasar para lograr la textura adecuada, cuando agregar ciertos alimentos a las preparaciones, cómo y por qué se envuelven ciertos alimentos en hojas, en qué momento exacto se retira una preparación del fuego o cómo se reconoce que una preparación está lista. Esta transmisión no ocurre de manera improvisada ni ocasional, forma parte de una estructura social y afectiva donde la cocina funciona como espacio vivo de enseñanza, memoria alimentaria y cuidado.

Imagen 6. Recorrido cartográfico en la comunidad San Martín de Amacayacu – Taller de cerámica de la Sabedora Grimanesa Santos.



Foto de Rocío Perdomo

Durante celebraciones como la el aniversario de la Comunidad, rituales tradicionales como la Fiesta de Worekü, o algunas que fueron traídas por las religiones como la Semana Santa, o la Navidad, se reconfiguran las dinámicas de participación, los tiempos se extienden, las tareas se diversifican y los hombres asumen labores culinarias o del cuidado, que habitualmente no realizan. Aunque en la vida cotidiana la cocina suele reforzar estereotipos y divisiones de género, durante estas celebraciones se convierte en un escenario que permite reconfigurar temporalmente los roles, abriendo posibilidades para reconocer otras formas de participación y distribución de las tareas. Sin embargo, estas formas de transmisión enfrentan obstáculos concretos, como la sobrecarga de responsabilidades que asumen las mujeres y limita el tiempo disponible para enseñar; el bajo interés de algunos sectores





juveniles que debilita la continuidad generacional, y la transformación de los espacios de cocina, que han pasado de patios abiertos con fogón de leña a cocinas cerradas con estufa a gas, y que ha modificado los ritmos, las herramientas y la posibilidad de involucrar a varias personas al mismo tiempo. Estas tensiones comprometen las condiciones históricas que han permitido que el saber culinario se reproduzca como un bien colectivo, transmitido y sostenido por las mujeres.

En el componente de consumo, se evidenció que las mujeres organizan el momento de consumo en los hogares, sirven, distribuyen las porciones, controlan los horarios y se aseguran de que todos los miembros del hogar hayan sido alimentados. Estas tareas, sostenidas día tras día, forman parte del cuidado alimentario, aunque con frecuencia no se reconozcan como tales. Esta lógica refuerza la división sexual del trabajo en el ámbito alimentario, sostenida por normas culturales de género que siguen ubicando a las mujeres como responsables del bienestar cotidiano.

Desde una perspectiva transformadora de género, resulta esencial visibilizar estas prácticas, ya que reproducen relaciones de poder que restringen la redistribución equitativa de las responsabilidades alimentarias. Aunque durante las festividades se incrementa la participación de otros miembros del hogar, la organización general y la carga principal continúan recayendo en las mujeres. Asimismo, se han identificado transformaciones que afectan las dinámicas del consumo colectivo, como la reducción de preparaciones con alimentos locales frente al aumento de productos ultraprocesados.

También se evidencia la pérdida de espacios compartidos frecuentes, como ocurría en tiempos pasados en la maloca —vivienda común de varias familias donde se realizaban diversas labores—. Con el tiempo, esta estructura fue reemplazada por hogares unifamiliares, en los que la alimentación dejó de ser un acto colectivo para convertirse en una práctica más individualizada, debilitando el encuentro familiar, comunitario y el fortalecimiento de la memoria y la cultura alimentaria.

La lectura del sistema culinario de la comunidad San Martín de Amacayacu, muestra que las cocinas tradicionales trascienden la idea de espacios de preparación, posicionándose como formas de organización del cuidado alimentario que sostienen la vida en el territorio. En ellas, las mujeres han articulado prácticas que mantienen la continuidad de la alimentación, resguardan la memoria alimentaria y fortalecen los vínculos comunitarios. En este contexto, la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario requiere abrir posibilidades concretas para redistribuir tareas, cuestionar estereotipos, proteger el tiempo de quienes cuidan, garantizar su autocuidado y su participación efectiva. Las cocinas pueden ser escenarios de transformación si quienes las sostienen pueden reconocerse como agentes de cambio, ejercer autonomía en sus decisiones, y participar activamente en los procesos culturales que allí se gestan. Cuando las cocinas dejan de ser espacios exclusivamente de carga y se convierten en territorios de diálogo, innovación y memoria compartida, se potencia su valor como herramientas para la equidad, la sostenibilidad y el fortalecimiento de identidades comunitarias.





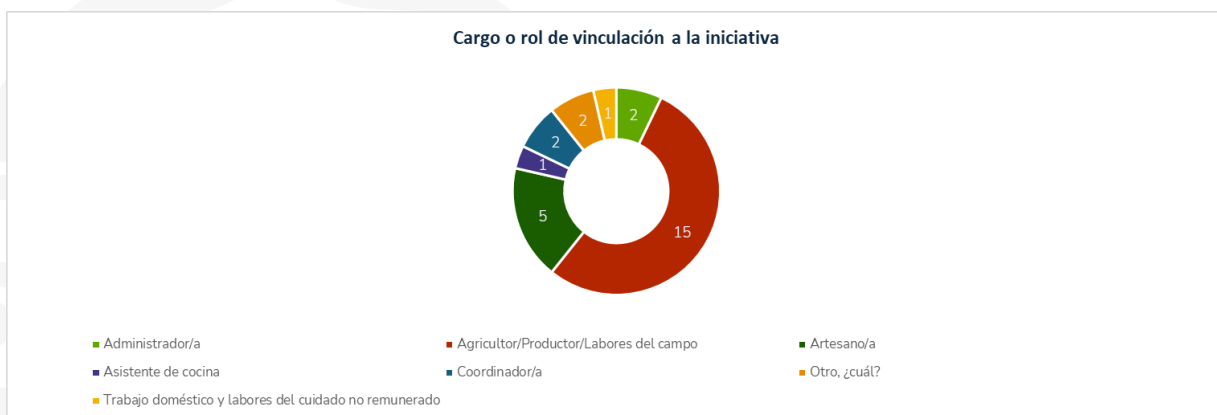
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

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

Personas vinculadas a las iniciativas

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos respecto al cargo o rol de vinculación a la iniciativa: de un total de 28 personas participantes, la mayoría, quince (15), se identificaron como agricultores, productores o vinculados a labores de la chagra. Cinco (5) personas señalaron desempeñarse como artesanas, mientras que dos (2) se identificaron como coordinadores de las asociaciones de mujeres, otras dos (2) dedicadas a la Administración, una (1), una (1) como asistente de cocina y dos (2) personas en roles clasificados como "Otro" (ver Gráfico 4).

Gráfico 4. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

La nube de palabras, construida a partir de los testimonios e información recopilada, destaca la notable presencia de cocineros y cocineras tradicionales, artesanos y agricultores o





campesinos, como los actores más representativos en las iniciativas alimentarias del territorio. También sobresalen figuras como miembros de la familia, personas asociadas a colectivos, gestores culturales y mujeres dedicadas al trabajo doméstico, lo que evidencia una participación diversa. Además, se visibiliza la existencia de iniciativas independientes y propias, que reflejan el protagonismo comunitario en la conservación y dinamización de los saberes tradicionales ligados a la alimentación. (ver Gráfico 5).

Gráfico 5. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto al tiempo de experiencia de las iniciativas, en el gráfico se observa que dieciocho (18) de las 28 personas encuestadas reportan haber desarrollado sus procesos por más de diez años, lo cual evidencia una fuerte trayectoria y consolidación comunitaria. Por otro lado, cuatro (4) personas manifiestan tener entre cinco y diez años de experiencia, tres (3) llevan entre uno y cinco años, y tres (3) iniciaron su iniciativa hace menos de un año. Estos datos permiten identificar no solo la permanencia de prácticas tradicionales a lo largo del tiempo, sino también la emergencia de nuevas propuestas que están comenzando a posicionarse en el territorio.

Gráfico 6. 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

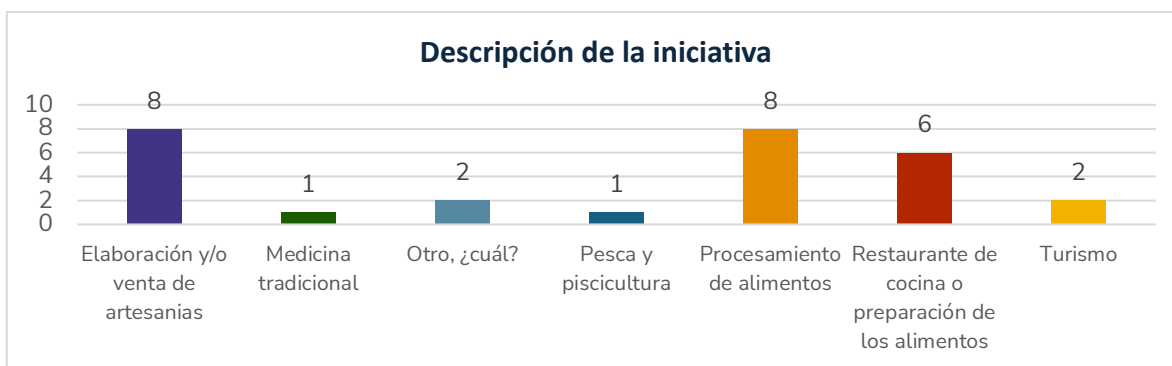




Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas en el territorio, se realizó la clasificación según el tipo de actividad que desarrollan las personas involucradas. En el Gráfico 9 se observa que la mayor participación se concentró en las iniciativas dedicadas a la elaboración y venta de artesanías, con un total de ocho (8) personas, seguidas de las iniciativas de procesamiento de alimentos, también con ocho (8) participantes. Además, se identificó una participación significativa en el área de restauración de cocina o preparación de alimentos, con seis (6) personas. Otras actividades que se reportaron fueron la pesca (con una participación de dos personas), medicina tradicional y turismo, con una (1) persona y dos personas respectivamente. También se registró una respuesta bajo la categoría "Otro, ¿cuál?", que fue mencionada por dos personas.

