



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



Culturas



# Caracterización de las cocinas tradicionales de San Onofre, Sucre

Informe municipal





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

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

Informe de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre

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

  
COCINAS  
PARA LA PAZ

Bogotá, agosto 2025





## Tabla de contenido

<b>Presentación .....</b>	<b>8</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales .....</b>	<b>11</b>
1.1. Alcance de la propuesta .....	12
1.2. Aspectos metodológicos .....	13
1.2.1. Fuentes de información utilizadas .....	13
1.2.2. Categorías de análisis .....	13
<b>2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación .....</b>	<b>16</b>
2.1. Aspectos generales del municipio .....	17
2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones .....	20
<b>3. Resultados del proceso de caracterización .....</b>	<b>27</b>
3.1. Mapeo de actores .....	28
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados .....	31
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	32
3.2.2. Preparación de los alimentos .....	40
3.1.1. Consumo de alimentos, hábitos y reglas .....	48
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales .....	52
3.4. Género y cocinas tradicionales .....	57
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas .....	60
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	72
3.6.1. Preparación tradicional del Mote de chupamelon con pescado ahumado .....	74
3.6.2. Preparación tradicional del Sancocho sanador .....	79
3.6.3. Preparación tradicional del Salpicón de raya .....	84
3.6.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	88
<b>4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados 89</b>	<b>89</b>
4.4. Dotación física .....	90
4.5. Fortalecimiento de capacidades .....	91
4.6. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales .....	94
<b>5. Recomendaciones .....</b>	<b>96</b>
5.4. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales	97





5.5. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales*..... 99

5.6. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados* ..... 101

5.7. *Recomendaciones que contribuyen a cerrar las brechas de género en el marco de las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local* ..... 102

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

**7. Anexos** ..... **106**





## Tabla de gráficos

Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo San Onofre, Sucre .....	18
Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de San Onofre, Sucre .....	19
Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA .....	20
Gráfico 4. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de San Onofre .....	34
Gráfico 5. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos .....	41
Gráfico 6. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	60
Gráfico 7. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	61
Gráfico 8. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento .....	62
Gráfico 9. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales .....	63
Gráfico 10. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	63
Gráfico 11. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre .....	64
Gráfico 12. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre .....	65
Gráfico 13. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre .....	66
Gráfico 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre .....	67
Gráfico 15. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre .....	67
Gráfico 16. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre .....	68
Gráfico 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre .....	69
Gráfico 18. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso .....	70
Gráfico 19. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre.....	71

PARA LA PAZ





## Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de San Onofre frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local .....	34
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de San Onofre frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales .....	35
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de San Onofre en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos .....	37
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de San Onofre respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias .....	42
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de San Onofre asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias .....	44
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de San Onofre relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....	46
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de San Onofre frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo .....	49
Tabla 8. Información general de la preparación del Mote de chupamelon con pescado ahumado.....	75
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Mote de chupamelon con pescado ahumado .....	77
Tabla 10. Información general de la preparación del Sancocho sanador .....	80
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Sancocho sanador .....	82
Tabla 12. Información general de la preparación del Salpicón de raya .....	85
Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Salpicón de raya .....	87

## Tabla de esquemas

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.....	13
Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....	14
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre .....	29

## Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de San Onofre, Sucre	17
Imagen 2. Cultivos de mayor producción en San Onofre, Sucre .....	21
Imagen 3. Mapeo de actores del municipio de San Onofre .....	28
Imagen 4. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de San Onofre, Sucre .....	37
Imagen 5. Oración a San Onofre .....	53





Imagen 6. Muestra de música y danza del baile canta'ó tradicional del municipio de San Onofre .....55

Imagen 7. Recorrido cartográfico en el municipio de San Onofre – Participante Asociación AMAPA .....58





## 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, a través del cual se presentan los principales resultados identificados con la caracterización del universo del sistema alimentario y culinario del municipio de San Onofre en correspondencia con la *Tarea 1.2.3. Sistematizar los alimentos propios, preparaciones, productos, técnicas de cultivo, de preparación, utensilios, formas de consumo, en 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.*

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

---

\* Tuta, Cáqueza, 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.





prácticas tradicionales asociadas a las cocinas tradicionales, que se esboza en el texto, responde a un ejercicio de construcción participativa que contó con los aportes de actores locales.

Los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales, del municipio de San Onofre, 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 Valentina Soler

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

*Así pues, este reconocimiento es para:*

### Participantes del municipio de San Onofre

Yomaris García, Yolima Martínez, Yamilse Batista, Vita María Silgado Terán, Vanessa Acosta Ramos, Tomasa Montes, Sixto Camargo, Rosmey Martínez, Rebeca Montes Romero, Petrona Bastidas, Mayerlis Toro Gutiérrez, Kelly Johana Barrera, Isabel Martínez, Gioysan Berrío, Giovanni Campos, Eduardo Pérez Guzmán y Cindy Estela Santiz Gamarra.





# 1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales





## 1.1. Alcance de la propuesta

A partir de la metodología propuesta para la caracterización de las cocinas tradicionales se buscó recopilar, organizar y analizar información sobre los saberes, prácticas culinarias y alimentos tradicionales en 24 territorios priorizados, incluyendo el municipio de San Onofre. Este proceso se enfocó en documentar las expresiones culturales vinculadas a las cocinas tradicionales, resaltando los aspectos territoriales, sociales y simbólicos que las caracterizan, respetando la diversidad cultural, étnica y de género presente en la comunidad.

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





## 1.2. Aspectos metodológicos

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

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 personas participantes asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario, y las recetas, conocimientos y prácticas de interés que serán documentadas. Para la comprensión de los elementos asociados a estos campos de interés se configuraron las categorías y las variables





de análisis con base en los aspectos que determinan el sistema culinario en relación con el proceso alimentario. En el Esquema 2 se presentan las categorías de análisis y las variables que orientaron el levantamiento de la información. Adicionalmente, y en coherencia con el enfoque transformador de género que orienta el proceso de caracterización, el análisis de las categorías y variables definidas incorpora de forma transversal aspectos relacionados con las dinámicas de género.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Valoración y adquisición de alimentos

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

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

Con esta categoría, se consideraron las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos; para ello se buscó conocer acerca del destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio, y el recorrido que tienen los alimentos





usados para las recetas culinarias locales desde su origen hasta el momento final de la preparación.

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

### *Preparaciones tradicionales*

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

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

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

### *Consumo de alimentos*

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

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





## **2. Análisis situacional del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada**



PARA LA PAZ





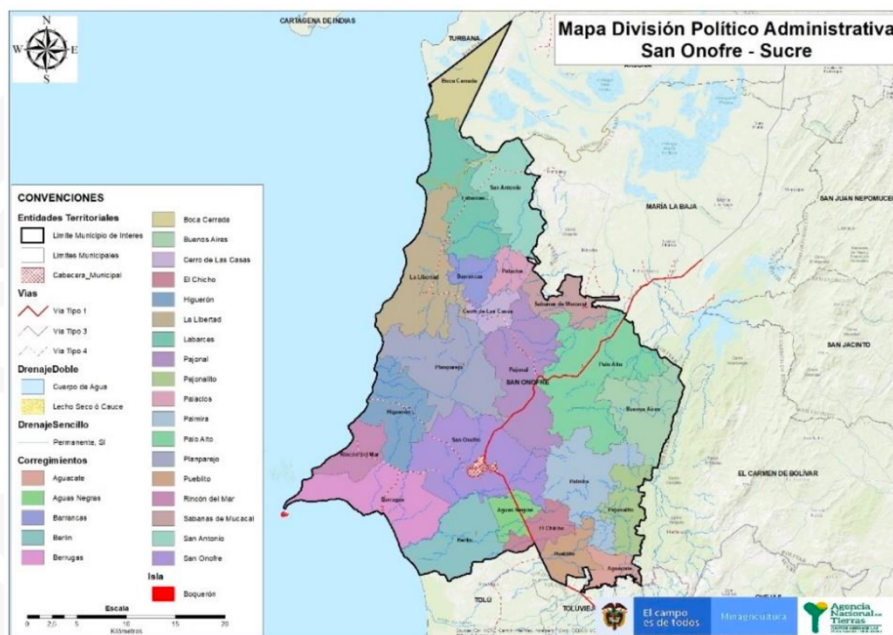
## 2.1. Aspectos generales del municipio

El municipio de San Onofre hace parte del departamento de Sucre. Se encuentra ubicado a 68 kilómetros de distancia del municipio capital, Sincelejo. Este municipio limita al norte con Cartagena y el municipio de Arjona del departamento de Bolívar; al sur con el Golfo de Morrosquillo, Tolú, Toluviejo, Colosó y Chalán – Sucre; al oriente limita con María la Baja y el Carmen de Bolívar, y al occidente con el Mar Caribe (Alcaldía municipal de San Onofre, 2024).

Según el Departamento de Planeación Nacional, el municipio es clasificado de sexta categoría de acuerdo con la Contaduría General de la Nación. Se encuentra constituido por 23 corregimientos, 23 caseríos, y 16 veredas, dentro de las que se encuentran: Bolito, Capote N° 1, Capote N° 2, Campo Bello, Cucal, Costa Rica, Cayeco, Chichimán, Don Juan, El Peñón, El Bajito, La Pelona, Los Negros, Pita, Capacho N° 1, Pita, Capacho N° 2, Sincelejito (Alcaldía municipal de San Onofre, 2024).

Además, el municipio cuenta con la presencia de cabildos, consejos comunitarios y organizaciones: Asociación de Mujeres Comunitarias de los Montes de María, Asociación Comunitaria de Mujeres Unidas Afrocolombianas de Sabanas de Mucacal, Asociación de Campesinos Afrocolombianos para la Paz, Convivencia y Desarrollo Corregimiento de Libertad, Asociación de Desplazados Afrocolombianos de los Montes de María, Asociación de Guías Turísticos del Rincón Del Mar, Empresa Comunitaria Playas Doradas, Asociación Afrocolombiana Familiar del Rincón Del Mar – AFROMAR, Asociación de Pescadores Artesanales y Ambientales del Rincón del Mar, Fundación Palenque Libre de Torobé (Alcaldía municipal de San Onofre, 2024).

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



Fuente: tomado del Plan de Desarrollo Municipal de San Onofre 2024-2027.



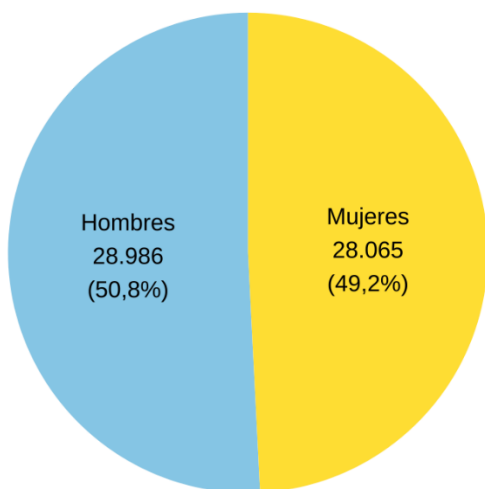


Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística – DANE (2018), San Onofre tiene una población proyectada a 2025 de 36.074 habitantes, los cuales se encuentran desagregados por sexo y ubicación en el territorio, tal como se precisa en el Gráfico 1.

Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo San Onofre, Sucre.

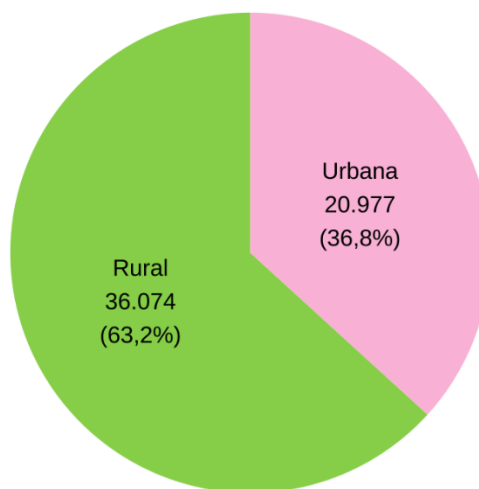
### Población desagregada por sexo (2024)

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



### Población desagregada por área (2024)

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



Fuente: tomado del Plan de Desarrollo Municipal de San Onofre 2024-2027.

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

De acuerdo con la proyección poblacional del DANE, la mayoría de las y los habitantes del municipio de San Onofre refieren pertenecer a algún grupo étnico con un 97%, lo cual da cuenta de la riqueza cultural del territorio. De acuerdo con este reporte, la población negra y afrocolombiana cuenta con una mayor representación (89,2%), seguida de la población indígena (7,3%) (Alcaldía municipal de San Onofre, 2024).

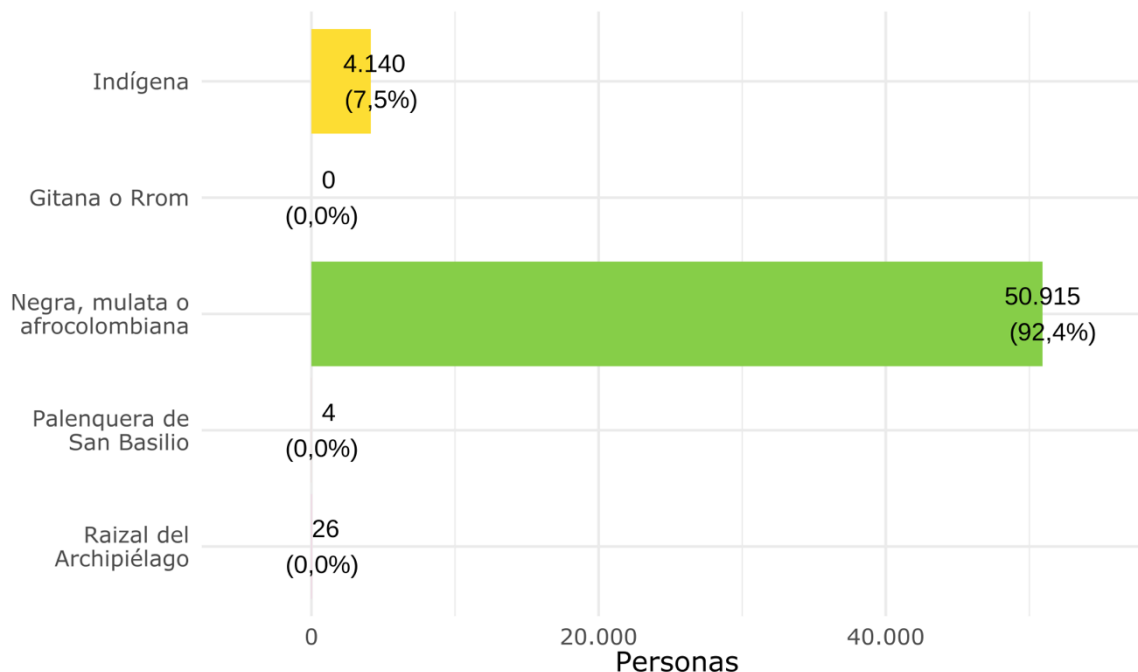




Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de San Onofre, Sucre.

### Población étnica (2024)

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



Fuente: Tomado de Proyección DANE para año 2025 según censo 2018.

El índice de incidencia del conflicto armado en San Onofre mostró una tendencia a la baja entre 2019 y 2020. No obstante, durante el año 2020 se registró un repunte que ubicó al municipio en una categoría de incidencia media para el año 2021. Este comportamiento evidencia que la población civil ha sido impactada por diversos hechos asociados al conflicto, tales como acciones armadas, homicidios, secuestros, desplazamiento forzado, presencia de minas antipersona y asesinatos de líderes sociales, defensores de derechos humanos y excombatientes. Estas situaciones representan una grave afectación y violación de los derechos humanos, incluido el derecho humano a una alimentación adecuada (ver Gráfico 3).

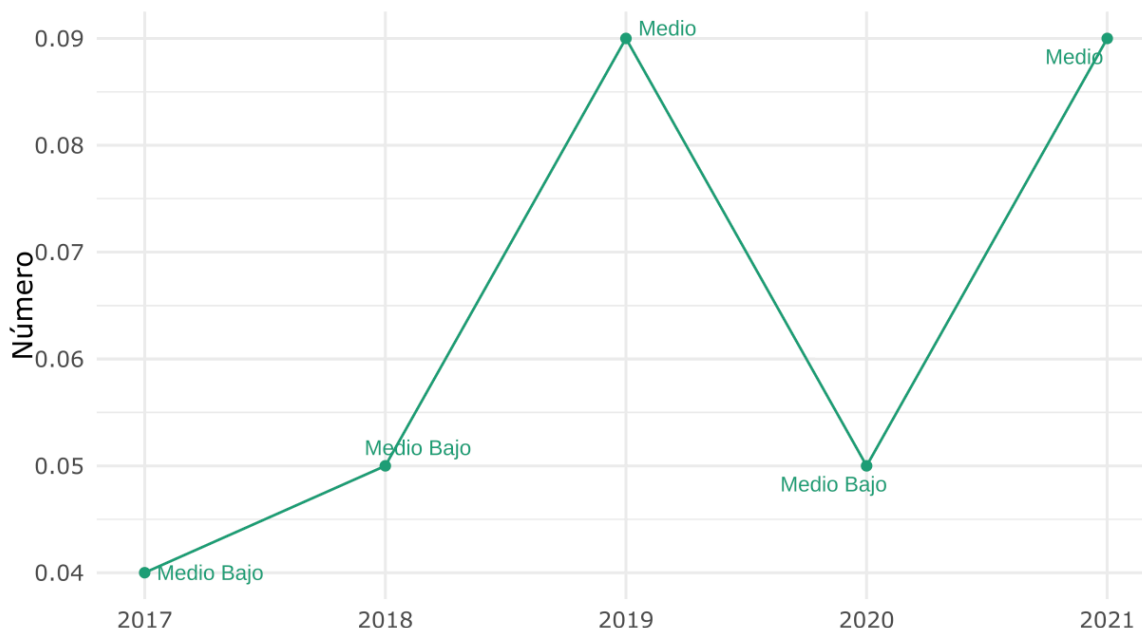


COCINAS PARA LA PAZ





Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado – IICA.