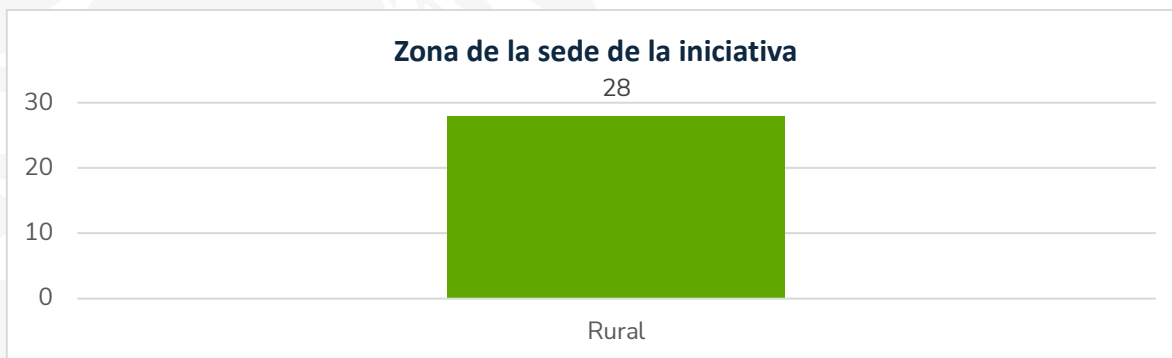
Gráfico 7. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Las 28 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, en su totalidad se encuentran ubicadas en la zona rural.

Gráfico 8. Ubicación de la sede de las iniciativas



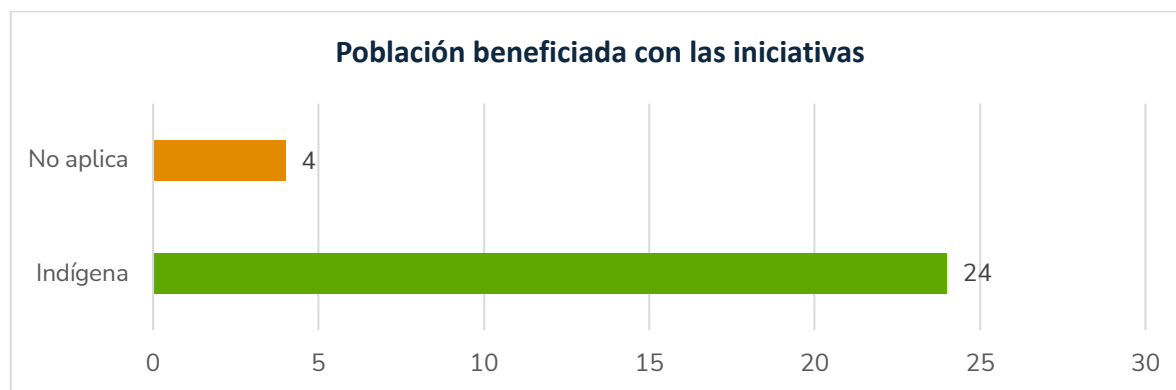
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





En relación con la población beneficiada por las iniciativas, el gráfico evidencia una clara prevalencia de acciones dirigidas a comunidades indígenas, mencionadas en 24 de los casos reportados. Por otro lado, cuatro (4) personas indicaron que no aplica la categorización étnica. Estos datos reflejan que la mayoría de las acciones están profundamente arraigadas en contextos indígenas, lo que resalta la importancia de las cocinas tradicionales como espacio de fortalecimiento cultural, transmisión de saberes ancestrales y sostenibilidad territorial en estas comunidades.

Gráfico 9. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu, Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

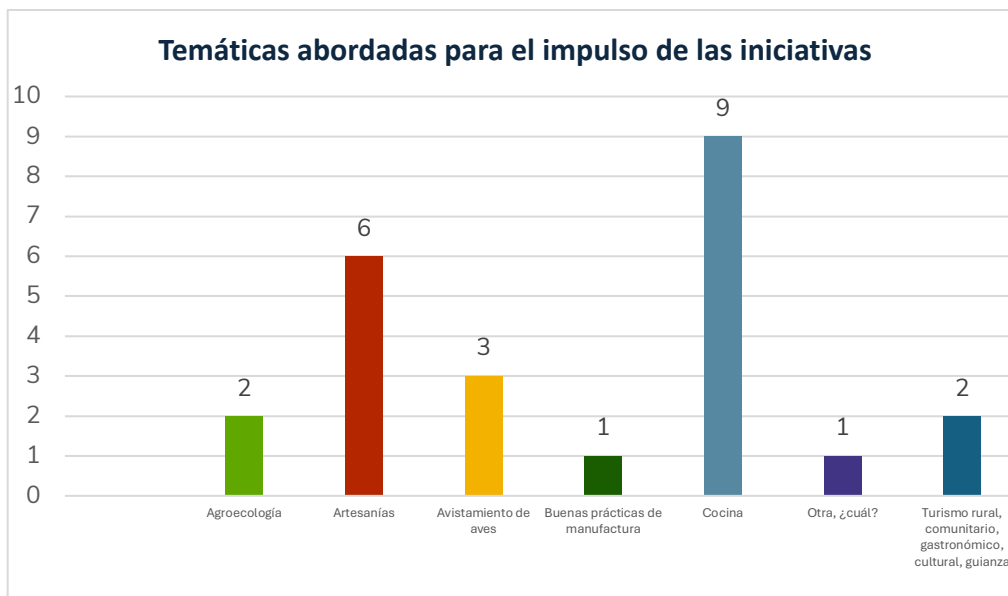
Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades para el impulso de las iniciativas locales, se indagó sobre las temáticas abordadas en los espacios formativos recibidos por los actores comunitarios. En el Gráfico se observa que la cocina fue la temática más recurrente, con nueve (9) menciones, lo que refleja un interés prioritario en la preservación y mejora de las prácticas culinarias tradicionales. Le sigue la artesanía, con seis (6) participaciones, destacando su valor como expresión cultural y fuente de sustento económico. Otras temáticas abordadas fueron el avistamiento de aves (3), la agroecología (2), y el turismo rural, comunitario y gastronómico (2), evidenciando un enfoque integral que articula conservación, producción sostenible y aprovechamiento cultural del territorio. Asimismo, se registraron menciones en buenas prácticas de manufactura y en la categoría otro, cada una





con un (1) caso, lo cual permite visibilizar la diversidad de saberes movilizados en los procesos de formación y fortalecimiento comunitario.

Gráfico 10. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu, Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Por otra parte, se indagó a los participantes sobre las temáticas de interés para fortalecer sus iniciativas. En el gráfico se observa que el tema más mencionado fue el de financiación, con un total de catorce (14) respuestas, lo que evidencia la necesidad urgente de acceder a recursos económicos que permitan sostener y escalar los procesos comunitarios. Le sigue la temática relacionada con contenidos que respondan a las necesidades locales, con nueve (9) menciones, reflejando el interés en formaciones contextualizadas, pertinentes y coherentes con la realidad de cada territorio. También se identificó la necesidad de asesoría para adquirir dotación física (maquinaria, utensilios y enseres), con dos (2) respuestas. Finalmente, temáticas como atención al cliente, cocina y saberes tradicionales de la comunidad local, y turismo rural, comunitario y cultural fueron mencionadas en una (1) ocasión cada una. Estos resultados permiten comprender que, más allá del componente técnico, existe una demanda

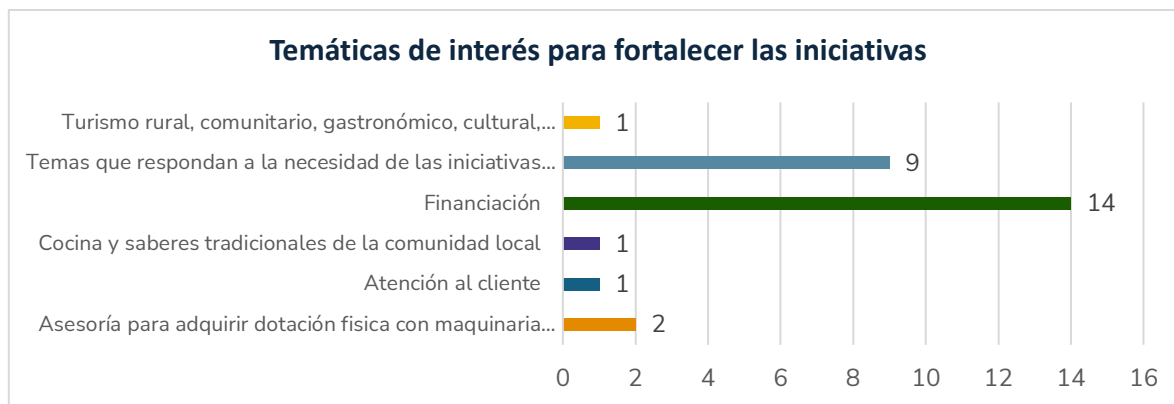
COCINAS PARA LA PAZ





por el fortalecimiento cultural, organizativo y logístico de las iniciativas, en clave de sostenibilidad y arraigo territorial.

Gráfico 11. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu-Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Acciones de divulgación de las iniciativas

Dentro del proceso se identificaron diversas acciones de divulgación implementadas por los portadores y portadoras de conocimiento para visibilizar y fortalecer sus iniciativas, como se ilustra en el gráfico. Entre las más destacadas se encuentran las colaboraciones, señaladas por trece (13) personas, lo cual refleja el valor otorgado a las alianzas interinstitucionales, comunitarias y/o con otros actores culturales y económicos. También se resalta la realización de capacitaciones y charlas, con seis (6) menciones, y la participación en procesos de formación y capacitación, con cinco (5) respuestas, lo que da cuenta de un compromiso activo tanto en la enseñanza como en el aprendizaje colectivo. Por otra parte, dos (2) personas afirmaron no haber realizado acciones de divulgación, y se reportaron menciones aisladas a los encuentros locales de cultura y tradición y a la elaboración de preparaciones tradicionales, con una (1) participación cada una. Estos datos evidencian un tejido de estrategias colaborativas y formativas que impulsan la circulación de los saberes tradicionales y refuerzan el posicionamiento de las iniciativas en sus territorios.