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

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

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

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





## Disponibilidad

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

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

Respecto a la distribución y acceso a la tierra, se identificó que el índice GINI para el municipio de San Onofre se encuentra en 0,77 indicando que se presenta una concentración desigual de la tierra, es decir que, una pequeña parte de la población tiene una gran proporción de la tierra, mientras que la mayoría de la población no cuenta con el acceso y tenencia de esta. Lo anterior, conlleva implicaciones negativas asociadas a la pobreza y otras problemáticas sociales que van en detrimento de la población (Instituto Geográfico Agustín Codazzi, 2024).

En cuanto a la producción de alimentos según la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria – UPRA, se pudo identificar que los cultivos de mayor producción transitoria son la yuca, el maíz, la yuca, la palma de aceite, el plátano, y el ñame (TerriData - DNP, 2024).

Imagen 2. Cultivos de mayor producción en San Onofre, Sucre.

### Cultivos de mayor producción en la entidad

Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
2  Primer cultivo	Yuca	10.400,00	16,00
2  Segundo cultivo	Maíz	3.827,00	2,89
2  Tercer cultivo	Palma de aceite	2.975,00	3,50
2  Cuarto cultivo	Plátano	2.750,00	10,00
2  Quinto cultivo	Ñame	1.950,00	10,00

Fuente: UPRA

Fuente: tomado de Terridata, municipio Sucre, Bolívar.

Al revisar el Plan de Desarrollo Territorial del municipio de San Onofre se identifica que se prioriza como parte de las acciones estratégicas el desarrollo económico y productivo para la sostenibilidad de las comunidades étnicas del territorio. Este eje estratégico se enfoca en la creación de oportunidades económicas que respeten y potencien los conocimientos tradicionales y las prácticas productivas ancestrales. A través del fomento de emprendimientos locales, el acceso a mercados justos y el fortalecimiento de las capacidades





productivas, este eje busca garantizar que las comunidades indígenas y afrodescendientes puedan generar ingresos de manera sostenible, mejorando su bienestar económico sin comprometer sus valores culturales (Alcaldía municipal de San Onofre, 2024).

### *Accesibilidad*

La accesibilidad puede ser económica o física y hace referencia al hecho específico de poder “alcanzar” los alimentos. No es suficiente que un país tenga alimentos disponibles si la gente no puede acceder a ellos (Naciones Unidas, 1999). La accesibilidad económica se refiere a los costos financieros personales o familiares asociados con la adquisición de los alimentos necesarios para una alimentación adecuada que deben estar a un nivel tal que no se vean amenazados o en peligro la provisión y la satisfacción de otras necesidades básicas (FAO- Prosperidad Social, 2021). Los grupos socialmente vulnerables de la población pueden requerir la atención de programas especiales, como los programas de emergencia, con el fin de lograr el acceso inmediato a los alimentos, acompañado de medidas que les permita de manera autónoma restablecer sus medios de vida. La Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN (2015), pudo evidenciar que en Colombia el 54,2% de los hogares, padecían de inseguridad alimentaria.

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

Algunos de los determinantes de la accesibilidad económica están relacionados con la situación de pobreza. Aunque a nivel municipal no se dispone de datos específicos sobre pobreza, sí se cuenta con información sobre la clasificación de la población según su nivel de vulnerabilidad, a través del SISBEN (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022). Según estos datos, el 57,7 % de la población se encuentra en el grupo A del SISBEN, el 31 % en el grupo B y el 9 % en el grupo C. Estos porcentajes reflejan que la mayoría de la población se encuentra en condición de vulnerabilidad económica, lo que sugiere la existencia de barreras para el acceso económico a los alimentos.

Según la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV) de 2023, 70 de cada 100 hogares del municipio de San Onofre se encuentran en situación de inseguridad alimentaria moderada o grave, debido a que no cuentan con acceso a una alimentación adecuada. Este dato confirma la existencia de serias dificultades para acceder a los alimentos (DANE, 2023).





## Adecuación

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

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

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

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

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

En concordancia con los hallazgos de la ENSIN, la Encuesta de Salud Escolar ENSE, 2018 (Ministerio de Salud y Protección Social), también evidenció que:





- El 86,9% de los escolares no cumplen con la frecuencia de consumo de frutas y verduras o lo que es igual a que de cada 10 estudiantes, nueve no cumplen con la frecuencia de consumo frutas y verduras.
- El 43,3% de los escolares añaden con regularidad sal adicional a sus comidas, es decir, que casi la mitad de los escolares en Colombia presentan este comportamiento.
- El consumo de bebidas azucaradas es del 74%, es decir, que siete de cada diez escolares en Colombia consumen este tipo de bebidas.
- El 58,5% de los escolares reportó consumir por lo menos en un día de los últimos siete, alimentos tipo comida rápida. Uno de cada dos escolares en Colombia consume comidas rápidas.
- El 47,3% de los escolares refirieron consumir fritos por lo menos una vez al día en los últimos siete días. Uno de cada dos escolares en Colombia consume fritos.
- El 82,4% de los escolares consumen productos de paquete por lo menos en un día de los últimos siete. Ocho de cada diez escolares en Colombia consumen productos de paquete.
- La mitad de los escolares en Colombia (46,3) pasan más de tres horas viendo televisión, navegando en internet o jugando videojuegos en vez de realizar actividades físicas.
- El 75,1% de los escolares caminan o se desplazan en bicicleta para llegar al colegio al menos un día a la semana. Siete de cada diez escolares usan bicicleta al menos un día a la semana para ir a estudiar.

Lo anterior tiene impactos significativos en el estado nutricional de la población. En los últimos 30 años, el país ha registrado una disminución en el retraso en talla en niños y niñas menores de 5 años a nivel nacional, indicador que actualmente se sitúa en 10,8 %, según datos de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN, 2015). Sin embargo, a pesar de esta reducción global, persisten brechas significativas de inequidad entre niños y niñas de zonas rurales (15,4 %) y urbanas (9,0 %), así como en poblaciones indígenas (29,6 %) y en departamentos como La Guajira (26,1 %), Boyacá (13,0 %) y Amazonas (16,6 %). En el caso del departamento de Sucre, aún existen importantes desafíos, especialmente en la población infantil.

A continuación, se presentan los hallazgos más relevantes derivados de la ENSIN (2015):

**Desnutrición crónica (retraso en talla):** la prevalencia nacional en niños menores de 5 años es del 10,8 %. En la región Atlántica (que incluye a Sucre), la prevalencia es del 12,1 %, superando el promedio nacional; con mayor incidencia en zonas rurales (15,4 %), hogares en situación de pobreza (14,2 %) y población infantil indígena (29,6 %).

**Anemia:** el 62,5 % de los niños entre 6 y 11 meses presentan anemia. En niños de 1 a 4 años, el 26,1 % presenta deficiencia de hierro. En mujeres en edad fértil (13 a 49 años), la prevalencia de anemia es del 15,5 %, siendo más alta en mujeres indígenas (28,4 %) y afrodescendientes (24,5 %).





Deficiencia de vitamina A: en niños de 1 a 4 años, la prevalencia a nivel nacional es del 27,3 %. En la región Atlántica alcanza el 35,8 %, lo que indica una situación crítica en departamentos como Sucre.

Deficiencia de zinc: afecta al 36 % de los niños de 1 a 4 años a nivel nacional. En la región Atlántica, la prevalencia es del 40,7 %, reflejando una alta afectación en el departamento de Sucre.

Sobrepeso y obesidad en menores de 5 años: la prevalencia aumentó del 4,9 % en 2005 al 6,3 % en 2015. Los niveles más altos se registraron en los departamentos 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 Atlántica, que incluye al departamento de Sucre, experimentó un aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil.

Los resultados encontrados para el exceso de peso en adultos (18 a 64 años de edad), para la región Atlántica que incluye el departamento de Sucre es del 55,9%, presentando un aumento en 8,6 puntos porcentuales en relación con el reporte de este indicador en 2010; este incremento resalta la necesidad de implementar políticas públicas enfocadas en la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades relacionadas con el exceso de peso en la población infantil y adulta por toda la problemática que genera en la salud el aumento del peso (ICBF).

La situación del estado nutricional es el resultado de múltiples factores sociales, económicos, políticos y geográficos. Uno de los aspectos determinantes es el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. A nivel municipal, la cobertura de acueducto para el año 2022 se registra en 34,9%. Para el caso del alcantarillado se encontró que el municipio cuenta con una cobertura de 31,8%. Cabe mencionar que, ambas cifras se encuentran por debajo del promedio departamental.

Por otra parte, uno de los aspectos fundamentales en la adecuación de la alimentación es la cultura alimentaria, la cual desempeña un papel central. Esta se encuentra estrechamente vinculada con las formas en que las comunidades garantizan una alimentación tanto nutricional como culturalmente adecuada, en el marco de las relaciones sociales, culturales y ambientales en las que se desarrollan.

Por tal razón, cobra relevancia las cocinas tradicionales en la comprensión situacional del derecho humano a la alimentación de la población del municipio, que son comprendidas como el resultado de un largo proceso histórico y colectivo derivado del saber transmitido principalmente en el seno de la familia, de generación en generación; que cuentan con su propio proceso histórico y colectivo y su propia narrativa, así como un acervo de conocimientos y prácticas que se transmiten de manera viva y directa. Además, expresan la relación con el contexto ecológico y productivo del cual se obtienen los productos que se llevan a la mesa; es decir, dependen de la oferta ambiental del territorio y están asociadas de manera profunda con la producción tradicional de alimentos (Ministerio de las Culturas,





las Artes y los Saberes, 2022) y contribuyen a la garantizar el acceso a una alimentación adecuada como parte de la garantía del derecho humano a la alimentación, sin embargo, refieren importantes retos para su preservación. Este ámbito es central en el ejercicio y será abordado ampliamente en capítulo 3.

### *Sostenibilidad*

La alimentación y los recursos necesarios para producirla deben estar disponibles tanto para las generaciones presentes como para las futuras, y deben obtenerse y utilizarse mediante formas de producción que respeten y protejan el medio 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) lo que pone en riesgo no solo la alimentación, sino la vida misma, tanto de las generaciones presentes como de 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.

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 colaboración de 25 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 3. Mapeo de actores del municipio de San Onofre.

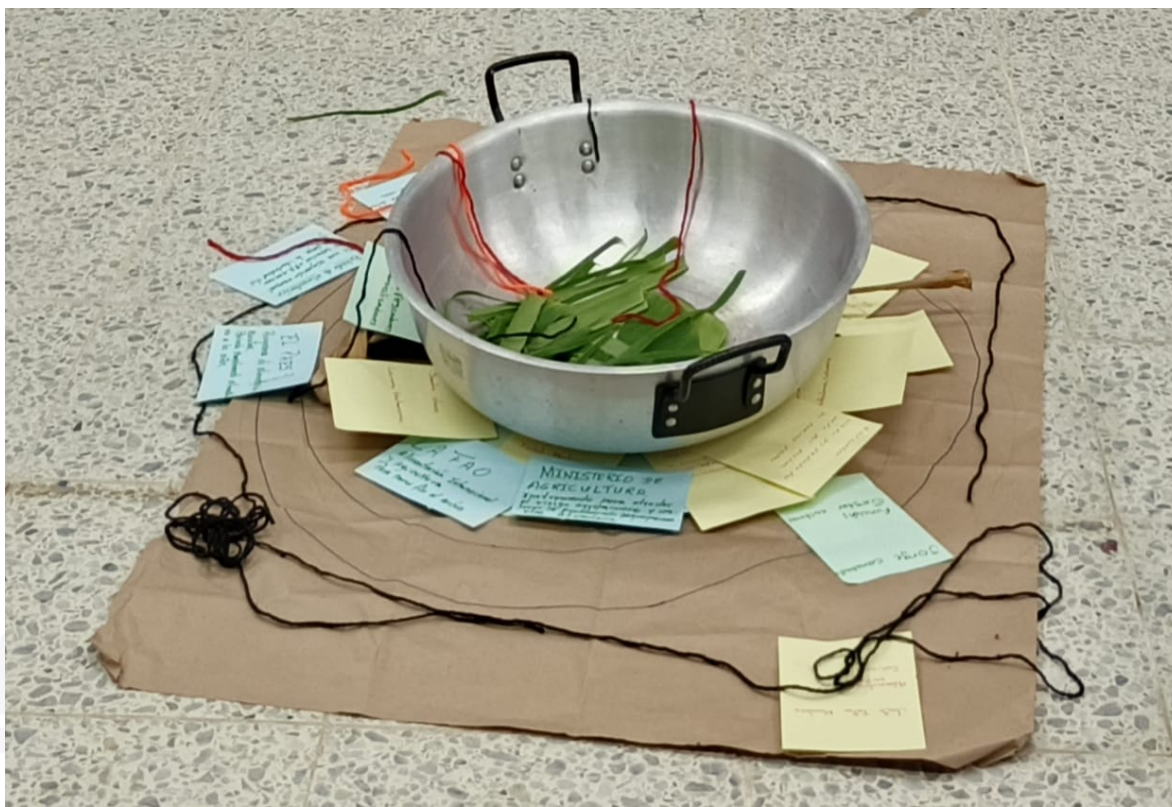


Foto de Valentina Soler

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

En el análisis de las relaciones construidas en el territorio, las portadoras del conocimiento se posicionan como actoras estratégicas en torno al patrimonio alimentario y culinario.

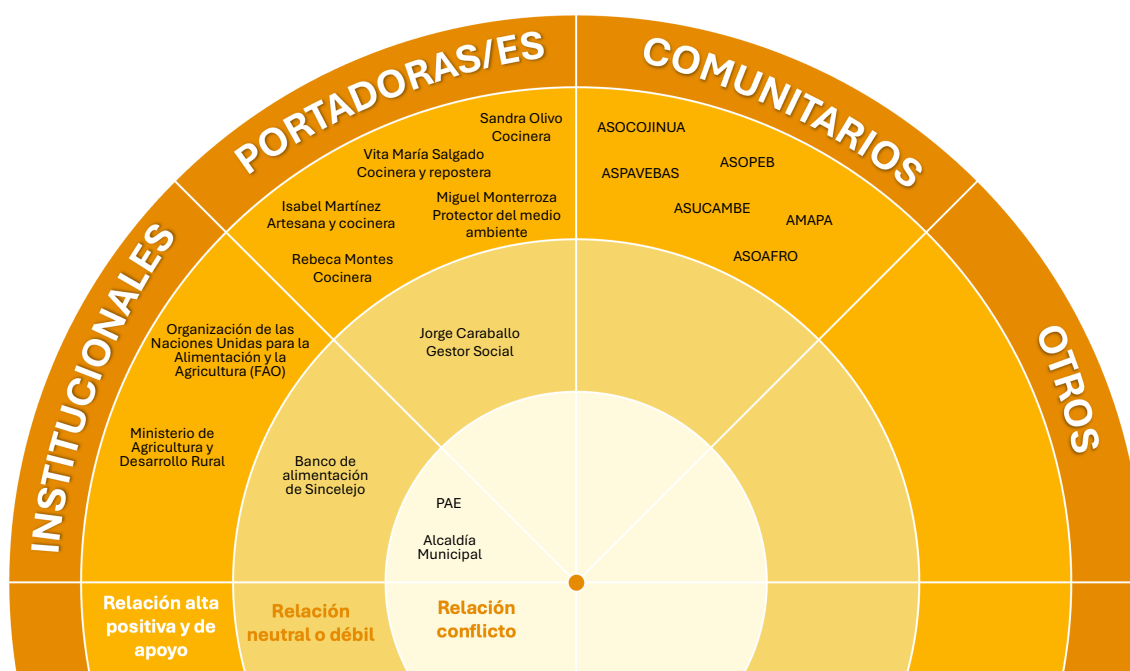




Destaca, en este contexto, el papel de la Asociación de Mujeres Sabedoras AMAPA, encargada de la producción y preparación de recetas locales; así como la Asociación ASOAFRO, que trabaja en el fortalecimiento, transmisión, fomento y conservación de la identidad afro, a través del teatro, las cocinas tradicionales, la música, la participación juvenil y el enfoque de género. También, se resalta la labor de los consejos comunitarios, que promueven valores culturales y contribuyen al ejercicio efectivo de los derechos de las comunidades, y de las organizaciones y asociaciones de productores y pescadores, quienes proveen los alimentos utilizados en la preparación de las recetas tradicionales. Es importante mencionar que, si bien este grupo de personas sabedoras y organizaciones sociales fue identificado a través del ejercicio de mapeo, existen otras personas en el territorio que igualmente desarrollan acciones valiosas en torno a las cocinas tradicionales en San Onofre.