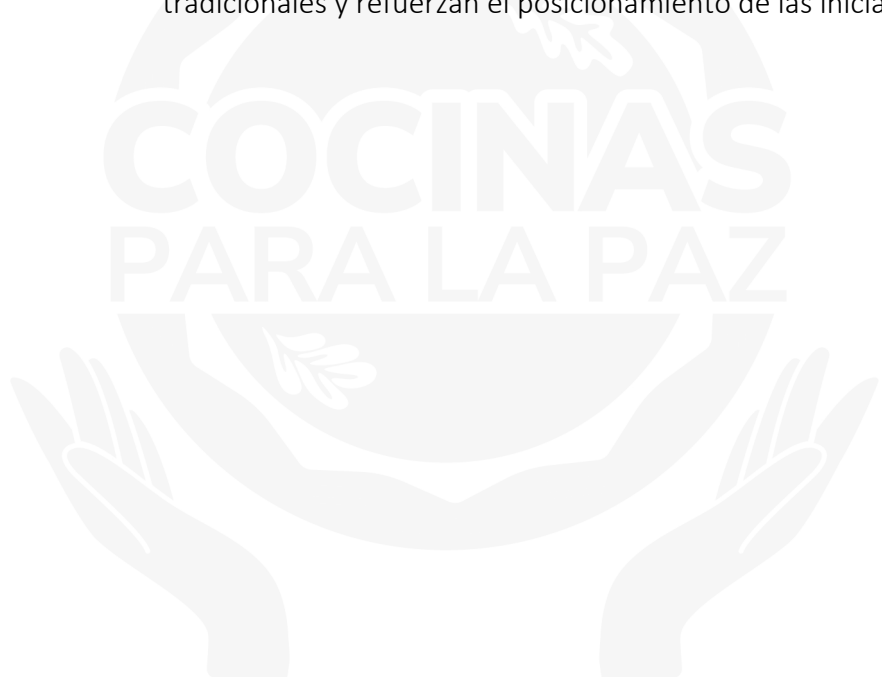
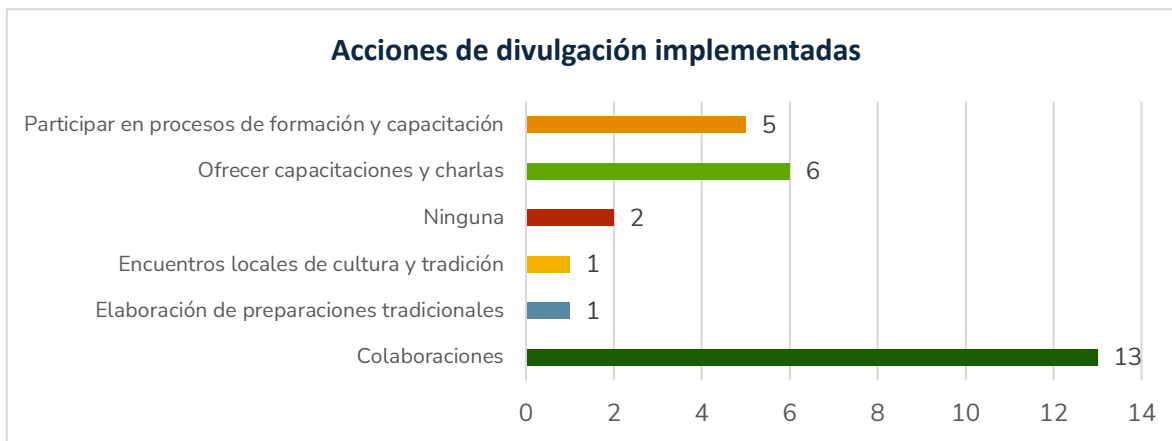




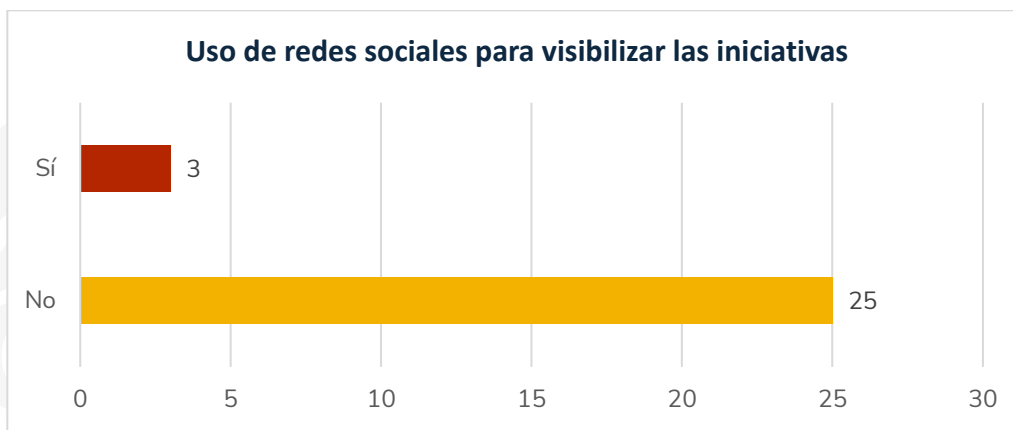
Gráfico 12. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu-Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En este mismo sentido, se indagó sobre el uso de redes sociales como mecanismos para visibilizar las iniciativas desarrolladas. De los 28 participantes encuestados, solo 3 manifestaron hacer uso de estas plataformas para difundir sus acciones, mientras que 25 indicaron no utilizarlas con este propósito. Esta tendencia evidencia una limitada apropiación de herramientas digitales de comunicación, lo cual representa una oportunidad estratégica para fortalecer las capacidades en promoción, alcance comunitario y sostenibilidad de las iniciativas a través del uso de medios digitales.

Gráfico 13. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad San Martín de Amacayacu-Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Entre los y las participantes mencionaron que la única red social que utilizan es Instagram. Se evidencia que existe un margen de crecimiento en la apropiación de herramientas digitales para el aprovechamiento de estos canales de forma estratégica.





Gráfico 14. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu-Amazonas

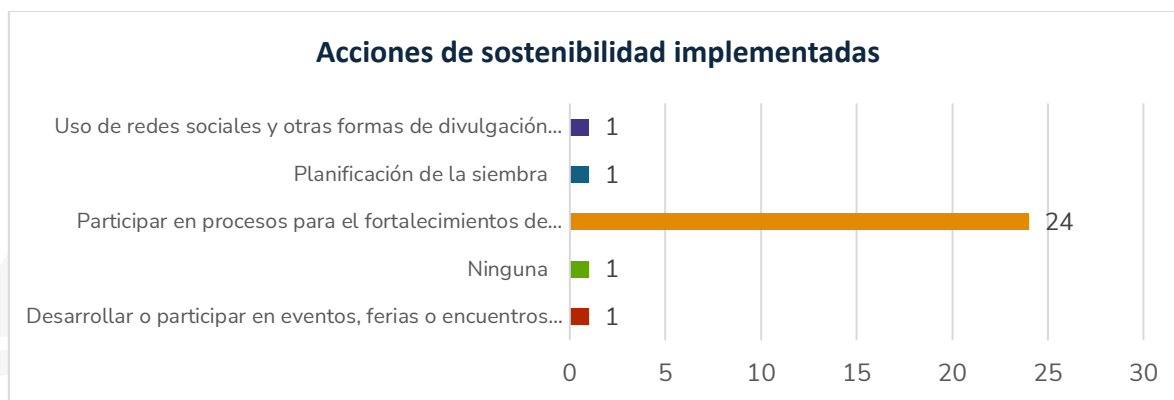
Instagram

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Las acciones orientadas a la sostenibilidad representan un eje clave en el fortalecimiento de las iniciativas comunitarias, particularmente en lo relacionado con las cocinas tradicionales. Tal como se muestra en el gráfico, la principal estrategia implementada por los actores encuestados fue la participación en procesos para el fortalecimiento de capacidades, con un total de veinticuatro (24) menciones. Esta alta participación evidencia una clara disposición hacia la formación, el aprendizaje colectivo y el desarrollo de competencias como pilares fundamentales para la sostenibilidad de las iniciativas.

En contraste, otras acciones como el uso de redes sociales y formas de divulgación locales, la planificación de la siembra, la participación en eventos o ferias relacionadas con las cocinas tradicionales y la no implementación de ninguna acción, registraron solo una (1) mención cada una. Este escenario sugiere que, si bien existe un interés significativo en los procesos formativos, aún hay oportunidades importantes de fortalecimiento en aspectos vinculados a la visibilidad, el mercadeo, la articulación con entornos productivos y el aprovechamiento de circuitos culturales y gastronómicos.