De manera complementaria, se identificaron los actores institucionales que impulsan y promueven el Patrimonio Alimentario y Culinario, dentro de los cuales se encuentra el Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, el SENA y la FAO, que ha contribuido mediante procesos formativos al fortalecimiento de las competencias técnicas y las prácticas culinarias de las personas portadoras de saberes y tradiciones asociadas con las cocinas tradicionales.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

El análisis del conjunto de relaciones evidencia una fortaleza significativa en la articulación entre los actores vinculados al patrimonio alimentario y culinario. La mayoría de los vínculos establecidos reflejan relaciones sólidas, positivas y de apoyo mutuo, lo que favorece la posibilidad de consolidar procesos sostenibles para el fortalecimiento de las cocinas tradicionales. Se destaca una buena articulación entre actores comunitarios e institucionales;





sin embargo, no se identifican con claridad las estrategias implementadas para el manejo integral y la valoración de la cultura alimentaria del territorio.

En cuanto a las tensiones institucionales, se identifican dificultades con la Alcaldía local, que, si bien cumple un rol importante, ha mostrado una limitada incorporación de un enfoque integral para la protección de las cocinas tradicionales y del patrimonio alimentario y culinario. Por otro lado, el Programa de Alimentación Escolar (PAE) no evidencia una integración efectiva de las preparaciones y productos locales en su oferta alimentaria.

El análisis del mapeo de actores en San Onofre confirma una sólida capacidad de asociatividad entre distintos actores del municipio, lo cual ha favorecido el desarrollo de actividades clave como la pesca, la transmisión de saberes, el fortalecimiento organizativo, particularmente con y desde las mujeres, y la promoción de las cocinas tradicionales. En este sentido, la salvaguardia de las cocinas tradicionales, entendida como una responsabilidad compartida, requiere seguir fortaleciendo las capacidades locales, establecer mecanismos efectivos de coordinación institucional y proyectar acciones sostenidas que garanticen 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.

**COCINAS  
PARA LA PAZ**





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



Foto de Valentina Soler.

“

*En la zona montañosa, a veces el ñame es una abundancia, pero no hay forma de comercializarlo y el campesino no se puede sostener con eso*

”

Participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





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

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

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

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

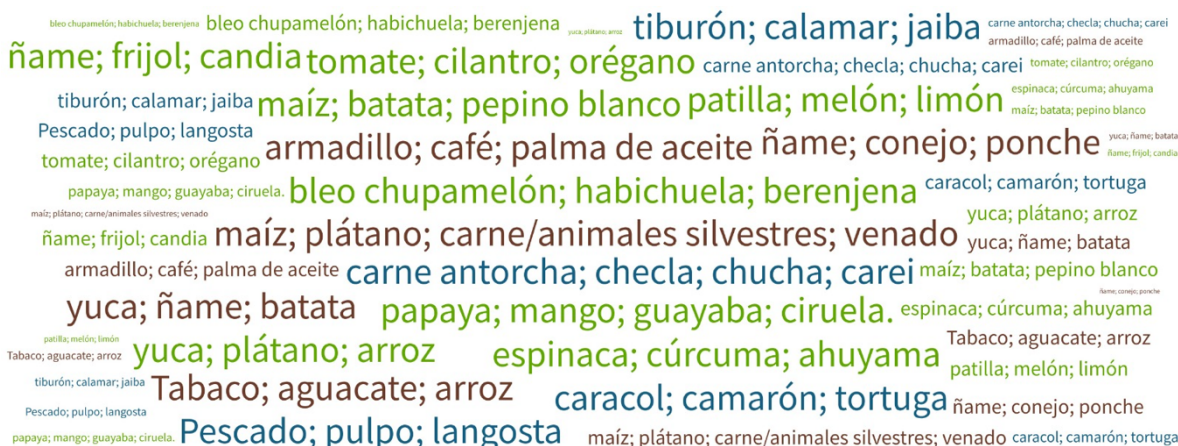
En el Gráfico 4 se presentan los alimentos que están vinculados a las cocinas locales del territorio, clasificados de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen. La información presentada permite identificar que los espacios de uso predominantes para la obtención de alimentos corresponden a aquellos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

Cabe destacar que, al indagar sobre los espacios propios del territorio destinados a la producción y obtención de alimentos, se identificó que el municipio se divide en cuatro zonas: la zona platanera y de playa (donde se localizan las montañas), la zona norte (donde se encuentran “las rosas”) y la zona centro. Cada una de estas áreas presenta particularidades que facilitan la disponibilidad y el acceso a diferentes tipos de alimentos dentro del territorio.





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

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

	<p>¿Principalmente de dónde provienen los alimentos usados para la elaboración de las preparaciones culinarias locales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Principalmente de la producción local, gracias a que el municipio cuenta con una diversidad ecosistémica asociada al mar, las montañas y la sabana (o zona platanera).</li> <li>- De otras regiones del país.</li> </ul>
	<p>¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estacional, en temporadas específicas.</li> <li>- Periódicamente de acuerdo a los ciclos de producción.</li> <li>- Anualmente.</li> </ul> <p>La producción de alimentos depende en gran medida de la época de lluvia, según lo referido por las personas del municipio.</p> <p>Por ejemplo, en mayo se produce la yuca y el ñame, entre junio y julio el arroz y el maíz.</p> <p>En el municipio se ha incrementada de manera reciente el consumo de papa, la cual proviene de la región de Cundinamarca.</p>
	<p>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La comunidad indica que la siembra se realiza de acuerdo con el calendario agroecológico que está determinado por las temporadas de lluvia. Indican que este calendario no se asocia con celebraciones.</li> </ul>
	<p>¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pérdida de la biodiversidad local.</li> <li>- Cambios en la composición del suelo que hacen que ciertos cultivos tradicionales no prosperen.</li> </ul>





- Además, se identifica el incremento del turismo que se enfoca en productos apetecidos por foráneos y que desincentiva la producción local de alimentos.

Estos cambios ecosistémicos están asociados, en parte, al reemplazo de alimentos tradicionales por otros más recientes, como es el caso del ñame sustituido por la papa, el tomate de caseta por el tomate cherry, el coco por el aceite de coco industrializado y el ají topito por el ají picante.

Entre los principales alimentos que han dejado de producirse en el territorio, según lo referido por las personas participantes, se encuentran la candia, el tomate cherry, el tamarindo, la granadilla, la guayabita, la piñita, la guama, el maíz carriaco (utilizado para preparar chocolate), el anón, la cañadonga, la guitarinda y el ají picante.

### Prácticas agroalimentarias



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

Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de San Onofre frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales.

	<p><b>¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pesca artesanal, que se desarrolla con el uso de métodos tradicionales como redes, anzuelos y trampas para capturar peces en ríos, lagunas, manglares y/o el mar. En el ejercicio participativo de caracterización se mencionó dentro de las prácticas tradicionales de pesca, el buceo a pulmón, con inmersiones a 15 metros bajo el mar.</li> <li>- Agricultura tradicional y familiar que se enfoca en pequeñas parcelas cuyos productos son destinados para la comercialización, así como para la subsistencia con un enfoque orientado al autoconsumo, además se caracteriza por el uso de técnicas manuales y herramientas básicas como la azada y el arado. Destacando el cultivo en las rosas y montañas.</li> <li>- Actualmente, para la producción agrícola se encuentra en auge el uso de técnicas e insumos agroquímicos, como la urea, que afectan las condiciones del suelo y de la producción endémica de alimentos.</li> </ul>
--	---	---





	<p><b>Indique cuáles son las prácticas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres.</b>  <b>Cuáles son las razones que generan que haya esta división del trabajo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las mujeres tienen el liderazgo en la cocina y son las que se encargan de preparar las recetas. Por su parte, los hombres se encargan de prender el fogón, cortar la leña, descamar el pescado, pescar.</li> <li>- También, se identificó que las mujeres tienen una mayor carga de responsabilidades domésticas y de cuidado familiar que limita su participación en la producción agropecuaria.</li> <li>- Asimismo, en el municipio se identifica que las normas culturales y sociales de la comunidad influyen en el papel que desempeñan los hombres y las mujeres en la agricultura y segregan conocimientos específicos de acuerdo con el género.</li> <li>- Los hombres suelen realizar tareas que requieren más fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructuras (división del trabajo basada en género).</li> </ul>
	<p><b>Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las mujeres se encargan de separar las semillas de mejor calidad y preservarlas hasta la próxima siembra.</li> <li>- Las mujeres han tenido el rol en la comunidad de transmitir los conocimientos y prácticas relacionadas con la agricultura.</li> </ul>

### *Dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos*

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

En la Imagen 4 se presenta el mapa elaborado participativamente con las personas vinculadas al proceso de caracterización de las cocinas tradicionales. En este se observan los espacios de donde provienen los alimentos y la ubicación de las cocineras y cocineros locales que hacen uso de estos para la elaboración de las preparaciones culinarias locales, estableciendo que el abastecimiento de las cocinas se da de manera local.

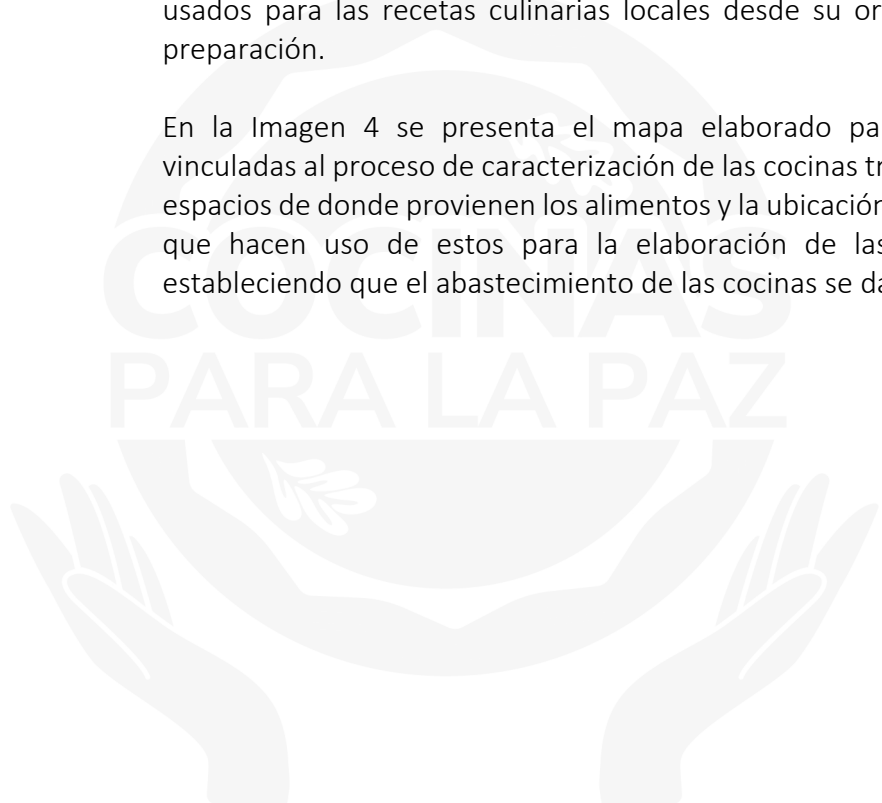
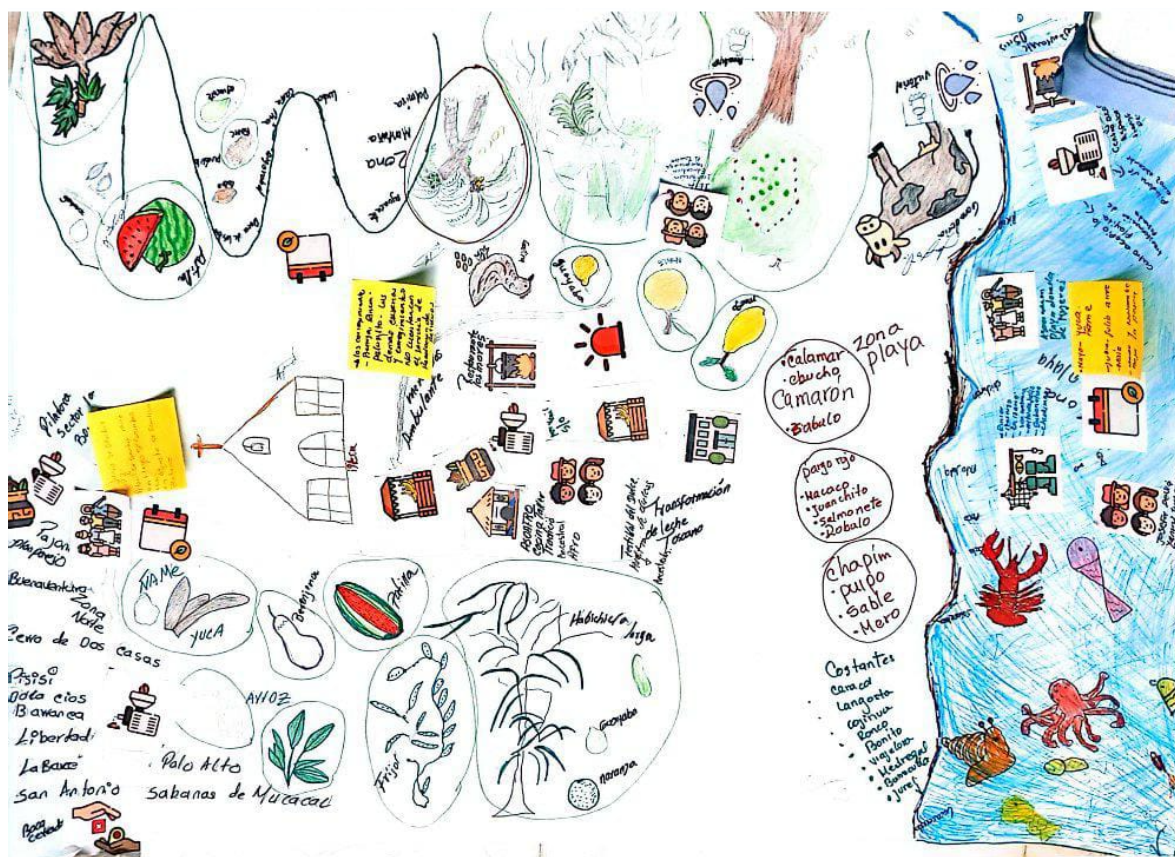




Imagen 4. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de San Onofre, Sucre.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

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

	<p><b>¿Qué hacen con los alimentos que producen?</b></p>	<p>Al indagar sobre el destino que se le da a la producción de alimentos locales, se encontró que los productos del municipio de San Onofre tienen cuatro fines principalmente:</p>
	<p>(Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se venden localmente.</li> <li>- Se destina para el autoconsumo de las familias.</li> <li>- Se intercambian por otros alimentos o productos.</li> <li>- Se transforma en subproductos.</li> </ul> <p>Se identificaron dentro de las principales estrategias de comercialización los mercados ambulantes que se ubican en la cabecera municipal de San Onofre. Esta iniciativa dinamiza la comercialización de todo tipo de alimentos en el municipio (pescados, bastimento o carbohidratos, proteína).</p>





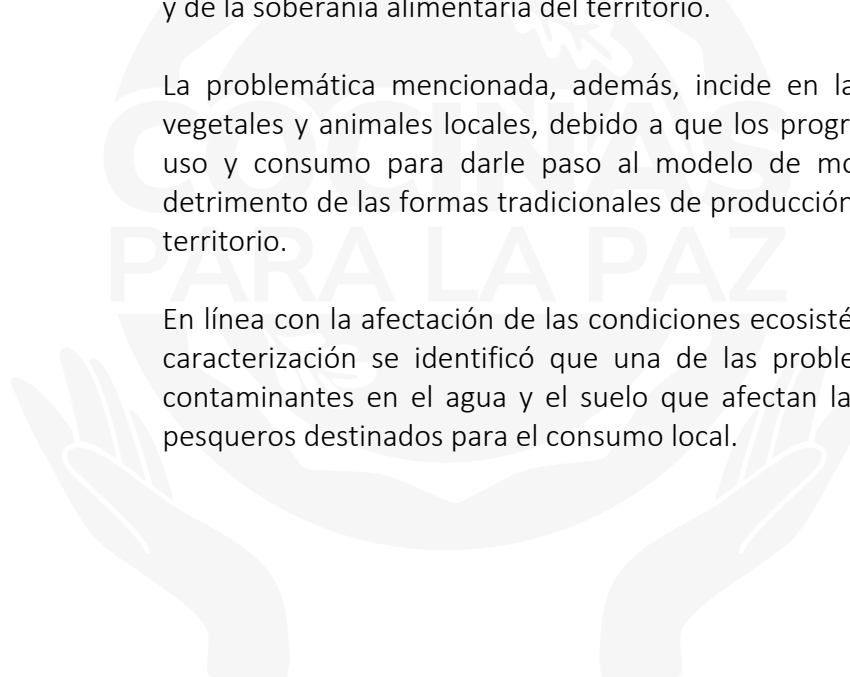
		<p>Por otra parte, se resaltó que el municipio de San Onofre cuenta con una producción diversa y abundante de alimentos, sin embargo, las dinámicas de comercialización de los productos no resultan rentables para la población campesina y pescadora del territorio.</p> <p>Se resalta que para el autoconsumo de las familias se destinan la berenjena, el ñame, la yuca, el ají, el ají criollo, plantas como el chupamelon y el bleo.</p> <p>En el caso de los colegios agropecuarios se enseña a los niños, niñas y jóvenes a transformar los productos provenientes de la producción local.</p>
	<p><b>Indique cuál es el recorrido, desde el punto de origen hasta la preparación final, de los principales alimentos asociados a las cocinas tradicionales del territorio.</b></p>	<p>El ñame, la yuca y la berenjena son empleados para preparaciones tradicionales como el Mote y el Revoltillo, entre otros, y son obtenidos de las rosas (patios o huertas). Normalmente, estos productos se destinan para el autoconsumo, se regalan, intercambian o comercializan a nivel local.</p> <p>Por otra parte, de la zona de playa provienen alimentos como el pescado, la raya, los camarones, la langosta y el caracol, los cuales son comercializados principalmente en los mercados ambulantes del centro del municipio. Existen experiencias locales de transformación y comercialización de estos productos marinos, algunos de los cuales incluso se distribuyen en otras ciudades y municipios. En el caso de Rincón del Mar, la pesca se destina principalmente a la venta dirigida al turismo.</p>

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

Las personas participantes en el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del territorio señalaron que la adquisición de los productos necesarios para la preparación de recetas locales se ha visto afectada por la disminución en la producción de alimentos vinculados a estas prácticas. Esta situación se debe, en gran medida, al fomento de sistemas de producción orientados a cultivos agrícolas comerciales, en detrimento del consumo local y de la soberanía alimentaria del territorio.

La problemática mencionada, además, incide en la disminución y pérdida de especies vegetales y animales locales, debido a que los programas institucionales desincentivan su uso y consumo para darle paso al modelo de monocultivo y de pesca comercial, en detrimento de las formas tradicionales de producción y de las condiciones ecosistémica del territorio.

En línea con la afectación de las condiciones ecosistémicas mencionadas, en el proceso de caracterización se identificó que una de las problemáticas sentidas es la presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan la calidad de los productos agrícolas y pesqueros destinados para el consumo local.





Dentro de las problemáticas enunciadas se encuentra la falta de interés de los y las jóvenes en la adopción y continuidad de los oficios asociados a la producción de alimentos. Fue referido por las personas participantes que esto se debe, en gran medida, por las limitadas garantías ofrecidas por parte de las instituciones para el desarrollo rural en San Onofre.

Adicionalmente, se reconoce que otra limitante, asociada a la adquisición y producción de alimentos, es la poca tecnificación que se promueve en el municipio para la adopción de procesos de transformación de alimentos que les otorguen un valor agregado a los productos locales para la comercialización, así como para reducir las pérdidas en la producción de los alimentos locales.

Por otra parte, las personas participantes señalaron que en el municipio se está presentando un proceso de gentrificación asociado al turismo en Rincón del Mar. Este fenómeno ha generado el desplazamiento de habitantes locales, como consecuencia del aumento en los precios de bienes y servicios, impulsado por la llegada masiva de turistas y el desarrollo de negocios vinculados a esta actividad.

Además, durante el proceso de caracterización se identificó que la ausencia de un servicio adecuado de recolección de residuos en el municipio constituye una problemática significativa, debido a los riesgos que representa tanto para la salud pública como para la conservación del medio ambiente. La acumulación de basura está directamente relacionada con la contaminación de bienes fundamentales para la producción de alimentos, como las fuentes de agua y el suelo. Por último, es importante señalar el conflicto presente en la región y en el municipio, derivado de su ubicación estratégica. Esta situación ha limitado el acceso a tierras productivas, afectando la disponibilidad de espacios destinados a la producción de alimentos para el consumo local y regional.





### 3.2.2. Preparación de recetas locales



Foto de Valentina Soler.

“

*Es una tradición antigua de que nosotros el sancocho es de pescado, porque eso nos lo han dejado nuestros ancestros. Anteriormente le llamaban un buzo de pescado*

”

Participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





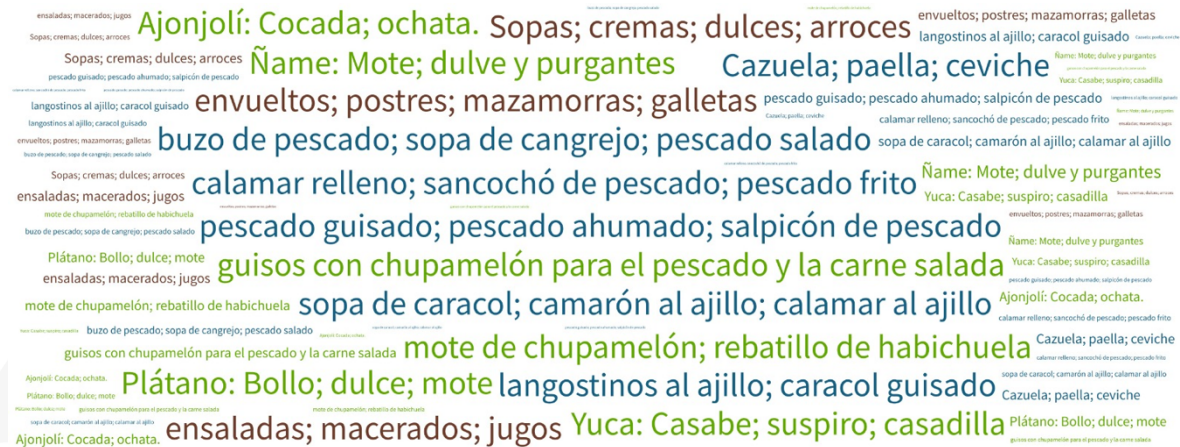
Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas se presenta de manera detallada la información relacionada con las preparaciones culinarias que fueron priorizadas por ser de alto interés para el municipio.

### *Diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias*

En relación con el componente de transformación y preparación de alimentos, se indagó sobre las principales recetas tradicionales del municipio elaboradas a partir de alimentos producidos localmente, así como sobre las formas en que estos ingredientes son adquiridos por las personas que preparan dichas recetas. Asimismo, se buscó identificar las preparaciones culinarias de mayor interés para la comunidad y las prácticas que se implementan para la transmisión de los saberes asociados a ellas.

A continuación, se presentan las preparaciones culinarias del municipio de San Onofre clasificadas de acuerdo al espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En el Gráfico 5 se observa que las preparaciones asociadas a los espacios de uso acuáticos fueron las más referidas por los participantes (palabras en color azul); seguidas de las recetas culinarias asociadas a los espacios de uso cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas (color verde); y en menor proporción las preparaciones asociadas a los espacios de uso naturales.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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





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

	<p><b>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</b></p> <p><i>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</i></p>	<p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A través de las rosas cultivadas por las familias.</li> <li>- En la tienda.</li> </ul> <p>De acuerdo con lo mencionado por las personas participantes, todos los productores y productoras ubicados en zonas fuera del casco urbano, llevan diariamente sus productos al centro con el fin de comercializarlos. En la cartografía lo denominaron como "venta ambulante".</p> <p>De las rosas y las montañas se obtienen alimentos como la yuca, el ñame, el frijol, el arroz, la habichuela, la guayaba, la naranja, el plátano, el aguacate, la patilla, la batata, el coco y el mango.</p> <p>En las tiendas habitualmente se adquieren las verduras y los productos de abarrote.</p> <p>Como se mencionó anteriormente, los productos destinados a la venta se comercializan principalmente a través de ventas ambulantes.</p>
	<p><b>Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué</b></p>	<p>Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron tres recetas, ya que teniendo en cuenta su relevancia para las y los habitantes del municipio, buscan aportar a la transmisión de conocimientos y valores culturales asociados a estas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sancocho trifásico sanador: es una preparación tradicional utilizada por las comunidades de San Onofre, promovida por la Asociación ASOAFRO, a través de la cual se busca resolver conflictos comunitarios mediante el acto colectivo de cocinar y compartir el sancocho. Esta receta, además de ser un símbolo de identidad cultural, cumple un importante papel en la construcción y fortalecimiento del tejido social.</li> <li>- Salpicón de raya, en el ejercicio de caracterización, las personas expresaron que la raya ha disminuido su reproducción. Por esa razón, para no perder los conocimientos y saberes alrededor de la preparación es necesario continuar elaborando esta receta culinaria, documentarla y transmitirla a las nuevas generaciones.</li> <li>- Mote de chupamelon, para las y los participantes de San Onofre tiene un valor alimenticio importante, quienes</li> </ul>





lo han priorizado como una preparación en riesgo de desaparecer. Esta preocupación surge porque el bleo de chupamelon, planta esencial para su preparación, ha disminuido notablemente debido al uso de químicos como la urea, que afecta su crecimiento natural. Al rescatar esta receta, la comunidad también busca proteger su entorno y las prácticas agrícolas.

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 de las personas del municipio, así como la estrecha relación con el territorio a través de los alimentos que de él son obtenidos.



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

Al indagar sobre la transmisión de saberes asociados a las preparaciones tradicionales, se encontró que esta representa una problemática significativa en el territorio, ya que no se implementan mecanismos institucionales que favorezcan de manera sistemática su transmisión.

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.

En el marco de la caracterización el rector de una institución educativa de San Onofre enfatizó en que el enfoque agropecuario del colegio incentiva a sus estudiantes a reconocer las técnicas de producción y a construir emprendimientos, además de incluir contenidos sobre cocina tradicional en los programas escolares y de educación comunitaria.

También, se mencionó que otra forma de transmitir saberes asociados a las preparaciones tradicionales, es a través de entrevistas y conversaciones con personas portadoras de las tradiciones culinarias con el fin de recopilar recetas, técnicas y conocimientos.

Dentro de los principales aspectos identificados que las personas participantes asocian con implicaciones en la pérdida del valor de las cocinas tradicionales, se encuentran, por una parte, la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan las recetas locales, así como la falta de interés de las nuevas generaciones lo que limita la transmisión de saberes y prácticas, y por último, las nulas o





		limitadas acciones implementadas a nivel institucional para favorecer la preservación y promoción de las cocinas tradicionales.
	<p><b>Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio</b></p>	<p>En el marco del proceso de caracterización municipal se destacó el papel de las siguientes cocineras tradicionales, por su aporte para la preservación de las recetas priorizadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lina Rodríguez (representante y participante activa de la asociación ASOAFRO, sabedora de la identidad afro y cocinera tradicional de San Onofre).</li> <li>- Romana Rodríguez (cocinera tradicional y participante de la asociación ASPAVEBAS).</li> <li>- Isabel Martínez (sabedora, cocinera, bailarina, cantante de San Onofre).</li> </ul>

### Empleo de utensilios tradicionales

Con el fin de ampliar la mirada respecto a las recetas culinarias tradicionales se buscó identificar los utensilios que son empleados para su elaboración, haciendo énfasis en aquellos cuya elaboración es realizada a partir de prácticas artesanales. Frente a esta categoría se buscó conocer la relación existente entre el empleo de determinados utensilios y las características propias de las preparaciones culinarias. En la siguiente tabla, se presenta la información encontrada:

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

<p><b>¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas?</b></p> <p><i>Indique cuáles utensilios son elaborados a partir de prácticas artesanales tradicionales y qué técnicas son utilizadas</i></p>	<p>En la caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parrilla.</li> <li>- Palote.</li> <li>- Caldero.</li> <li>- Cuchara de palo.</li> <li>- Olla de barro.</li> <li>- Totuma.</li> <li>- Cuchara de totumo.</li> <li>- Rallador.</li> <li>- Balai (canasto pando).</li> <li>- Achoteras.</li> <li>- Hornillas.</li> </ul> <p>Los rayadores se elaboran a partir de latas recicladas; las ollas de barro son fabricadas de manera artesanal utilizando el barro extraído de sus propias parcelas. Por su parte, las totumas se obtienen directamente del árbol de totumo, del cual también se elaboran cucharas tradicionales.</p>
---	--





		<p>En el colegio INESA, ubicado en el corregimiento Pajonal de San Onofre, se realizan algunas actividades para transmitir los saberes.</p>
<p><b>En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio</b></p> <p><i>Indique si este cambio de utensilios ha afectado aspectos relacionados con las preparaciones</i></p>		<p>La sustitución de utensilios tradicionales empleados para la elaboración de recetas constituye un tema de interés asociado a las cocinas tradicionales. Para el municipio de San Onofre se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La olla de barro por olla de aluminio o teflón.</li> <li>- La totuma y la cuchara de totumo fueron reemplazados por utensilios en aluminio y plástico.</li> <li>- El pilón por una máquina piladora.</li> <li>- La hornilla por la estufa de gas.</li> <li>- El rayador por la licuadora.</li> </ul> <p>Con respecto a las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales, las personas participantes refirieron que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Según la comunidad, el uso de rayadores de zinc transforma el sabor de las preparaciones.</li> <li>- Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones tradicionales.</li> <li>- Además, indican que en algunos casos no se produce la materia prima con la que se elaboran los utensilios tradicionales.</li> </ul>

### Espacios de las preparaciones culinarias

Tan relevantes como los utensilios empleados para la elaboración de las recetas culinarias locales, resultan los espacios en los que se desarrolla la transformación de los alimentos en preparaciones. Por tal razón, se indagó acerca de los lugares o espacios más usados para la transformación y preparación de recetas, buscando conocer las principales características que hacen únicas las cocinas tradicionales del territorio. De manera complementaria, se identificaron otros elementos naturales del territorio que son requeridos para la elaboración de dichas preparaciones. A continuación, se presentan los principales aspectos identificados en el municipio:

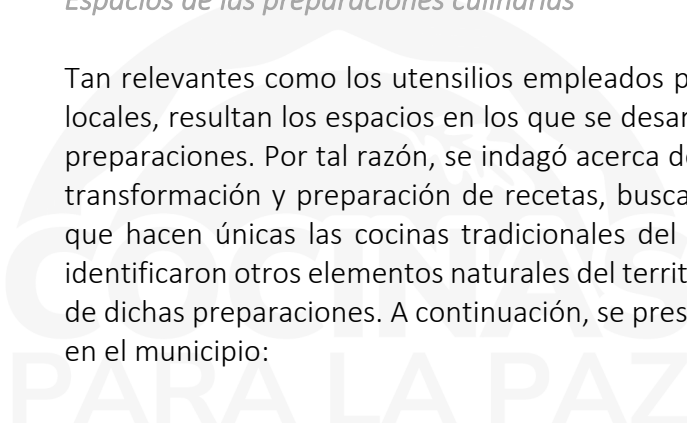




Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de San Onofre relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.

	<p><b>¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?</b></p>	<p>Dentro de los principales espacios característicos en los que se elaboran las recetas culinarias tradicionales se identificaron los espacios abiertos con fogón de leña, en especial, para reuniones familiares y comunitarias.</p> <p>Actualmente, las personas refieren que se utiliza más la cocina por facilidad y porque hay poco espacio para los fogones de leña en las casas.</p>
	<p><b>¿Los espacios tradicionales en los que se acostumbra a desarrollar las prácticas de cocinas tradicionales y preparaciones han presentado transformaciones?</b></p> <p><b>Indique cuáles son las transformaciones, por qué se han presentado esos cambios, y si han afectado las características esperadas de las preparaciones</b></p>	<p>Al indagar sobre las transformaciones que se han presentado en los espacios tradicionales destinados para la elaboración de recetas, se encontró que estos están asociados al reemplazo de los fogones de leña por estufas a gas.</p> <p>Las personas participantes indican que se utiliza el espacio abierto cuando se preparan alimentos en grandes cantidades, y que cuando es poca cantidad se prepara en las cocinas. Sin embargo, mencionan que actualmente se utiliza más la cocina por facilidad y porque hay poco espacio para los fogones de leña.</p>
	<p><b>¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?</b></p>	<p>Otros recursos naturales del territorio que refieren las personas participantes son fundamentales para la preparación de las recetas tradicionales son la leña, el agua, las hojas de plátano, el barro y las piedras para montar los fogones.</p>

### 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, la fritura, la salmuera, el guisado y el tostado son protagonistas de las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre.

En el caso del salpicón de raya, ocasionalmente las hijas y nietas de las portadoras de conocimiento se encargan de cortar los aliños, como el tomate y la cebolla, y extraer las semillas del ají dulce. Adicionalmente, los hermanos y cuñados de la señora Rebeca y la señora Tomasa viven en la vereda de Alto Julio de Playa –a orillas del mar-, quienes dedican su actividad económica a la pesca. En ocasiones especiales, suelen regalar raya a sus familias, lo que permite dar continuidad a la preparación tradicional.