Gráfico 15. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu-Amazonas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Iniciativas como fuente de generación de ingresos

Dentro de los aspectos más relevantes identificados en la caracterización de las iniciativas, destaca el impacto positivo en la independencia económica de las mujeres vinculadas. Tal como se observa en el gráfico, la totalidad de las personas encuestadas (28) afirmó que las iniciativas han contribuido directamente al fortalecimiento de la autonomía económica de

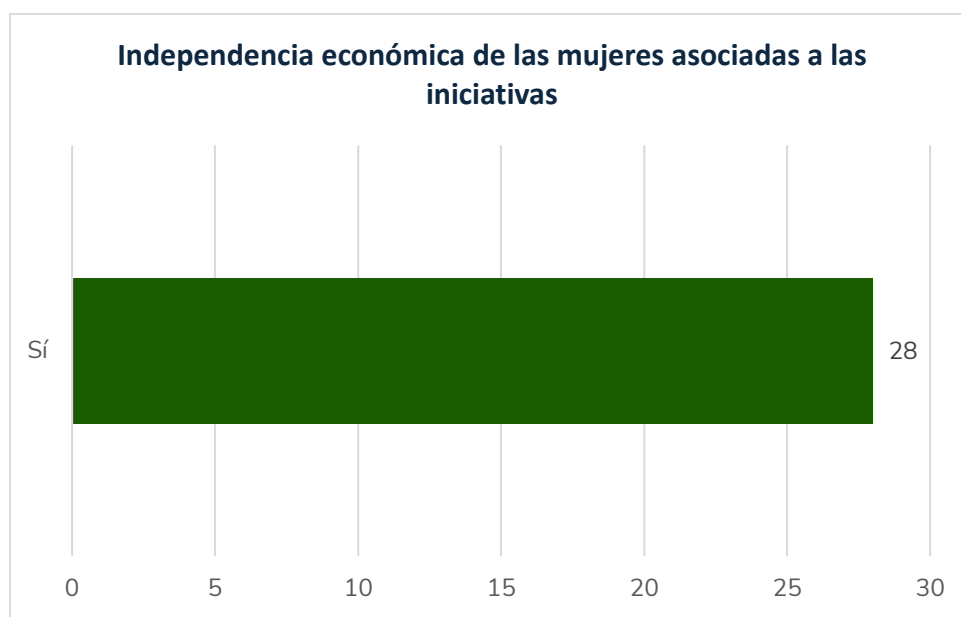




las mujeres participantes. Este hallazgo no solo evidencia el potencial transformador de las iniciativas en términos de empoderamiento femenino, sino que también refuerza su rol como mecanismos de inclusión económica y social.

Las cocinas tradicionales, en este contexto, se consolidan como espacios productivos y culturales que permiten a las mujeres generar ingresos propios, tomar decisiones económicas y mejorar su calidad de vida. Este impacto económico directo fortalece, además, el tejido comunitario y contribuye a la sostenibilidad de las prácticas tradicionales, integrando dimensiones de género, cultura y desarrollo local.

Gráfico 16. 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 diversas necesidades para el fortalecimiento de las iniciativas, fundamentales para garantizar su sostenibilidad, crecimiento y consolidación. Tal como se muestra en el gráfico, la necesidad más reiterada por las personas encuestadas fue el apoyo económico para mejorar las condiciones de sus iniciativas, con veinte (20) menciones. Este requerimiento pone en evidencia las limitaciones financieras que enfrentan los procesos comunitarios, y la urgencia de contar con recursos que permitan mejorar infraestructura, adquirir insumos, fortalecer la producción y avanzar en la consolidación de sus propuestas.

En segundo lugar, se identificó la necesidad de capacitaciones y dotación física, con seis (6) menciones, reflejando el interés por acceder a procesos formativos y por mejorar las condiciones operativas a través de la adquisición de equipamiento, utensilios o mobiliario.

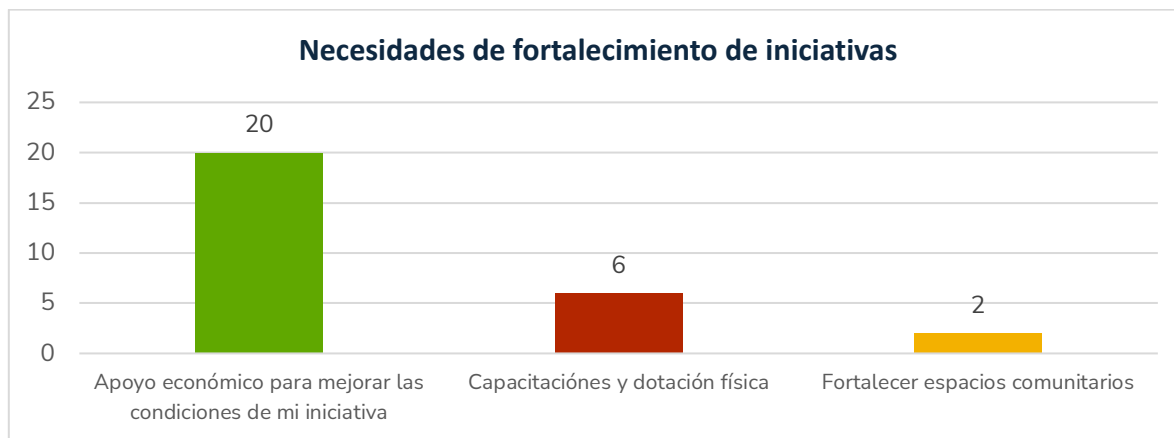




Esta demanda está directamente asociada con la calidad del producto ofrecido, la eficiencia en los procesos y la seguridad en el trabajo.

Finalmente, el fortalecimiento de espacios comunitarios fue mencionado por dos (2) personas, lo que señala la importancia de contar con lugares adecuados para el encuentro, la producción colectiva y la articulación social.

Gráfico 17. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales de la comunidad indígena San Martín de Amacayacu-Amazonas



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

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



COCINAS PARA LA PAZ

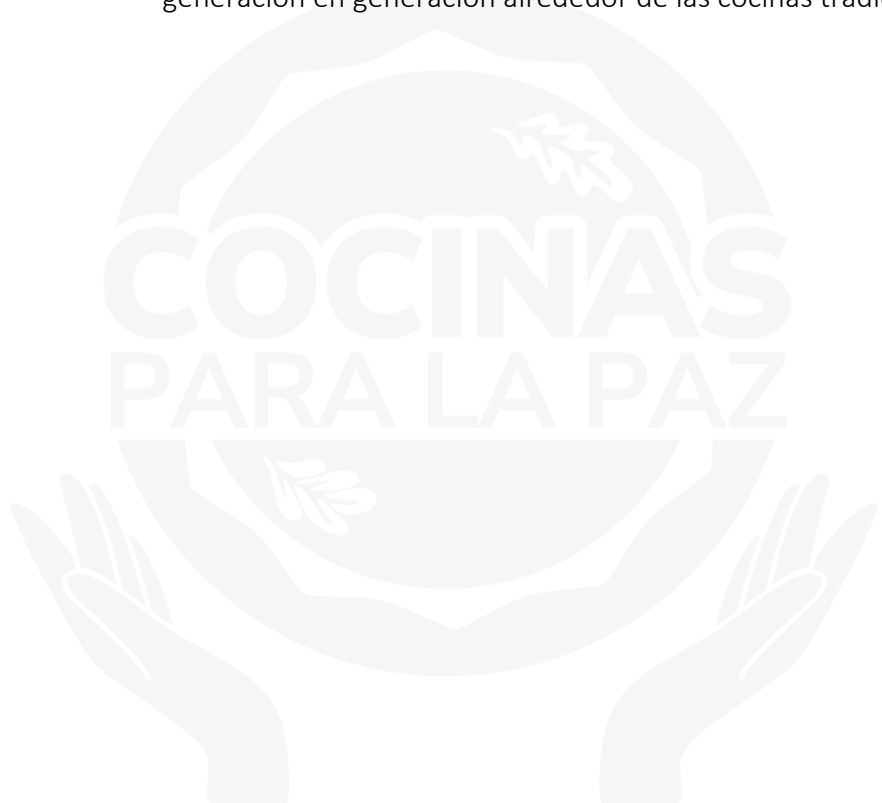




Gran parte de las personas portadoras de los saberes asociados a la cocina tradicional son mujeres, quienes han aprendido en la intimidad del hogar, a través de la observación, la repetición y la transmisión oral entre generaciones. Para muchas de ellas, estas preparaciones han representado no solo un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

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

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





3.6.1. Preparación tradicional de la Mazamorra de Mojoyoy.



Foto de Ana Zapata





Información general de la preparación de Mazamorra de mojoyoy

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

Tabla 8. Información general de la preparación de la mazamorra de mojoyoy

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>La preparación corresponde a un tipo de sopa elaborada con plátano, cilantro, sal y mojoyoy. No es una preparación frecuente teniendo en cuenta que el mojoyoy es una larva de insecto que solo deposita sus huevos cuando la palma de aguaje se cae.</p> <p>Teniendo en cuenta que queda bastante espesa se puede acompañar con casabe, elaborado a partir del almidón de la yuca que se extrae cuando se exprime la masa previamente rayada y que servirá para preparar la fariña mediante el proceso de tostado.</p> <p>La Sabedora Francisca resalta la importancia de recolectar el mojoyoy únicamente cuando la palma de canangucho cae de manera natural. Advierte que, debido al creciente interés turístico por la gastronomía exótica, muchas palmas están siendo derribadas deliberadamente, lo que pone en riesgo uno de los ecosistemas acuáticos más valiosos de la región. Este ecosistema no solo sostiene el equilibrio ambiental, sino que también es el hogar de numerosas especies silvestres.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La preparación y consumo de la mazamorra de mojoyoy se encuentra asociada a las festividades propias de la comunidad o para muestras gastronómicas especiales, teniendo en cuenta la disponibilidad del mojoyoy.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Normalmente estas manifestaciones están asociadas a rituales, donde se comparte las preparaciones tradicionales, las danzas y los cantos.</p>





Francisca Santos Luiz - portadora de la tradición asociada a la preparación de mazamorra de mojoyoy y Merü.



Foto de Ana Zapata

Relato de vida

Es una mujer indígena de la etnia Magütá quien desde los 15 años comenzó a aprender cómo se cocina en su comunidad, viendo trabajar a su mamá y a su abuela quien vivió hasta los 90 años y fue quien le enseñó todo lo que ahora comparte con sus hijos.