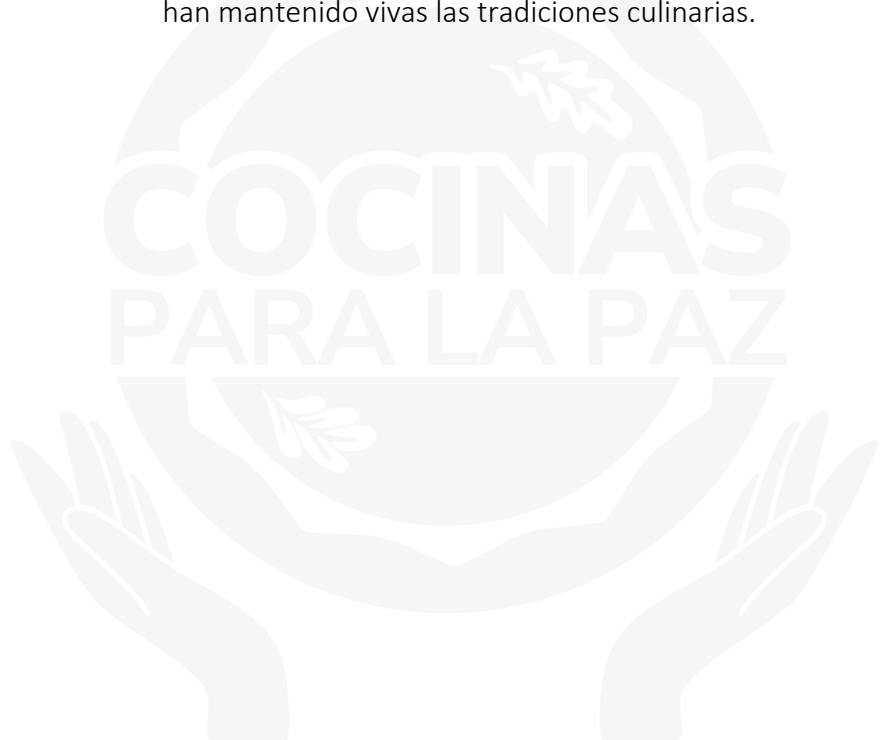
La portadora de conocimiento del mote de chupamelon recuerda con nostalgia que su abuela fue quien le enseñó a preparar la receta tradicional. En principio, ella la observaba de lejos y paulatinamente se fue acercando a la cocina. Actualmente, su hija también la acompaña y siempre que puede le pregunta sobre las técnicas de preparación. Así lo expresa Mayerlis: “Ella siempre está ahí pendiente para ver qué hago. O si viene y ve algo y dice, mami ¿esto qué es? ¿cómo vas a hacer eso mami? Siempre está pendiente”. Con respecto a los ingredientes de la preparación, su familia –especialmente sus tíos-, se dedican a la producción y de allí es de donde obtienen algunos de los alimentos para el mote.

Por último, la preparación del sancocho sanador tiene una base colectiva. Para resolver los conflictos, cada persona aporta un alimento y, al hacerlo, expresa una palabra de intención que busca armonizar y amenizar el espacio. Aunque son principalmente las mujeres quienes se encargan de la elaboración del sancocho, también participan hombres, niñas, niños y jóvenes.

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

De manera complementaria, en el proceso de caracterización se buscó identificar las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el uso y preservación de las preparaciones y cocinas tradicionales del municipio, frente a lo cual se encontró que una de las principales amenazas está asociada a la alta influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que generan un desplazamiento de las recetas locales; así como una débil transmisión de conocimientos y prácticas por parte de los portadores de tradiciones a las nuevas generaciones.

Asimismo, se reconoció que en el municipio se ofrecen limitadas acciones a nivel institucional para favorecer la preservación y promoción de las cocinas tradicionales, no se implementan medidas institucionales o 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.





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



Foto de Valentina Soler.

“

*Yo en la cocina me siento tan libre que de verdad quisiera que todos nos sintiéramos así y que tuviéramos las mismas maneras de expresarnos en una cocina*

”

Laura Sofía Solar, participante del taller de NNA.





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

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

### Prácticas sociales relacionadas con el consumo

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

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

	<p><b>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</b></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 del municipio. También, se precisó que los turistas corresponden a otro grupo de población que accede y consume las preparaciones locales.</p>
	<p><b>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</b></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 o en el marco de las festividades del pueblo.</p> <p>Por ejemplo, durante la Semana Santa se celebra el Festival del Dulce, en el que se preparan y consumen dulces tradicionales como el de ñame, coco, plátano y leche. En diciembre, con motivo de la Navidad, es común el consumo de chicharrón de cerdo, pavo y pasteles.</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 sobre los beneficios para la salud que los participantes perciben en relación con el consumo de las preparaciones tradicionales y los alimentos propios del territorio. Se encontró que consideran que estos alimentos aportan fuerza, fertilidad y vitalidad, principalmente por su asociación con la prevención de enfermedades y el cuidado de la salud. Por ejemplo, Lina Rodríguez menciona la importancia de promover el consumo de los alimentos y preparaciones locales en el marco de las escuelas saludables para reducir el riesgo de aparición de enfermedades asociadas a la alimentación.

*Algunas escuelas nos han hecho caso, ... porque le estamos desbaratando la venta de la botellita esa con los pelaos..., anemia es lo que hay entonces, por ejemplo, los pelaos saben beber chicha de torombolo, que la empanadita con carne, que la bola de pata (Entrevista directa, 2025).*

De manera adicional, en el marco del recorrido alimentario, específicamente en el corregimiento de Pajonal, las y los participantes expresaron que preparaciones como el mote de chupamelon proveen fuerza y resistencia. Incluso mencionaron que aquellas personas que carecen de vitaminas o tienen bajas las defensas pueden generar debilidad como adormecimiento o sudor por su alto contenido energético. "... [el mote de chupamelon] da como fuerza. Hay personas que están demasiado débiles y si lo toman los pone más débiles" (Entrevista directa, Mayerlis Toro, 2025).

Por último, algunos alimentos son valorados por su vínculo con la fertilidad de las tierras del municipio. Un ejemplo de ello es la raya que, afirma la comunidad, posee un alto contenido de fósforo y calcio, lo que le otorga propiedades afrodisíacas.

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

En esta categoría de análisis se indagó sobre las principales afectaciones a la salud de la comunidad en relación con las prácticas alimentarias. Las personas participantes señalaron un aumento en los casos de cáncer, el cual asocian a los cambios en los hábitos alimenticios,





especialmente al desplazamiento del consumo de alimentos locales, naturales y mínimamente procesados, por productos altamente procesados.

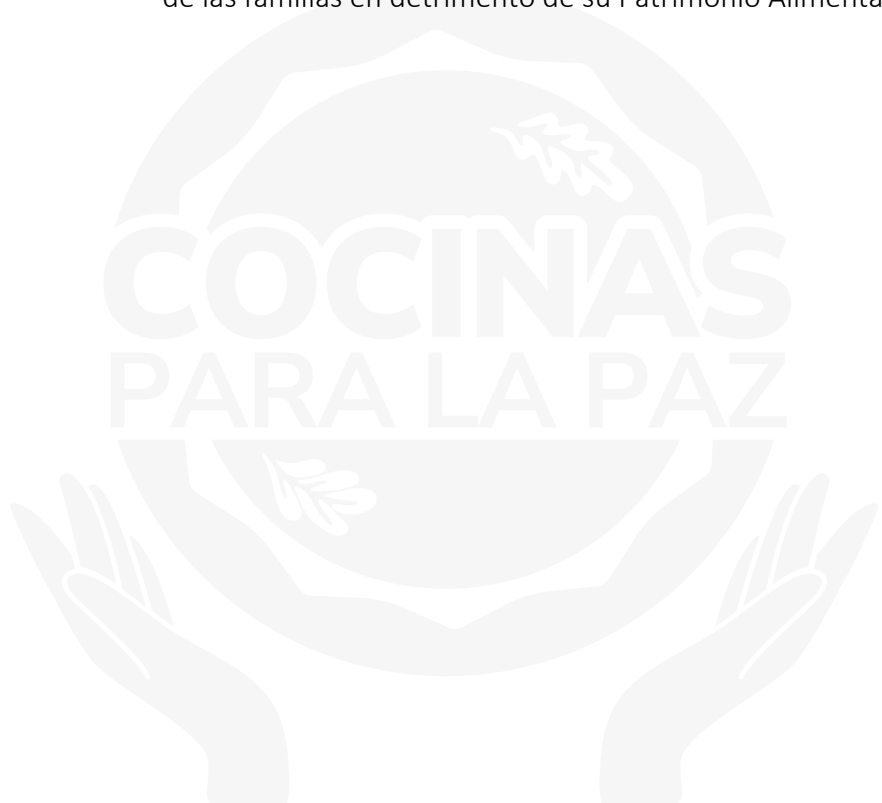
### *Aprovechamiento de los residuos generados en los diferentes procesos de las cocinas tradicionales*

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. 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, la alta Influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales, debido al aumento en el consumo de productos comestibles y bebibles ultraprocesados que afectan los hábitos de alimentación asociados a las prácticas de elaboración y consumo de alimentos locales.

En línea con la problemática anterior, subrayan que, el municipio cuenta con limitadas acciones a nivel institucional para favorecer la preservación y promoción de las cocinas tradicionales, por ejemplo, en el territorio se enfrenta el encarecimiento de los precios de los alimentos y de las preparaciones tradicionales que limita el acceso económico por parte de las familias en detrimento de su Patrimonio Alimentario y Culinario.





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

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

San Onofre es un municipio con una historia de 251 años, fundado en 1774 y ubicado en la subregión de Morrosquillo, en el departamento de Sucre. Su territorio, originalmente habitado por pueblos indígenas Zenúes, se enriqueció culturalmente con la llegada de poblaciones africanas que, huyendo de las haciendas esclavistas, se asentaron en zonas boscosas y pantanosas para desarrollar procesos de cimarronaje (Jaraba, 2022).

La vida del municipio 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 y la pesca, que son favorecidas por la gama variada de ecosistemas marinos, como manglares, pantanos de marismas, ciénagas y cursos de agua que provienen de los Montes de María (Jaraba, 2022). Actualmente, la economía del municipio se centra, principalmente, en las actividades agrícolas y pecuarias, en San Onofre hay cultivos transitorios principalmente de maíz y arroz, y de cultivos permanentes como la yuca y el plátano, que son cultivados principalmente para la subsistencia de las familias campesinas (Gobernación de Sucre, 2022).

A la riqueza geográfica de San Onofre se suma una valiosa diversidad cultural, resultado del encuentro y la interacción entre comunidades indígenas, afrodescendientes y campesinas presentes en el territorio, lo que da origen a múltiples manifestaciones culturales locales. Este municipio se caracteriza por contar con nueve organizaciones de base afro y ocho cabildos indígenas, de los cuales cinco están certificados por el Ministerio del Interior (Gobernación de Sucre, 2022). Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2018), el 89,1 % de la población se autorreconoce como negra, mulata o afrocolombiana; el 7,3 %, como indígena; y el 3,5 % no se identifica con ningún grupo étnico.

Entre las principales manifestaciones culturales del municipio se destacan las cocinas tradicionales, la producción de artesanías, así como la música y la danza tradicional. Dentro de las celebraciones más representativas del territorio se encuentran la Fiesta de Corralejas, el Festival del Dulce y, aunque con menor frecuencia en la actualidad, el Festival





Afrosabanero. Según las personas participantes, durante estas festividades se realiza un mercado donde se ofertan productos provenientes de la agricultura campesina y de la pesca local.

Las fiestas patronales de San Onofre de Torobé hacen parte de las celebraciones más significativas del municipio y son reconocidas por los sanonofrinos como un escenario sociocultural emblemático del territorio. Se celebran anualmente en el mes de junio y constituyen un espacio de encuentro donde se materializan tradiciones culturales asociadas a la música, la danza y, especialmente, a las preparaciones culinarias tradicionales. Como lo señala Lina Rodríguez, esta fiesta patronal representa también una semana de integración cultural sanonofrina.

*La sellábamos con un canto al pueblo. Eso era una serenata. Y eso era, venían todos los gaiteros de la zona rural, los que teníamos acá, a cantarle al santo. Entonces, el canto a mi pueblo es un homenaje al pueblo y al santo, porque la fiesta patronal es el 12 de junio... el patrono de nosotros es un santo africano que se llama Onofre de Torobé... por el líder Toro, de apellido Toro, que todo lo sabía y todo lo veía y adivinaba lo que pasaba, entonces ellos decían, Toro todo lo sabe, todo lo ve, entonces San Onofre de Torobé, de ahí es el origen del nombre del pueblo (Entrevista directa, 2025).*

A continuación, se muestra una oración dedicada a San Onofre de Torobé y su relación con el sancocho sanador.

Imagen 5. Oración a San Onofre.

**San Onofre de Torobé Sucre**

Un pueblo de gente afrocolombiana, a orillas del Golfo de Morrosquillo y Mar Caribe, recostado a los Montes de María, nuestros ancestros llegaron a las cosas de hacienda Quiliten y fundaron el palenque de Torobé.

Hoy, a 240 años de historia, la población Afrocolombiana trabaja por el fortalecimiento de la identidad y la apropiación de los valores étnicos.

**Origen del SANCOCHO SANADOR AFRO**

Nuestros ancestros que vivieron en las haciendas de las provincias de Cartagena, en la época de la esclavización, en los días de permisos y en las fechas especiales se reunían para contarse sus dolores, tristezas, rabias, rebeldías y preparar sus fugas y celebrar sus fiestas.

Se reunían y cada persona traía algo de comida de lo que sobraba en la cocina del amo (carne, huesos, plátanos, yuca...)

Preparaban un sancocho y mientras lo hacían fortalecían la solidaridad, la unidad, el compartir, pero especialmente para resolver los conflictos familiares, y del palenque hemos heredado un legado que conservamos.

**UN SANCOCHO ES LA VIDA MISMA: SANA . ALEGRA . RECONCILIA Y PERDONA.**

**ORACIÓN DE LOS AFROCOLOMBIANOS**

Bendito sea Dios Padre de nuestro señor Jesucristo que nos ha regalado bendiciones especiales, mirando la realidad del pueblo afrocolombiano.

Te damos gracias por darnos sabiduría para comprender la misión de ayudarnos solidariamente y trabajar por el fortalecimiento de nuestra identidad y permanecer en el amor y en la acogida al otro.

Abre nuestros ojos y los corazones para escuchar el clamor de las y los hermanos que sufren indiferencia, exclusión y desigualdades y toda clase de injusticia.

Te pedimos la protección y la fuerza de San Pedro Claver, San Martín de Porras y la humildad de la Virgen Morena, para luchar por la afirmación de los saberes ancestrales, la etnoeducación y el legado de los abuelos Amen.

Tomado de: Asociación ASOAFRO.





De manera particular, en el marco de los encuentros de caracterización de las cocinas tradicionales de San Onofre, surgieron la música y el canto como una herencia africana fundamental para las y los sanonofrinos. Esta manifestación cultural se hace presente en los diversos espacios que se desarrollan alrededor de la cocina. A continuación, se presenta una canción dedicada a la preparación del sancocho sanador:

## El sancocho sanador

### Coro

*Vamos a hacer un  
Sancocho sanador (bis)  
Véngase amiguitas mías  
Y le ponen el sazón (bis)*

### I

*El sancocho lleva hueso,  
Lleva cerdo y gallina (bis)  
De algo si estoy segura que  
La verdura la trae Lina (bis)*

### II

*La señora Lina le trae  
Plátano, yuca ñame (bis)  
Pero ella me dijo a mí  
Que el compuesto verde  
Lo trae Jaime (bis)*

### III

*Vamos a hacer un sancocho  
Un sancocho de opinión (bis)  
Que tenga toda verdura  
Y produzca decisión (bis)*

### IV

*Amigas ya está el sancocho  
El sancocho por dolor (bis)  
Que tenga buena pimienta  
Que despierte el corazón (bis)*

### V

*Vamos a hacer un sancocho  
Por conflicto y solución (bis)  
Que tenga buena batata  
Por amor y por perdón (bis)*

### VI

*La mujer san onofrina  
Se destaca de verdad (bis)  
Hacemos bien el sancocho  
Para conseguir la paz (bis)*

### VII

*Vamos a hacer un sancocho  
Un sancocho en abundancia (bis)  
Véngase amigas mías y  
Que haya tolerancia (bis)*

### VIII

*Y termina la canción del  
sancocho sanador (bis)  
Tomémoslo con amor y  
Toda la bendición (bis)*

Tomado de: Asociación ASOAFRO.

Es así como la tradición oral del territorio constituye una manifestación cultural protagonista del patrimonio inmaterial del municipio. A partir de las tertulias ocasionales en la plaza, en las esquinas famosas del pueblo, en el parque, en la playa, durante las faenas de pesca, en las cocinas y en la siembra se encuentran las personas narradoras o cuenteras para dar lugar a la imaginación y la composición de versos (juglares, décimas y velorios cantados) que dan cuenta de la cotidianidad (Gobernación de Sucre, s.d.).





Dentro de las principales manifestaciones culturales de danza del municipio se destacan el Son de Negro, el Bullerengue, el Mapalé y la Cumbia (Gobernación de Sucre, 2022). En la Imagen 6 se observa a un grupo de jóvenes y a una mujer del municipio de San Onofre, participantes del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales, interpretando una muestra de música y danza del baile canta'ó tradicional.

Imagen 6. Muestra de música y danza del baile canta'ó tradicional del municipio de San Onofre.



Foto de Valentina Soler.

A continuación, se presenta la composición del poema de la señora Ross Mery Manga participante del proceso de caracterización. Este poema abarca varias prácticas importantes del sistema alimentario de San Onofre y de las cocinas tradicionales:

*Soy mujer sanonofrina,  
de raíces africanas.  
Soy actriz, soy sabedora y también soy artesana.  
Soy la que hago sancocho, mote de chupamelón,  
la que ralla un el coco para hacer arroz de pilón.  
Soy la que me levanto temprano  
con el cantar del gallo,  
ajunto mi fogón y tomo café con cucayo.  
Soy hija de campesinos,  
que me enseñaron a cortar arroz en mazo  
y a espichar el suero que se hace en el calabazo.*





*Soy la que monto en burro y vendo yuca por caja,  
arreo el agua del pozo en un tanque  
para llenarlo en una tinaja.  
Soy la que lavo en batea de tabla  
con la tusa y el mandú y echo  
a solear mi ropa en una cuerda de bejuco.  
Soy la que duermo en cama de lona y muchas veces en catre.  
En mi casa no hay maleta, hay baúl de escaparate.  
Soy la que recojo algunas plantas en luna nueva y menguante  
para dársela a los niños, a los jóvenes y a los adultos transformadas en purgante  
Y ya con esta me despido.  
Ah, pero también curo el beriberi,  
a mí me dicen la niña,  
pero mi nombre es Ross Mary.*





## 3.4. Género y cocinas tradicionales

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

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

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





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

Imagen 7. Recorrido cartográfico en el municipio de San Onofre – Participante Asociación AMAPA.



Foto de Valentina Soler.

En la vida cotidiana la cocina suele reforzar estereotipos y divisiones de género, al igual que en las épocas de celebraciones, pues son escenarios de la vida diaria que reproducen los roles de impuestos y limitan la distribución de las tareas. Esta situación representa obstáculos concretos para las mujeres, como la sobrecarga de responsabilidades que asumen y que limitan el tiempo disponible para enseñar y compartir sus conocimientos y prácticas tradicionales a las nuevas generaciones; a su vez, 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.

De manera concreta, los roles de género y la división sexual del trabajo se reflejan en las dinámicas del municipio de San Onofre, especialmente en el liderazgo que asumen las mujeres en la cocina, ya que son quienes preparan las recetas tradicionales. Por su parte, los hombres participan encendiendo el fogón, cortando leña, descamando pescado y realizando labores de pesca. Además, suelen encargarse de actividades que requieren mayor fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructuras. Las mujeres, en cambio, asumen una mayor carga de responsabilidades domésticas y de cuidado familiar, lo que





limita no solo su participación en la producción agropecuaria, sino también en las prácticas de autocuidado.

De acuerdo a lo referido por las personas participantes del proceso de caracterización, lo anteriormente mencionado, se encuentra relacionado con las normas culturales y sociales de la comunidad, que influyen en el papel que desempeñan los hombres y las mujeres en las labores de cuidado, la agricultura, la toma de decisiones, y que segregan conocimientos específicos de acuerdo al género.

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

No obstante, en el marco del proceso de caracterización se identificó una fortaleza relacionada con el desarrollo de actividades que reivindican el papel de la mujer. Las personas participantes señalaron que existen estrategias impulsadas por las mujeres que contribuyen a fortalecer su independencia económica, como ocurre en asociaciones como ASOAFRO, AMAPA y ASPAVEBAS. Desde un enfoque transformador de género, visibilizar estas prácticas resulta fundamental, ya que permiten analizar y reconfigurar las relaciones de poder que limitan o amplían la redistribución de las responsabilidades alimentarias.

La lectura del sistema culinario de San Onofre muestra que las cocinas tradicionales trascienden la idea de espacios de preparación, posicionándose como formas de organización del cuidado alimentario que sostienen la vida en el territorio. En ellas, las mujeres han articulado prácticas que mantienen la continuidad de la alimentación, resguardan la memoria alimentaria y fortalecen los vínculos comunitarios. Esta centralidad ha operado históricamente en condiciones de desigualdad, con cargas desproporcionadas, sin reconocimiento y sin representación en las decisiones que afectan lo alimentario y lo cultural. En este contexto, la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario requiere abrir posibilidades concretas para redistribuir tareas, cuestionar estereotipos, proteger el tiempo de quienes cuidan, garantizar su autocuidado y su participación efectiva. Las cocinas pueden convertirse en escenarios de transformación, siempre que quienes las sostienen cuenten con las condiciones necesarias para ejercer su agencia y liderazgo.



PARA LA PAZ





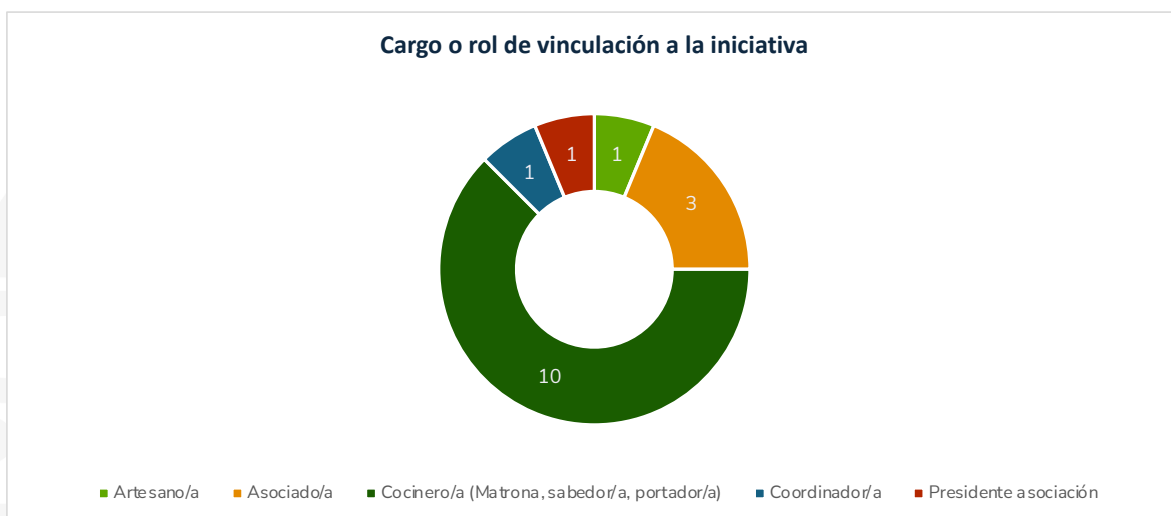
### 3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

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

#### Personas vinculadas a las iniciativas

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos, iniciando con el cargo o rol de los actores vinculados a las iniciativas encontrando, que, de un total de 16 personas, diez (10) se identificaron como cocineros, matronas, sabedoras o portadoras; tres (3) como asociados; y con los roles de artesanos, coordinadores y presidentes de asociación, con igual participación, una persona para cada categoría (ver Gráfico 6).

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





La nube de palabras, generada a partir de la información recolectada, resalta la mayoritaria presencia de cocineros y cocineras tradicionales, seguido de pescadores, artesanos, mujeres campesinas, y mujeres dedicadas a las labores del hogar no remuneradas (ver Gráfico 7).

Gráfico 7. 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 dedicación a sus iniciativas, en el Gráfico 8 se observa que cuatro (4) de las 16 personas participantes indican que el tiempo de experiencia asociado a su iniciativa es de más de 10 años; mientras que, cuatro (4) personas indican que su iniciativa lleva entre 5 y 10 años; tres (3) personas indican que la experiencia de su iniciativa es menor a un año; dos (2) personas indican que su iniciativa tiene una trayectoria de entre 1 a 5 años. Estos datos reflejan tanto la dedicación y consolidación de procesos de larga duración, pero también la aparición de nuevas propuestas que buscan posicionarse en el ámbito de las cocinas tradiciones en el municipio.





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

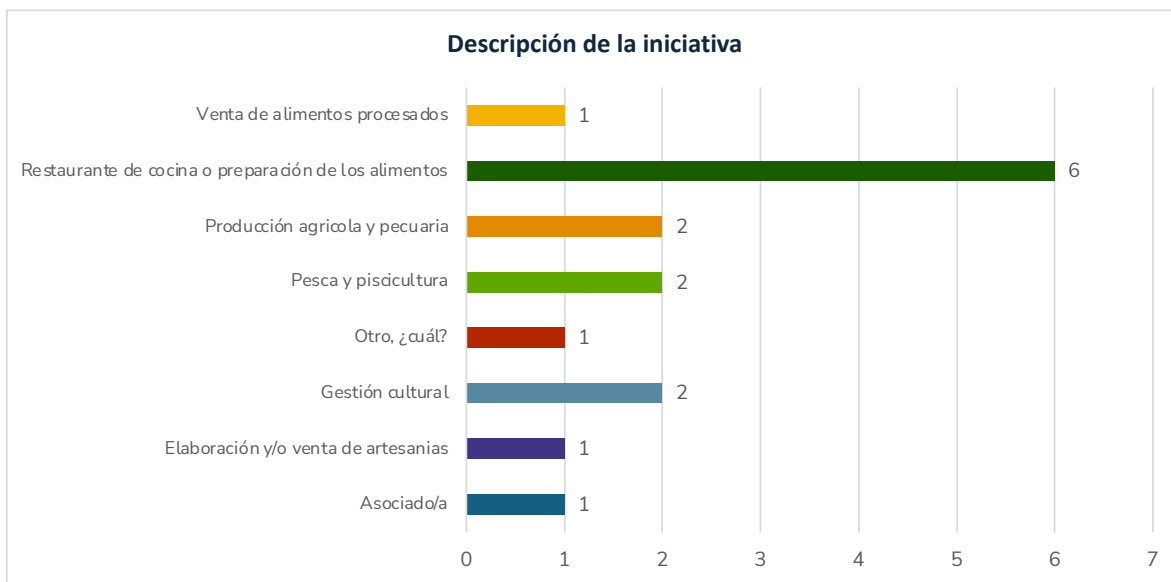
### Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de San Onofre, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el Gráfico 9 se indica que la mayor participación se concentró en personas que manifestaron tener un restaurante de cocina o dedicarse a la preparación de alimentos, con un total de 6 iniciativas. Así mismo, se identificó la participación equitativa en otras áreas, como la producción agrícola y pecuaria, la pesca, la gestión cultural, y en menor proporción la elaboración de artesanías y la venta de alimentos procesados.





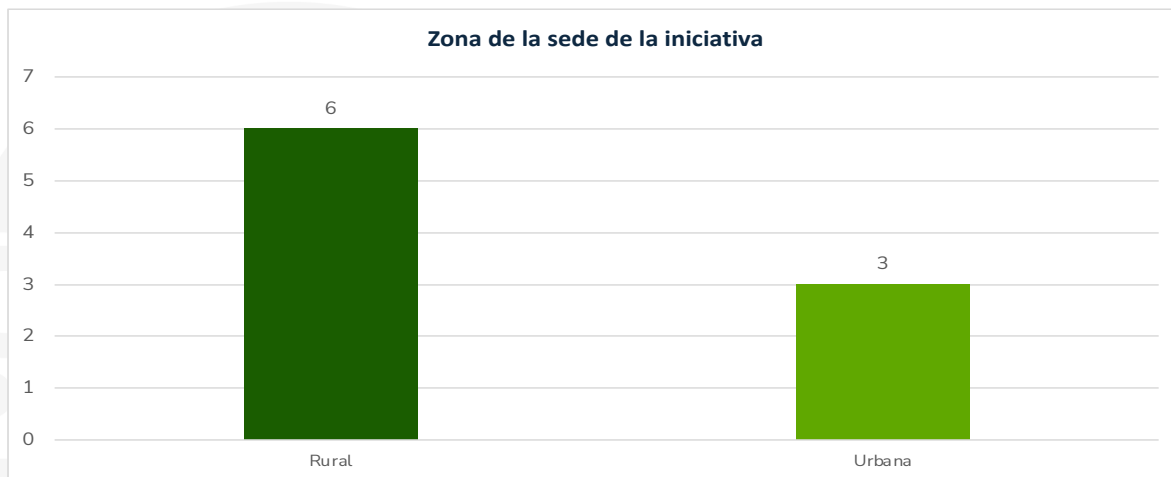
Gráfico 9. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De las 9 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, seis (6) de estas se encuentran ubicadas en la zona rural y tres (3) en la zona urbana, dejando en evidencia la significativa presencia de las iniciativas rurales en el proceso de caracterización del municipio (ver Gráfico 10).

Gráfico 10. Ubicación de la sede de las iniciativas.



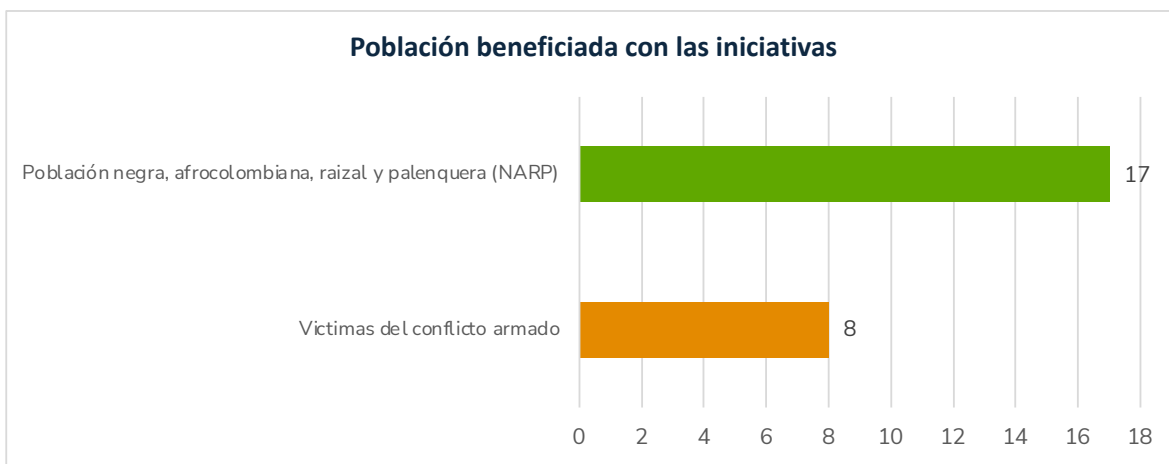
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente la población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera, así como la población campesina, ambas mencionadas 17 veces, tal como se muestra en el Gráfico 11. También, se registra que ocho (8) personas mencionaron la participación de población que ha sido víctima del conflicto armado. De modo que, las cocinas tradicionales permiten no solo fortalecer el proceso de transmisión de conocimientos y saberes tradicionales del territorio sino un tejido de paz y reconciliación alrededor del alimento.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Fortalecimiento de capacidades asociado al Patrimonio Alimentario y Culinario

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al Patrimonio Cultural, Alimentario y Culinario, en el municipio de San Onofre se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas, encontrando que solo cuatro personas indicaron haber participado en procesos de fortalecimiento de capacidades asociados a temas tales como: fortalecimiento de conocimientos y las prácticas ancestrales asociadas a las cocinas tradicionales, con tres menciones; seguido de buenas prácticas de manufactura, que dan evidencia del interés por garantizar condiciones óptimas de higiene y calidad en la preparación de alimentos, de acuerdo con la normatividad vigente, con una mención.

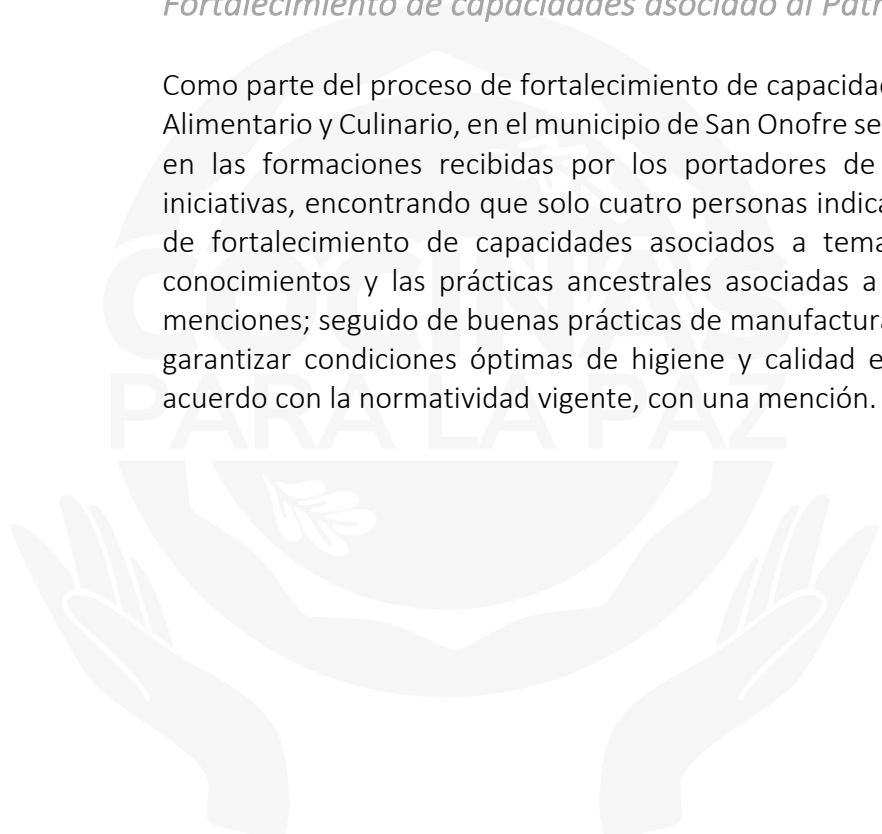
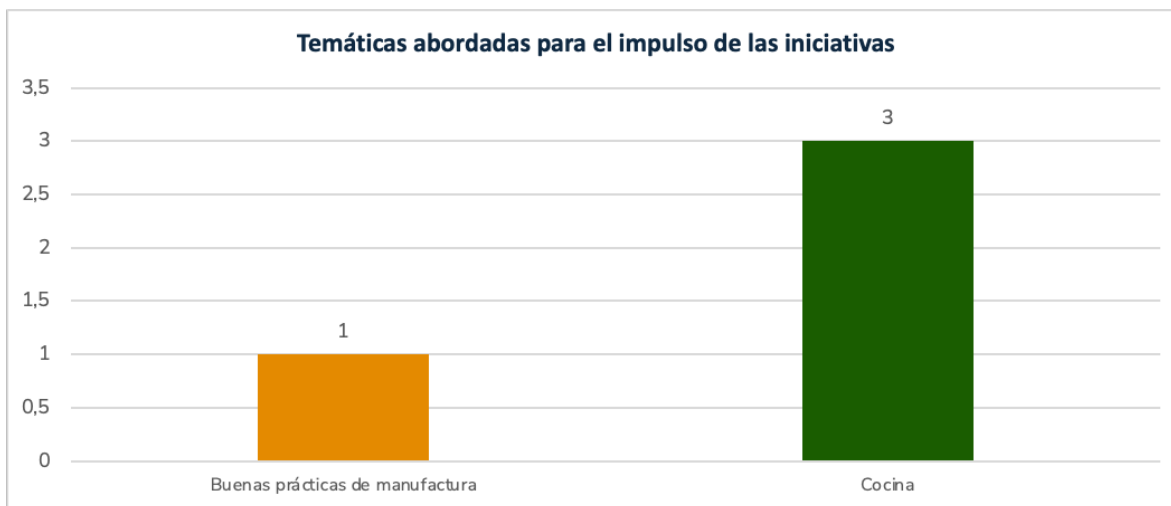




Gráfico 12. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre.