Uno de los alimentos más especiales para su comunidad es la mazamorra de mojoyoy. Es una receta antigua que ya casi no se ve, pero que ella quiere rescatar. El mojoyoy es una larva que se saca de la palma del aguaje, después de que esta cae de manera natural y es cuando una especie de cucarrón deposita sus huevos y se alimentan de la palma hasta su fase de larva y son los que se consumen. Se consigue en la selva, pero no siempre está disponible. En el momento que el cucarrón deposita los huevos hay que esperar aproximadamente un mes para que crezca, y después buscarlo. Cuando ella lo consigue, lo prepara con plátano rallado, yuca, cilantro, albahaca y pimentón. Lo cocina a fuego lento por una hora hasta que se forma una masa espesa. Es un plato que también sirve como remedio, especialmente para los niños





que tienen problemas respiratorios. La vida de Francisca gira en torno a la chagra, la huerta tradicional indígena de donde obtiene los ingredientes para cocinar. Todo lo que lleva a la cocina proviene de su territorio.

Desde niña también escuchaba las historias que contaba su abuelo quien era un chamán. Le enseñó que el mojoy tiene espíritu y que antiguamente se usaba en rituales. Que las personas comían solo mojoy por varios meses, sembraban maíz y hasta se bañaban con su líquido, para entrar en el "encantamiento", gracias a este proceso lograban desaparecer para entrar en contacto con lo invisible. Esa creencia ha marcado profundamente su cosmovisión: *"el mojoy está vivo, tiene espíritu, y tiene poderes curativos"*. También aprendió que antes de tocar cualquier cosa de la naturaleza, hay que pedir permiso; a la palma, al barro, al suelo, porque todo tiene dueño. *"Si uno no lo hace, puede enfermarse. Eso lo llamamos "ímpata", que es como una hinchazón que aparece en cualquier parte del cuerpo"*.

Por eso, cuando enseña cerámica o prepara comidas con sus hijos, les dice que – *"no jueguen con el barro si no han pedido permiso, todo hay que hacerlo con respeto"*. Con el tiempo se dio cuenta de que muchas personas dejaron de hacer los alimentos tradicionales. Empezaron a usar solo productos de afuera. Se olvidaron del tucupí, del casabe, de la patarasca. Pero decidió reunirse con un grupo de mujeres, participaron en talleres y con el apoyo del PNN Amacayacu, se presentaron a una convocatoria de Ibercocinas y empezaron a rescatar esas recetas que se estaban perdiendo. Al final con otros apoyos lograron la realización e impresión de un recetario ancestral.

Actualmente, son más de 25 mujeres trabajando juntas, preparando los platos como antes, usando productos de la chagra, de lo que produce su territorio. *"Y cada vez que cocinamos, cada vez que hablamos, estamos enseñando. Estamos haciendo que los niños aprendan a cuidar lo que tenemos. Para que todo esto no se pierda"*.

Hoy, ella continúa usando el mojoy como medicina en su comunidad. La manteca, extraída de la larva, se seca al sol y se guarda en botellas. Es utilizada especialmente para aliviar bronquios y "el pulsario", una dolencia interna que afecta a los niños. Cuando los pequeños presentan gripe, tos o inflamación, se les unta la manteca, se les soba con cuidado y se espera que el mojoy "saque" el mal. También se usa como remedio en otras situaciones como malestares estomacales, cuando el mojoy se prepara bien tostado.

Esta historia refleja cómo la alimentación, la salud y la espiritualidad se complementan en la vida indígena. Cada platillo, cada práctica, guarda el eco de generaciones que han creído en el poder de la selva y sus seres.





3.4.2. Preparación tradicional del Meru



Foto de Diana Deaza Curico – Guardaparque PNN Amacayacu





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

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

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

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para la elaboración del Merü se emplea la técnica de fermentado, ahumado y hervido.</p> <p>Primero se elabora la chicha de yuca y se deja fermentar durante tres días. Y después de eso se consigue el pescado que puede ser bocachico, sábalo, o si hay carne, puede ser con carne ahumada, el pescado se asa y después se le echa la chicha fermentada de yuca y se le hace hervir durante media hora. Se agrega sal, cilantro y albahaca, para que tenga buen sabor.</p> <p>Y después, pues ya cuando está bien hervido, se le saca y se le tapa. Aparte se puede cocinar yuca o plátano y se sirve como acompañante del Meru.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>Los utensilios básicos que se utilizan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rallador - Cernidor - Tinaja de barro - Fogón de leña - Cucharas de pona o madera para mezclar - Olla grande para cocinar la yuca o el plátano <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación del Meru se destaca el uso del fogón de leña, ya que no solo aporta un sabor característico a la preparación, sino que también ayuda a reducir los costos relacionados con el uso de gas.</p> <p>La cocina usualmente está ubicada a un costado de la casa o en la parte posterior, normalmente sin pared, solo un techo de hoja de palma o zinc.</p>
<p>Acciones realizadas para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada o que considera que se deben llevar cabo</p>	<p>La señora Francisca señala que las acciones que ha emprendido para fomentar y salvaguardar los conocimientos de las cocinas tradicionales se han desarrollado en dos vías principales. En primer lugar, ha promovido la transmisión de saberes dentro de su núcleo familiar, donde sus hijas no solo han aprendido las recetas, sino que también la apoyan activamente en su preparación.</p> <p>En segundo lugar, participa en espacios de encuentro con un grupo de mujeres: Saberes y sabores, que fortalecen las cocinas tradicionales, a través del intercambio de saberes que les permite no solo rescatar esas preparaciones tradicionales, sino que también aporta a la salvaguardia del patrimonio alimentario culinario.</p>





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

El Merü es una preparación muy particular de la Comunidad San Martín de Amacayacu y fué reconocido a nivel nacional a través del Programa Cocinas Tradicionales para la paz del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes.

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

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

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

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





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

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





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

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.

4.1. Dotación física

En la Comunidad San Martín de Amacayacu, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 50% señaló la necesidad de financiamiento que permita la adecuación locativa como una necesidad prioritaria, reconociendo la importancia de contar con espacios físicos seguros, funcionales y culturalmente pertinentes. Asimismo, el 32% manifestó que las temáticas de fortalecimiento respondan a las necesidades de las diferentes iniciativas. Y el 7% de las personas participantes priorizó la necesidad de fortalecer la dotación física de las cocinas tradicionales, con énfasis en la disponibilidad de utensilios, mobiliario y equipos menores que faciliten la preparación y transmisión de las prácticas alimentarias locales. El 3% respectivamente manifestó interés en temas relacionados con Turismo rural, comunitario, gastronómico, cultural y guianza. De igual manera en atención al cliente y fortalecimiento de cocina y saberes tradicionales de la comunidad local.





4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en la Comunidad San Martín de Amacayacu, se identificó que más de la mitad (71%) de las iniciativas identificadas requieren apoyo económico para mejorar sus condiciones, especialmente para la atención a visitantes y/o turistas, que permita la sostenibilidad de las mismas. El 21% manifestó la necesidad de capacitaciones y dotación física de sus iniciativas. Finalmente, el 7% considera importante fortalecer los espacios comunitarios como punto de encuentro para el intercambio y transmisión de saberes.

Además, el 100% de las iniciativas caracterizadas reportaron contribuir de manera directa a la independencia económica de mujeres, subrayando la importancia de integrar un enfoque que reconozca y potencie este papel estratégico en el territorio.

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

4.2. Fortalecimiento de capacidades

Gestión de recursos y sostenibilidad económica

El análisis de los formularios de iniciativas evidenció que el 86% de las personas participantes reportó dificultades en la administración de los recursos económicos, mientras que el 14% manifestó necesidades asociadas a la planificación estratégica y la proyección financiera de sus iniciativas. Estos hallazgos reflejan la importancia de fortalecer capacidades que permitan gestionar de manera eficiente los recursos disponibles, planificar su uso estratégico y asegurar la sostenibilidad económica de las iniciativas.

El fortalecimiento de estas capacidades implica promover habilidades para organizar los ingresos y egresos, construir presupuestos y planes de negocio ajustados a las necesidades, estimar costos reales de insumos y actividades, optimizar el uso de los recursos disponibles y proyectar escenarios financieros que orienten la toma de decisiones estratégicas permita tener capacidades de afrontamiento.





Asimismo, se propone desarrollar habilidades para identificar, evaluar y gestionar fuentes de apoyo económico que permitan complementar los recursos propios en función de los objetivos de sostenibilidad. Esto incluye la capacidad de analizar oportunidades de financiamiento local, redes solidarias, apoyos institucionales o pequeños fondos disponibles, asegurando que su integración responda a las dinámicas culturales y territoriales.

Desde un enfoque transformador de género, se propone fortalecer la participación activa de mujeres y diversidades, en la gestión de los recursos, fomentar la corresponsabilidad en la toma de decisiones económicas y consolidar prácticas de transparencia interna. De esta manera, las iniciativas avanzarían hacia modelos de gestión más autónomos, sostenibles y coherentes con los principios que sostienen la continuidad del Patrimonio Alimentario y Culinario en los territorios.

Comunicación y mercadeo

El 10% 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 89% manifestó haber utilizado redes sociales para divulgar o difundir sus iniciativas, lo que evidencia una base de interés y experiencia inicial sobre la cual es posible fortalecer las vías de comunicación y estrategias de mercadeo. Este panorama resalta la necesidad de potenciar capacidades que permitan comunicar de manera estratégica el valor cultural del Patrimonio Alimentario y Culinario, ampliar el reconocimiento territorial de las cocinas tradicionales y proyectar su sentido comunitario en escenarios locales y regionales.

En este contexto, resulta clave desarrollar capacidades en el manejo básico de redes sociales, la construcción de mensajes que reflejen la diversidad cultural del territorio y la producción de contenidos accesibles que reconozcan las potencialidades de quienes hacen parte de las iniciativas, incluyendo prácticas como el canto, la narración oral, la música, entre otras. Fortalecer estas capacidades facilitaría la elaboración de relatos propios que articulen la transmisión de saberes con la promoción de productos/prácticas, reforzando así la identidad y el sentido de pertenencia de las iniciativas.

Para el fortalecimiento del mercadeo, se plantea la identificación de públicos objetivos, el diseño de propuestas de valor que vinculen los productos o prácticas tradicionales con sus comunidades y la planificación de acciones de comunicación que respeten los tiempos, modos de vida y narrativas propias de los territorios. Asimismo, fortalecer capacidades prácticas como la captura de fotografías, la producción de videos sencillos, el uso de herramientas básicas de edición y la gestión de contenidos en redes comunitarias contribuiría a ampliar las posibilidades de promoción. A esto se suma la necesidad de desarrollar habilidades para identificar y construir alianzas estratégicas con medios locales, redes comunitarias y/o culturales.

Finalmente, se plantea que los contenidos creados reconozcan el rol activo de las mujeres y de las diversidades de género en la salvaguardia y transmisión del Patrimonio Alimentario y Culinario, evitando reproducir representaciones estereotipadas. Promover capacidades para





decidir de manera participativa qué y cómo se comunica fortalecería la visibilidad de las cocinas tradicionales y su apropiación comunitaria como espacios vivos de conocimiento, cultura y resistencia territorial.

Fortalecimiento organizativo

El fortalecimiento organizativo es un componente central para la sostenibilidad integral de las iniciativas, ya que, al construir estructuras sólidas y dinámicas, impulsa su continuidad y fortalecimiento a largo plazo, y a su vez potencia el desarrollo de las categorías de sostenibilidad económica, comunicación y mercadeo, asegurando que sus procesos puedan proyectarse de manera sostenible.

En este marco, se propone el desarrollo de habilidades vinculadas a la planificación estratégica comunitaria, la organización del trabajo en equipo, la toma de decisiones compartidas y la construcción de acuerdos internos que dinamicen los procesos colectivos y/o intergeneracionales. También se plantea fortalecer capacidades en comunicación asertiva, pensamiento estratégico, resolución creativa de conflictos y tolerancia a la frustración, esenciales para construir organizaciones resilientes y adaptables.

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





4.3. Gestión para la articulación con actores institucionales y sociales

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

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

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

Primero, en el fortalecimiento de las capacidades de análisis estratégico de los actores y relaciones ya identificados, de modo que las iniciativas puedan reconocer dinámicas de poder, evaluar posibilidades reales de articulación y diseñar rutas de trabajo conjunto basadas en intereses comunes.

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

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





políticas públicas llevadas a cabo en el municipio de Leticia y departamento de Amazonas y que estén vinculados al Patrimonio Alimentario y Culinario.

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

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





5. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario de la Comunidad San Martín de Amacayacu





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 y de comunidades campesinas, asegurando el respeto por sus derechos. Para ello se recomienda impulsar las prácticas de la agricultura tradicional y los sistemas de cultivo ancestrales que fortalecen la soberanía alimentaria y preservan la biodiversidad, a través de programas institucionales con enfoques diferenciales.

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

Teniendo en cuenta la relevancia de la producción local de alimentos para la salvaguardia de las cocinas tradicionales, se evidencia la necesidad de que las instituciones locales otorguen un apoyo sostenido a las iniciativas agrícolas provenientes de la agricultura tradicional, 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, indígenas y otros productores con experiencia le enseñen a niñas, niños y jóvenes sus conocimientos y prácticas, en aras de preservarlas.

En relación a la disponibilidad local de ingredientes que sustentan la base del patrimonio culinario del territorio y la soberanía alimentaria, 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 este sentido, se sugiere fomentar y ampliar las iniciativas locales de custodios de semillas, redes de intercambio solidario entre otras prácticas comunitarias e institucionales que favorezcan la reproducción y preservación de especies locales.

Respecto a las alteraciones en los patrones climáticos que representan una amenaza para las cocinas tradicionales, se precisa que desde la comunidad se siga fomentando los sistemas productivos 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

* 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.





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 de la comunidad, 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 mejora del manejo adecuado de los residuos sólidos que afectan de manera negativa las fuentes hídricas y las condiciones del suelo.





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 la comunidad 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 de Leticia 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 la comunidad 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 en el municipio de Leticia, 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 de la comunidad. En tal sentido, se recomienda asignar recursos económicos y técnicos para el fortalecimiento de las cocinas tradicionales, por medio de





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

Las autoridades e instituciones locales deben asegurar la incorporación, de prácticas y conocimientos asociados a la gastronomía local, en los programas de educación escolar con el fin de fortalecer el sentido de identidad asociado a la alimentación tradicional, y el valor cultural e histórico del Patrimonio Alimentario y Culinario local. 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; asimismo, se sugiere crear campañas de difusión en medios y redes sociales y locales 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 la comunidad se promueva el desarrollo de desafíos que vinculen a los jóvenes y que incentiven la innovación con ingredientes y técnicas tradicionales de manera divertida.



**COCINAS
PARA LA PAZ**



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

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

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

La comunidad San Martín de Amacayacu, cumple un papel estratégico dentro del Patrimonio Alimentario y Culinario, tanto por su importancia en la obtención de productos locales como por las prácticas de cuidado que han sostenido colectivamente las mujeres del territorio. Las acciones de limpieza, protección y uso responsable que se realizan allí han permitido preservar una relación activa entre alimentación, ecosistema y sostenibilidad. Se recomienda consolidar esta visión ampliada del cuidado alimentario, reconociendo la selva, los ríos, lagos, quebradas y chagras como un aula viva donde también se transmiten saberes vinculados a las cocinas tradicionales y a la defensa de los bienes comunes. Este enfoque permite transformar los imaginarios que restringen la transmisión cultural al espacio doméstico, fortalecer el liderazgo ambiental de las mujeres y proyectar nuevos vínculos entre cocina, territorio y memoria alimentaria.

En la comunidad San Martín de Amacayacu, las mujeres sostienen de forma continua la organización del consumo, la preparación de alimentos y la atención cotidiana a las necesidades alimentarias del hogar. Esta carga desproporcionada vulnera derechos fundamentales como el acceso al tiempo propio, el descanso, la salud y la participación efectiva. A pesar de su papel central en el sostenimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, su bienestar ha sido históricamente invisibilizado. Se recomienda, que en el marco de la salvaguardia de las cocinas tradicionales de la comunidad se contemple el autocuidado





como una condición necesaria para su sostenimiento, no como un asunto individual sino como parte de una estrategia colectiva y estructural. Esto requiere activar acciones comunitarias e institucionales que, desde los saberes locales, creen condiciones reales para el descanso, el intercambio entre cuidadoras, la atención a su salud integral y la redistribución del trabajo alimentario.

Las diferentes celebraciones en las que participa la comunidad, reconfiguran temporalmente los roles en la cocina, permitiendo la participación de personas que habitualmente no asumen tareas de cuidado alimentario. Se recomienda aprovechar estas dinámicas como escenarios concretos para fortalecer la corresponsabilidad del cuidado alimentario, promoviendo la participación activa de hombres, juventudes y otras figuras cuidadoras desde enfoques no hegemónicos de género. Hacer del cuidado una tarea compartida permite aliviar la carga de quienes históricamente lo han sostenido y, al mismo tiempo, transformar la forma en que se aprende, se enseña y se habita la cocina como territorio cultural y político.





6. Documentos consultados

- Min Salud, DPS, ICBF, INS, UNAL. (s.f.). *Cambio alimentario en Colombia*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/infografia_cambio_alimentario.pdf
- Min Salud y protección social. (2018). *anorama de la salud de los escolares en Colombia*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx>
- Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Obtenido de <https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Public>
- DANE. (2023). *Escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES)*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-2022.pdf>
- Naciones Unidas. (1999). *Observación General No. 12. El derecho a una alimentación adecuada (art. 11)*. Ginebra. Recuperado el 05 de 08 de 2023, de <https://www.escri-net.org/es/recursos/observacion-general-no-12-derecho-una-alimentacion-adecuada-articulo-11>. Obtenido de <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1450.pdf>
- FAO- Prosperidad Social. (2021). *Recomendaciones técnicas departamentales, para la construcción del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional: hacia la garantía progresiva del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada*.
- ICBF. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>
- Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. (2017). *Lineamientos estratégicos de política pública para la Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria y se dictan otras disposiciones*. Obtenido de <https://agriculturafamiliar.co/resolucion-464-del-2017/>
- UIS. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. Obtenido de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10298>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2010). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Bas e%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>
- FIAN Colombia. (2015). *La exigibilidad del derecho humano a la alimentación. Qué es y cómo hacerla? Bogotá: Gente Nueva*. Obtenido de <https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/2.-Cartilla-La-Exigibilidad-del-Derecho-a-la-alimentacio%E2%95%A0un.-Que%E2%95%A0u-es-y-co%E2%95%A0umo-hacerla.pdf>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (s.f.). *Proyecciones de población con base en el censo 2018*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion>





- Bonder, R. (2018). *Patterns of overeating that characterize addictive tendencies towards palatable foods. Thesis of Master of Science.* Obtenido de <https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/bitstream/handle/10315/>
- World Health Organization. (2020). *World health statistics 2020. Monitoring health for SDG - the Sustainable Development Goals.* Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/9789240005105-eng.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Encuesta de Salud Escolar - ENSE.* Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/documento-metodologico-ense.pdf>
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2020). . (2020). *Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020.* . Obtenido de <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9699es>
- Secretaría Cabildo San Martín de Amacayacu. (2025).
- PNN Amacayacu. (2019). *Plan de Ordenamiento Ecoturístico PNNA Amacayacu.* Leticia.
- Parques Nacionales Naturales de Colombia. (2024). *Informe de implementación programa de monitoreo 2024. Parque Nacional Natural Amacayacu.* Leticia, Amazonas: Dirección Territorial Amazonía.