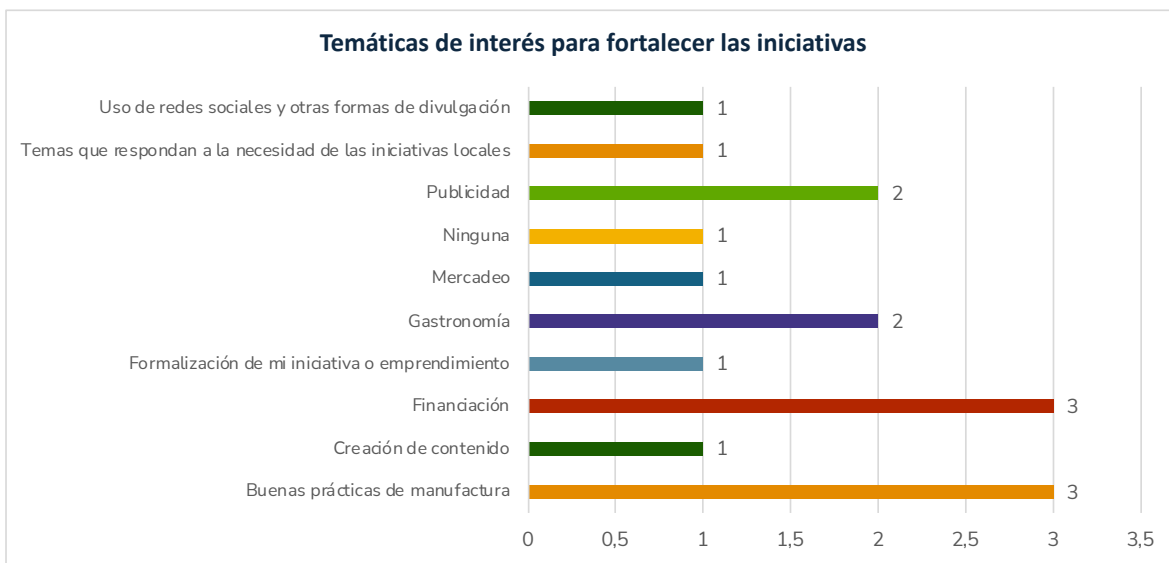
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer aún más sus iniciativas. En este sentido, los temas de financiación y buenas prácticas de manufactura fueron los más mencionados (tres veces cada uno), seguido de los temas de gastronomía y publicidad (dos veces cada uno); siendo las respuestas más mencionadas. Además, se resaltaron otras temáticas clave como el uso de redes sociales y otras formas de divulgación, formalización de las iniciativas, mercadeo, creación de contenido, entre otros temas que respondan a las necesidades de las iniciativas (ver Gráfico 13). Esas necesidades revelan un interés integral por consolidar sus iniciativas desde lo cultural, territorial, técnico, organizativo y comunicativo.





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Acciones de divulgación de las iniciativas

Dentro del proceso se identificaron acciones de divulgación empleadas por los portadores de conocimiento para visibilizar y posicionar sus proyectos en el ámbito local y regional, información que se ilustra en el Gráfico 14, frente a lo cual se destacó que el voz a voz, el perifoneo, la radio local, los murales y otros mecanismos comunitarios de comunicación son los principales canales y medios de comunicación son sus principales herramientas para visibilizar sus iniciativas.

Por lo anterior, se evidencia una oportunidad para fortalecer el uso de redes sociales y de otros medios de comunicación, como una estrategia clave que permita compartir sus productos y saberes con un público amplio, fortaleciendo el sentido de pertenencia cultural.

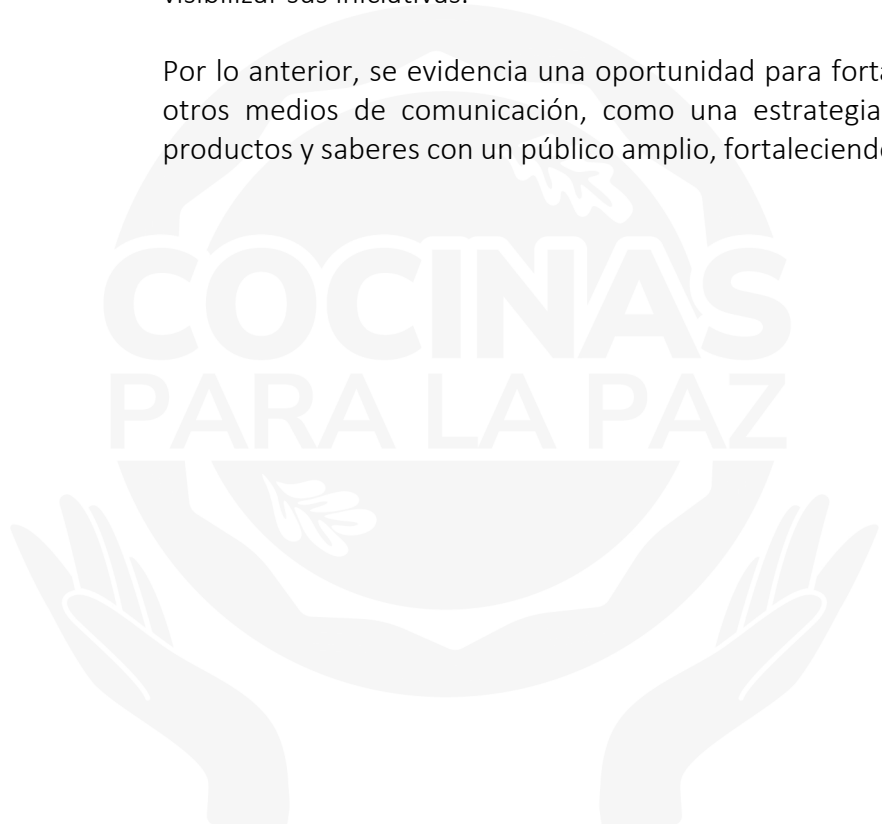
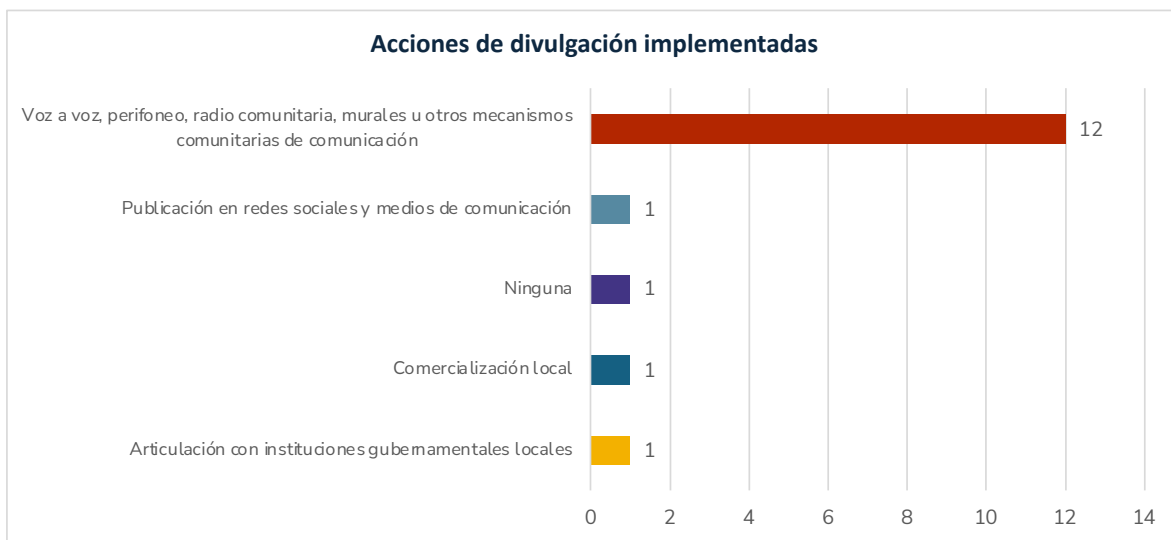




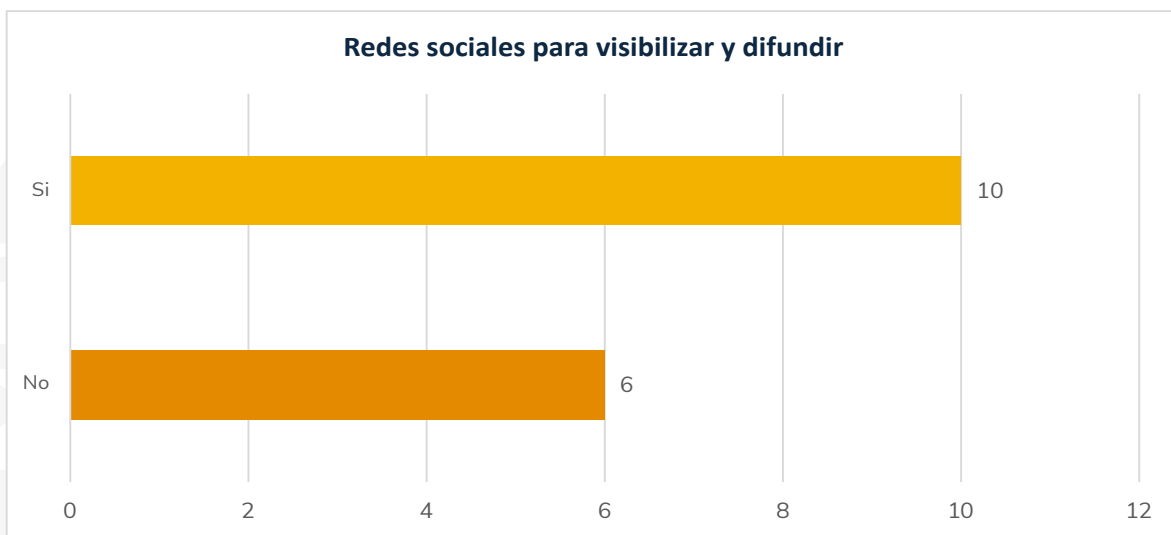
Gráfico 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En este mismo modo, se profundizó en el uso de redes sociales como herramientas para visibilizar y difundir sus iniciativas. De las 16 personas participantes, diez (10) afirmaron utilizarlas activamente, mientras que los seis (6) restantes señalaron no hacer uso de ellas, lo que refleja un escenario dividido, con potenciales oportunidades de fortalecimiento en el ámbito reflejado.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





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

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Las acciones orientadas a la sostenibilidad son un componente del fortalecimiento que permiten visibilizar las iniciativas vinculadas a las cocinas tradicionales en San Onofre la información relacionada se puede observar en el Gráfico 17. Dentro de las estrategias más implementadas se encuentra, en primer lugar, las actividades sociales o comunitaria, con tres (3) menciones, lo que evidencia el valor de los entornos comunitarios como plataformas de sostenibilidad económica. Estos espacios no solo permiten generar ingresos, sino también fortalecer lazos comunitarios a nivel local, así como la promoción del consumo de preparaciones tradicionales.

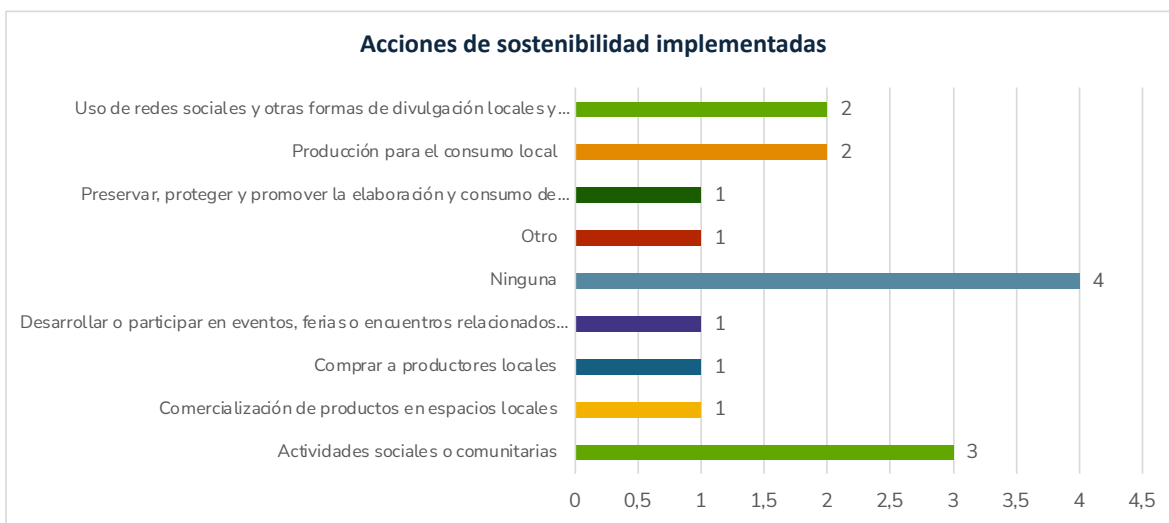
En segundo lugar, se destacó la producción para el consumo local y el uso de redes sociales y otras formas de divulgación local y mercadeo, ambos con dos (2) menciones. Estas acciones permiten ampliar el alcance de las iniciativas, visibilizar sus propuestas y generar oportunidades de reconocimiento y comercialización en el nivel local.

En menor proporción se mencionaron las acciones que buscan reservar, proteger y promover la elaboración y consumo de preparaciones tradicionales; la comercialización de productos en espacios locales; la compra a productores locales; y el desarrollo y/o participación en eventos, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales.





Gráfico 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Dentro de los aspectos más significativos, indagados durante la caracterización de las iniciativas, se encuentra la identificación de aquellas asociadas a la generación de ingresos para las mujeres. Al evaluar el impacto económico, se encontró que 14 personas afirmaron que sus iniciativas han contribuido de manera directa a fortalecer la independencia económica de las mujeres involucradas. Este dato resalta, que, más allá de ser experiencias de preservación de la cultura y la tradición, las iniciativas han sido motores de empoderamiento económico y social. Las cocinas tradicionales no son solo espacios de transmisión de saberes, sino estrategias efectivas para avanzar hacia la igualdad de género y la sostenibilidad económica desde una perspectiva cultural.





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Aspectos por fortalecer de las iniciativas caracterizadas

Durante el proceso de caracterización se identificaron aspectos para el fortalecimiento, garantía de su sostenibilidad y crecimiento, siendo el más mencionado la necesidad de dotación física, con cinco (5) respuestas, esta dotación incluye elementos fundamentales como muebles, equipos menores, utensilios, entre otros; señalando que esta medida permitirá mejorar la operatividad, seguridad y calidad en la preparación de los alimentos tradicionales. En segundo lugar, se señaló la necesidad de recibir un apoyo económico y el mejoramiento o creación de un centro de acopio, cada una con cuatro respuestas (4), y con una mención, consideran relevante recibir capacitaciones en planes de negocios, redes sociales y mercadeo.