7. Anexos

Anexo 1. Receta priorizada 1. Mazamorra de mojoyoy



FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

Objetivo: Identificar los productos, técnicas, prácticas, conocimientos y preparaciones asociadas a la cultura culinaria de las comunidades

Diligenciar esta ficha completa por cada una de las preparaciones que se desee incluir la comunidad en el inventario de cocinas tradicionales. Puede incluir todas las preparaciones que considere necesarias y relevantes a salvaguardar, proteger y reconocer.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:	Francisca Santos	
Edad: 54 AÑOS	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: COLOMBIANA
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Brom <u>Indígena X Maqütá</u> Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	AMAZONAS	
Municipio	LETICIA	
Corregimiento/ Vereda	N/A	
Información de contacto		
Celular:	3242717933	
Email:	NO TIENE	
Dirección de residencia:	COMUNIDAD INDÍGENA SAN MARTIN	
Redes sociales:	NO TIENE	
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.	<input checked="" type="checkbox"/>	Agricultor
		Pescador
	<input checked="" type="checkbox"/>	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	<input checked="" type="checkbox"/>	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?	La primera receta que recuerda haber realizado fue la masamorra masamorra .
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar?	Meru y el peperú peperú .
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer?	Caldo de pescado
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?	Pues yo inicié desde 15 años porque yo he visto y he crecido al lado de mi madre y al lado de mi abuela. Mi abuela falleció de los 90 años en mi lado. Cuando ella murió yo tenía 25 años. Y todo lo que ella sabe, yo conozco por lo menos el tucupi tucupi , el meru meru , el pescado, patarasca patarasca , el ahumado. Todo eso he aprendido de mi abuela y de mi madre que hoy está de avanzada edad. Yo he aprendido de ella todo. Y ahora pues yo le enseño a mis hijos y a mis hijas.	
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	Los platos tradicionales que más se consumen son la mazamorra de pescado y la patarasca patarasca . Las bebidas fermentadas se preparan especialmente para una celebración que se hace cuando la niña tiene su primera menstruación que es el paso de niña a mujer, ahí además de la comida que se ofrece producto de la cacería y la pesca son las bebidas como el masato elaborado a partir de la yuca y el vino de pavavaru pavavaru que se brinda a todos los invitados del ritual.	





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.	Este ritual se desarrolla durante dos o tres días donde se baila y se canta transmitiendo a través de los cantos los concejos y los cuidados para la mujer.
---	---

2. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

<p>Describa cómo y de dónde se obtienen las materias primeras para realizar sus artesanías/utensilios/prácticas</p> <p>Los productos para la preparación de los alimentos se obtienen en la chagra y los lagos especialmente, y para la elaboración de las artesanías se encuentran en la selva, donde se sacan los tejidos para la chambira, las semillas, las YUCHAMAS y la arcilla para elaborar las tinajas.</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 siembra se hace a través de la practica tradicional de la chagra donde se siembra variedad de productos como yuca, plátano, banano, papaya, piña entre otros, cuando se inicia una chagra se hace a través de la minga hay dos sitios donde se pueden sembrar los productos: una en la zona de altura y la otra en la selva baja inundable donde se pueden sembrar productos de rápido crecimiento, es en la época de verano durante los meses de agosto a octubre.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>La cosecha se realiza de acuerdo a los tiempos de crecimiento de las plantas teniendo en cuenta que en la chagra hay diversidad de productos.</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>Mazamorra de majoi</p> <p>Traer de la selva, o sea, traer de la selva es de una palma sacada de aguaje. Y eso, cuando ya tiene tumbado un mes, le buscamos, porque eso no es continuo. Hay que tener tiempo. Es un mes que crece la larva y ya comienza a estar de qusanito. Y nos toca buscarlo. Después pues ya traerlo a la casa, lo lavamos, llevamos a la cocina, lo</p>





lavamos y lo preparamos. ¿Cómo? Primero pues se pone la olla, después se le saca la tripita y se le echa en la olla para que hierva. Y se comienza a rayar como seis plátanos gorditos. Se le raya, se le raya. Y también yuquita, se le agrega la yuquita y también se le raya un poquito. Y se le echa en la olla que está hirviendo. Y ya cuando está hirviendo, ahí se comienza a buscar el cilantro, el albahaca y el pimentón. Esos son los ingredientes cuando ya está para sacarlo y se le echa. Y el sajito, se le echa y hasta que por una hora está hirviendo en fuego lento, porque eso es un poco complicado. Cuando hierve, te quemas porque eso es como que una masa de plátano bien espesa. Eso tiene que ser así, la mazamorra de mojojoy. Y así tiene que ser y después pues ya su ingrediente es otra, la mezcla yuca cocida. Y así pues ya con eso es la preparación de la mazamorra de mojojoy. Y el mojojoy también sirve

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)

Pues en qué temporada, pues cuando, pues en cualquier momento, cuando uno mira las palmas dañadas ya caídas, algunos las encuentran durante las cacerías, ahí se encuentra el mojojoy y le sacan, lo que no es bueno es tumbar las palmas.

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

Los cuidados que se tienen para la elaboración es la siguiente: Se debe curar la hoja de bijao haciendo un procedimiento con el fuego, donde se pasa la hoja de bijao por el, para que se torne maleable y así lograr el envuelto sin que la hoja se rasgue y permita tener una cocción adecuada.

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

El lugar de aprendizaje para la preparación de la receta fue en la cocina de su casa junto a su abuela y madre.

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

No hay.

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

No cuenta con emprendimiento.





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

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

Ha sido importante lo que mi madre me enseñó porque así es como enseñe a mis hijos y nietos. Es necesario seguir enseñando para que la cultura no se pierda.



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)

Le enseñó a mis hijos y mis nietos y quisiera enseñar a otras personas.

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.

La obtención del elemento principal que es el pescado ha disminuido, porque ha cambiado las técnicas de pesca reemplazando las artes tradicionales por mayas y ya no es tan fácil encontrar el mojojo.

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





La receta de la mazamorra de mojiño es de fácil preparación y sus insumos de fácil obtención sin embargo se evidencia que no se está preparando porque se están reemplazando las recetas tradicionales por comidas rápidas por ejemplo empanadas y otros.

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

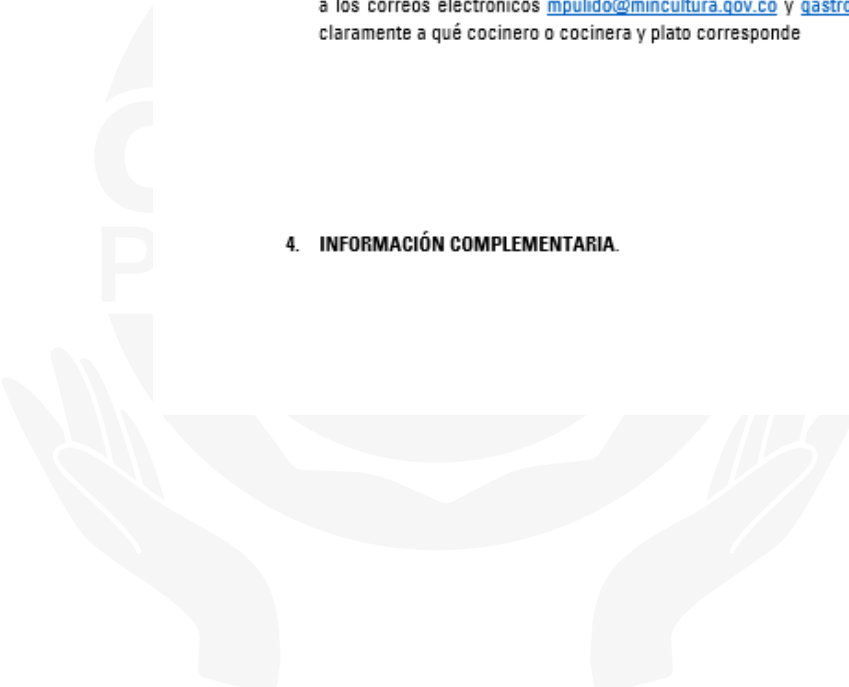
Pues sería en una asamblea grande, o yendo afuera, hablando y informando a las demás personas, así en libritos o en talleres, o en diferentes actividades que realizan, uno se puede decir todo al público, a la gente para que escuchen qué es lo que uno está haciendo acá, qué es lo que se prohíbe, qué es lo que uno tiene que hacer, con todas esas cosas, pues hay que motivarle y hacerle escuchar a todo el mundo, hacer publicidad en todo lo que uno dice, para que también ellos aprendan, ellos escuchan, que todo el suelo tiene madre, la selva tiene un espíritu.

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	

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

Observación:
 Si la es respuesta en "No", lo invitamos a realizar fotografías o video donde se evidencie el plato el proceso de preparación, productos y la preparación finalizada y enviarlas a gastroherencia@mincultura.gov.co
 Si la respuesta es "Si" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos mpulido@mincultura.gov.co y gastroherencia@mincultura.gov.co, explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.





<p>¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurantes, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)</p>	
<p>Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc.)</p>	<p>No aplica.</p>
<p>Teléfono</p>	
<p>Dirección</p>	
<p>¿Cuenta con productos a la venta?</p>	
<p>Nombre de productos que ofrece</p>	
<p>Presentación del producto</p>	
<p>Dirección</p>	
<p>Teléfono</p>	
<p>Cuenta con Registro INVIMA</p>	<p>Si: __ No: __ No me interesa: __</p>
<p>Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.</p>	
<p>Dirección</p>	
<p>Teléfono</p>	
<p>¿Tiene límite de edad?</p>	
<p>Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.</p>	





Anexo 2. Receta priorizada 2. Merü



FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

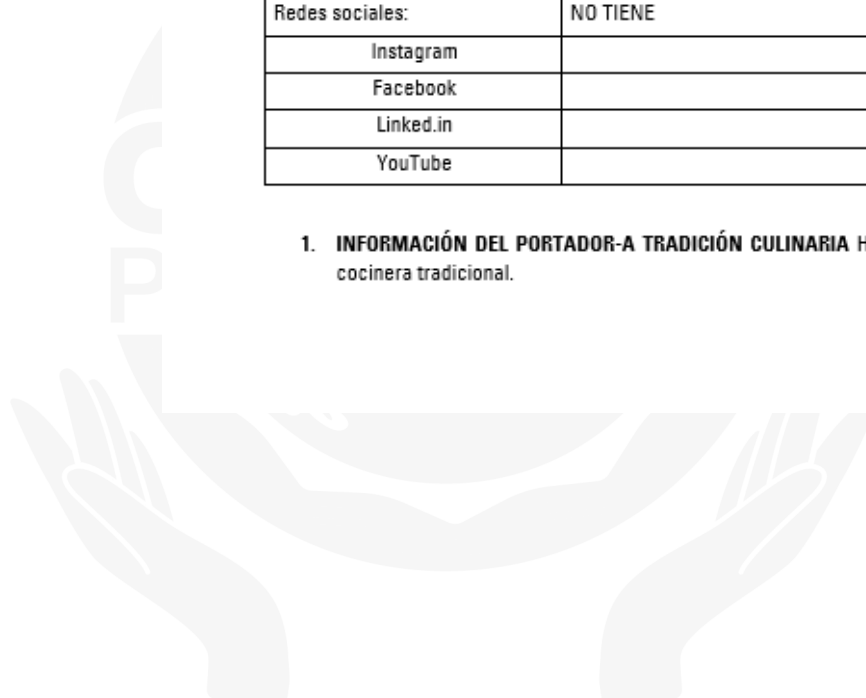
Objetivo: Identificar los productos, técnicas, prácticas, conocimientos y preparaciones asociadas a la cultura culinaria de las comunidades

Diligenciar esta ficha completa por cada una de las preparaciones que se desee incluir la comunidad en el inventario de cocinas tradicionales. Puede incluir todas las preparaciones que considere necesarias y relevantes a salvaguardar, proteger y reconocer.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:	Francisca Santos	
Edad: 54 AÑOS	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: COLOMBIANA
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Brom <u>Indígena X Magüta</u> Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	AMAZONAS	
Municipio	LETICIA	
Corregimiento/ Vereda	N/A	
Información de contacto		
Celular:	3242717933	
Email:	NO TIENE	
Dirección de residencia:	COMUNIDAD INDÍGENA SAN MARTIN	
Redes sociales:	NO TIENE	
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.	<input checked="" type="checkbox"/>	Agricultor
		Pescador
	<input checked="" type="checkbox"/>	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	<input checked="" type="checkbox"/>	En la niñez
		En la adolescencia
		En la adultez
		Hogar-Familia
		Con la comunidad
		Escuela de cocina
	Otra. ¿Cuál?	
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez?	La primera receta que recuerda haber realizado fue la masamorra masamorra .
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar?	Meru y el ngocerú ngocerú .
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer?	Caldo de pescado
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?	Pues yo inicié desde 15 años porque yo he visto y he crecido al lado de mi madre y al lado de mi abuela. Mi abuela falleció de los 90 años en mi lado. Cuando ella murió yo tenía 25 años. Y todo lo que ella sabe, yo conozco por lo menos el tucupi tucupi , el meru meru , el pescado pescado , patarasca patarasca , el ahumado. Todo eso he aprendido de mi abuela y de mi madre que hoy está de avanzada edad. Yo he aprendido de ella todo. Y ahora pues yo le enseño a mis hijos y a mis hijas.	
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	Los platos tradicionales que más se consumen son la mazamorra de pescado y la patarasca patarasca . Las bebidas fermentadas se preparan especialmente para una celebración que se hace cuando la niña tiene su primera menstruación que es el paso de niña a mujer, ahí además de la comida que se ofrece producto de la cacería y la pesca son las bebidas como el masato elaborado a partir de la yuca y el vino de payawari payawari que se brinda a todos los invitados del ritual.	





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.	Este ritual se desarrolla durante dos o tres días donde se baila y se canta transmitiendo a través de los cantos los concejos y los cuidados para la mujer.
---	---

2. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

<p>Describa cómo y de dónde se obtienen las materias primas para realizar sus artesanías/utensilios/prácticas</p> <p>Los productos para la preparación de los alimentos se obtienen en la chagra y los lagos especialmente, y para la elaboración de las artesanías se encuentran en la selva, donde se sacan los tejidos para la chambira, las semillas, las varanas y la arcilla para elaborar las tinajas.</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 siembra se hace a través de la practica tradicional de la chagra donde se siembra variedad de productos como yuca, plátano, banano, papaya, piña entre otros, cuando se inicia una chagra se hace a través de la minga hay dos sitios donde se pueden sembrar los productos: una en la zona de altura y la otra en la selva baja inundable donde se pueden sembrar productos de rápido crecimiento, es en la época de verano durante los meses de agosto a octubre.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>La cosecha se realiza de acuerdo a los tiempos de crecimiento de las plantas teniendo en cuenta que en la chagra hay diversidad de productos.</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>El meru significa, primero, chicha de yuca fermentada de tres días. Y después de eso se consigue el pescado. Se consigue el pescado, sea bocachico, sea sábalo, o si hay carne, pues carne ahumada. Primero pues se cocina el pescado, después se le echa la chicha fermentada de yuca como vinagre, y se le hace hervir a media hora. Y también su ingrediente, la sal, el cilantro, la albahaca, para que tenga gusto. Eso se le echa</p>





esto. Y después, pues ya cuando está bien hervido, se le saca y se le tapa. Y se cocina para la mezcla, si es la yuca o el plátano cocido. Y con eso es la mezcla de eso con lo que se come. Pues ya, ya está listo, y se le da a la persona que uno se le invita.

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)

Pues en qué temporada, pues cuando, pues en cualquier momento, cuando uno mira las palmas dañadas ya caídas, algunos las encuentran durante las cacerías, ahí se encuentra el mojajo y le sacan, lo que no es bueno es tumbar las palmas.



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)

Los cuidados que se tienen para la elaboración es la siguiente: Se debe curar la hoja de bijao haciendo un procedimiento con el fuego, donde se pasa la hoja de bijao por el el, para que se torne maleable y así lograr el envuelto sin que la hoja se rasgue y permita tener una cocción adecuada.

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.

El lugar de aprendizaje para la preparación de la receta fue en la cocina de su casa junto a su abuela y madre.

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

No hay.

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 cuenta con emprendimiento.

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





				Hermanos/as
				Otros

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

Ha sido importante lo que mi madre me enseñó porque así es como enseñe a mis hijos y nietos. Es necesario seguir enseñando para que la cultura no se pierda.

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)

Le enseñé a mis hijos y mis nietos y quisiera enseñar a otras personas.

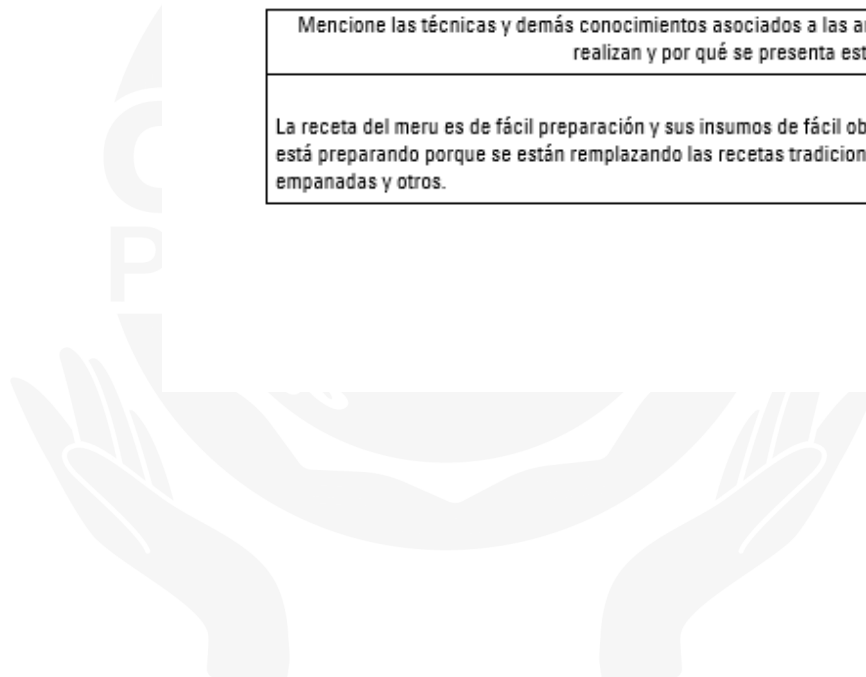
3. ELEMENTOS EN RIESGO. Describa los productos, técnicas o saberes que estén en riesgo de perderse.

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

La obtención del elemento principal que es el pescado ha disminuido, porque ha cambiado las técnicas de pesca reemplazando las artes tradicionales por mayas y ya no es tan fácil encontrar el mojójo.

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

La receta del meru es de fácil preparación y sus insumos de fácil obtención sin embargo se evidencia que no se está preparando porque se están reemplazando las recetas tradicionales por comidas rápidas por ejemplo empanadas y otros.





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

Pues sería en una asamblea grande, o yendo afuera, hablando y informando a las demás personas, así en libritos o en talleres, o en diferentes actividades que realizan, uno se puede decir todo al público, a la gente para que escuchen qué es lo que uno está haciendo acá, qué es lo que se prohíbe, qué es lo que uno tiene que hacer, con todas esas cosas, pues hay que motivarle y hacerle escuchar a todo el mundo, hacer publicidad en todo lo que uno dice, para que también ellos aprendan, ellos escuchan, que todo el suelo tiene madre, la selva tiene un espíritu.



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

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

Observación:

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

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

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

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

Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	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.	