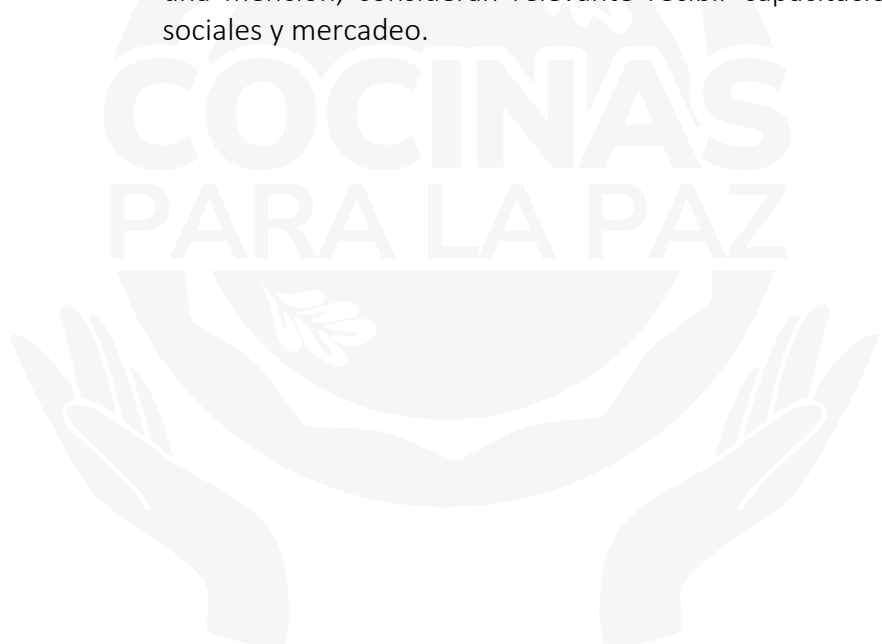
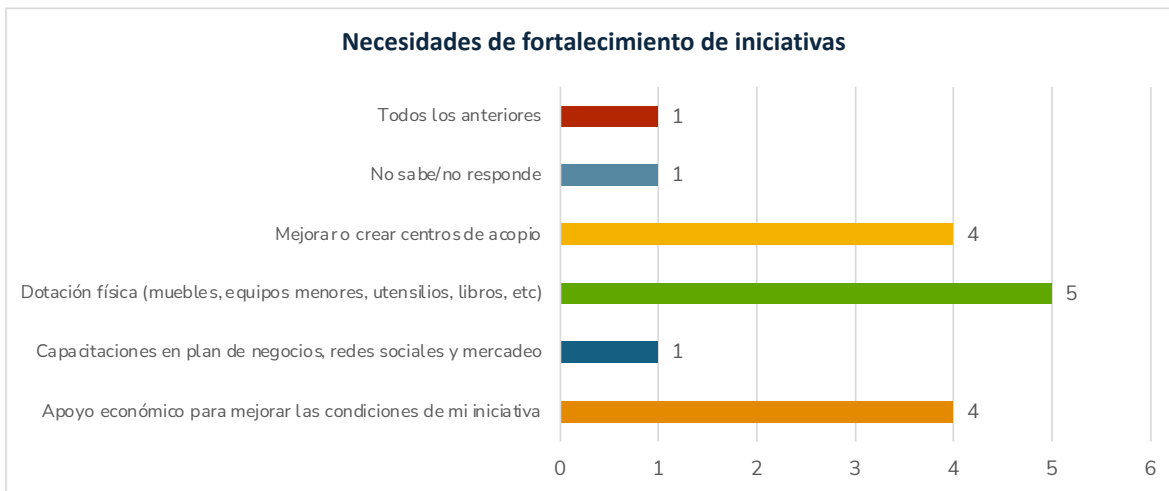




Gráfico 19. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de San Onofre, Sucre.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





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

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

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

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



COCINAS  
PARA LA PAZ





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

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

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





### ***3.6.1. Preparación tradicional del Mote de chupamelon con pescado ahumado***



Foto de Valentina Soler.





## Información general de la preparación del Mote de chupamelon con pescado ahumado

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

Tabla 8. Información general de la preparación del Mote de chupamelon con pescado ahumado.

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>La preparación corresponde a un plato fuerte, consumido tradicionalmente en el municipio. Se elabora a partir de ñame, hojas de chupamelon, pescado de preferencia (aunque el más usado es el sábalo), coco y plátano maduro. Para la preparación se enfatiza en que es necesario hacer el mote en fogón de leña.</p> <p>Aunque esta receta se prepara a lo largo de todo el año, de acuerdo con lo mencionado por la persona portadora, su mayor consumo se da durante la época de Semana santa. Sin embargo, es una tradición culinaria que no pierde vigencia y se mantiene durante todo el año.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>La preparación y consumo del bollo de maíz se encuentra asociada especialmente con la Semana santa, las fiestas patronales que se realizan en el mes de agosto y en los festivales musicales donde hay una participación de la gastronomía del municipio.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>En San Onofre, una de las festividades donde se reivindica y se fomenta la cocina tradicional es en Semana santa. Se cocinan variedad de preparaciones tradicionales como la chicha de arroz, los dulces, pescado y mote de chupamelon con pescado ahumado.</p> <p>Existen cantos tradicionales asociados a muchos temas del territorio, sin embargo, no se cuenta con otra manifestación cultural específica asociada a la preparación. Por ejemplo, las personas cuando están sembrando y cosechando o pescando escuchan música y componen versos.</p>





Mayerlis Toro, portadora de la tradición asociada a la preparación del Mote de chupamelon con pescado ahumado

### Relato de vida



Foto de Valentina Soler.

La historia de Mayerlis es un testimonio vivo de la transmisión de saberes en el seno de la familia. Desde muy niña, sintió el llamado por la cocina, y aunque su abuela no le permitía entrar a la cocina, su curiosidad fue mayor. Tal como lo menciona: *“Ella no me dejaba hacer nada. Entonces, como ella no me dejaba, yo la veía. Y me ponía y yo lo hacía. Porque a mí siempre me ha gustado eso de andar metida en la cocina más que todo”*.

Desde que tiene memoria ha vivido con su abuela, pues su mamá fue desplazada de San Onofre a causa del conflicto, y por ello tuvo que salir del municipio.

Cuando comenzó en la cocina solo observaba cómo su abuela preparaba los platos más deliciosos que luego consumían en casa, pero poco a poco comenzó a

experimentar por sí misma. Ella estaba acostumbrada a cocinar junto a su abuela, porque siempre le daba tips y le decía qué hacer en algunos casos, en especial, cuando no sabía cómo preparar algunos alimentos.

El Mote de chupamelon con pescado ahumado fue la primera preparación que aprendió a elaborar, y actualmente, es su preparación favorita. Ella menciona que el bollo de yuca es la preparación que le representa mayor dificultad. Mayerlis, aunque es una mujer joven, se considera cocinera tradicional pues mantiene vivos los saberes y prácticas asociados a la preparación de recetas culinarias del territorio, elaboradas con alimentos locales y haciendo uso de los conocimientos heredados por su abuela.

*Sabías que...*

*Mayerlis recuerda con nostalgia que lo que más cocinaba su abuela era mondongo, mote de queso, mote de chupamelón y gallina.*





## Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Mote de chupamelon con pescado ahumado

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta del Mote de chupamelon con pescado ahumado, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado Mayerlis Toro para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Mote de chupamelon con pescado ahumado.

<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<p>Para la elaboración de los bollos de maíz se emplea la técnica de <i>ahumado</i>, <i>frito</i> y <i>hervido</i>.</p> <p>El primer paso es cortar las hojas de chupamelon con cuidado porque la mata está llena de espinas y se pone a cocinar en agua hirviendo. Mientras que estas hojas se cocinan, se descama el pescado, se abre por la mitad y se pone a ahumar en las brasas del fogón.</p> <p>Posteriormente, se pone a sofreír en una paila, la cebolla, el ajo y el ají, se agrega el chupamelon cocido, y luego se adiciona el ñame para que espese.</p> <p>Cuando el pescado está ahumado, se despulga (quitar espinas) y desmecha, y se agrega a la olla con los demás ingredientes. Luego, se pone en la olla el zumo de coco extraído del coco rallado.</p> <p>Para finalizar, se echa un plátano maduro a la olla.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>Los utensilios básicos que se utilizan, y que fueron transmitidos por su abuela son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palote para revolver sus preparaciones</li> <li>- Olla de barro, reliquia de la abuela</li> <li>- Totumas para comer</li> </ul> <p>Sin embargo, menciona que ella, como una mujer de 24 años, ya no usa esos utensilios.</p> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación del Mote 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>

PARA LA PAZ





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

Mayerlis menciona que ella contribuye al fomento y salvaguardia de las preparaciones tradicionales del territorio, desde su familia, al comunicar y enseñar a sus hijos los conocimientos, prácticas de preparación y consumo, así como el valor cultural de las recetas culinarias del municipio.

Además, desde la asociación a la que pertenece, se hacen actividades relacionadas con la transmisión de conocimientos, pues, tienen vínculo directo con el colegio del corregimiento, debido a que su presidenta es profesora de allí, y asisten constantemente para hacer talleres en la huerta escolar.

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

De acuerdo a lo referido por las personas participantes en el municipio no hay lugares públicos o comerciales en donde se comercialice esta preparación. Su preparación y consumo se restringe a los hogares.

De hecho, es considerada una receta en riesgo de desaparición.





### 3.6.2. Preparación tradicional del Sancocho sanador



Foto de Valentina Soler.



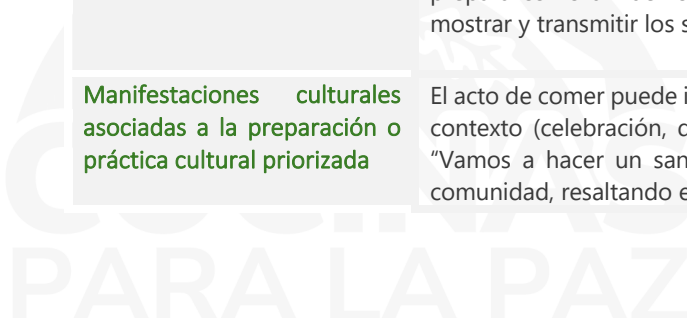


## Información general de la preparación del Sancocho sanador

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

Tabla 10. Información general de la preparación del Sancocho sanador.

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>El Sancocho sanador o también denominado “sancocho Afro” o “sancocho sanador trifásico”. Esta preparación se percibe como una estrategia de construcción de paz, de resolución de conflictos y de integración. Por esa razón, la clave es buscar un espacio para compartir, donde cada persona lleva un ingrediente como símbolo de unión. Se prepara con diversas carnes que pueden incluir gallina, cerdo, res, hueso, cerdo y gallina; asimismo se incluye yuca, ñame, plátano verde y maduro, ahuyama, verduras como el ají, el cebollín, la col, y el orégano. Se sazona con pimienta y sal al gusto.</p> <p>En algunos casos también se incluyen otras carnes como costilla de res, cabeza o rabo de cerdo, dependiendo de la disponibilidad.</p> <p>Cada ingrediente tiene un simbolismo y se asocia a intenciones dentro del proceso de sanación y reconciliación, y se sirve acompañado ocasionalmente de arroz y aguacate según el contexto. Se acompaña de una breve explicación de los ingredientes y su simbolismo cuando es un acto de sanación o reconciliación.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>El sancocho sanador se prepara en celebraciones como cumpleaños, fiestas patronales (especialmente del 3 al 12 de junio en San Onofre), sábado de gloria, encuentros comunitarios y también en momentos de duelo.</p> <p>Es central en actividades de resolución de conflictos o integración comunitaria, en las que cada persona aporta un ingrediente. También se prepara como almuerzo colectivo en eventos culturales o escolares para mostrar y transmitir los saberes ancestrales.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>El acto de comer puede incluir una canción o una oración, dependiendo del contexto (celebración, duelo, resolución de conflictos). Se canta el coro: “Vamos a hacer un sancocho, un sancocho sanador...”. Se comparte en comunidad, resaltando el valor simbólico y espiritual del plato.</p>





Lina Marquesa Rodríguez, portadora de la tradición asociada a la preparación del Sancocho sanador

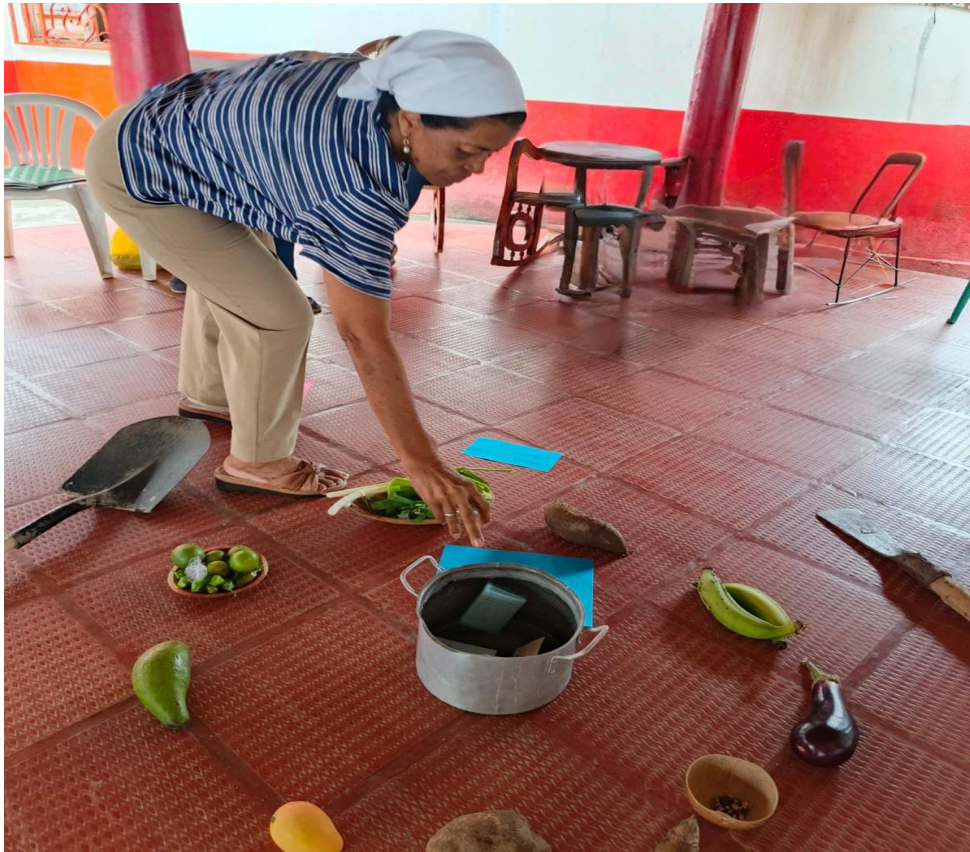


Foto de Valentina Soler.

### Relato de vida

Lina Marquesa Rodríguez Meléndez es una mujer sanonofrina de origen afro que convirtió la cultura en su proyecto de vida. Desde niña, criada por sus abuelos maternos, aprendió los saberes culinarios y las historias del territorio. A los diez años, su camino se amplió cuando fue acogida por una familia de origen libanés, experiencia que marcó su formación cultural y gastronómica. Aprendió a combinar lo afro y lo árabe en la cocina, integrando técnicas, ingredientes y memorias que definieron su identidad.

Desde 1979, Lina ha participado en procesos comunitarios en defensa del patrimonio afrocolombiano, como la Semana Cultural sanonofrina y el Festival de la Cultura Afrosabanera. Estas iniciativas no solo visibilizaron expresiones artísticas, sino que fortalecieron el autorreconocimiento de la comunidad. Además de enseñar, Lina ha acompañado a decenas de mujeres, por medio de la Asociación ASOAFRO, a emprender con la cocina como fuente de ingreso y dignidad.





*Sabías que..*

*La primera preparación que recuerda haber realizado es el ajiaco montuno, cuya receta lleva este nombre ya que sus ingredientes provienen del monte.*

### *Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Sancocho sanador*

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta del Sancocho sanador. Además, se resaltan los espacios y utensilios empleados, así como las acciones que ha implementado Liliana Marquesa Rodríguez para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Sancocho sanador.

<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<p>Para preparar el Sancocho sanador se emplea el hervido como principal técnica de culinaria.</p> <p>Se inicia cocinando primero las carnes más duras, luego se agregan el plátano, el ñame, y al final la yuca y la auyama. Las verduras se añaden en la medida en que se agregan los tubérculos. La preparación se realiza en olla de barro, de manera colectiva y en espacios comunitarios, como símbolo de reconciliación y sanación.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>La preparación se realiza en un fogón de leña ubicado en el patio, y se emplean los siguientes utensilios para la elaboración del Sancocho sanador:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ollas de barro para la cocción</li> <li>- Cucharones de madera</li> <li>- Totumas</li> <li>- Platos hondos</li> </ul> <p>Los ingredientes provienen del territorio, de cultivos locales como el ñame, la yuca y el plátano. El sancocho se sirve tradicionalmente en totumas o platos hondos, acompañado ocasionalmente de arroz y aguacate según el contexto.</p> <p>Cabe mencionar que, la cocción en fogón de leña o carbón se ha perdido en muchos hogares por la llegada de estufas de gas, aunque se reconoce que el sabor del sancocho en fogón tradicional es muy distinto.</p>
<p><b>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</b></p>	<p>Los saberes relacionados con esta práctica se transmiten, principalmente, entre mujeres de diferentes generaciones, en espacios como las cocinas familiares, la escuela, los festivales culturales, y a través de asociaciones como ASOAFRO.</p> <p>También se desarrollan talleres comunitarios, diplomados y actividades escolares como “la casa de la abuela”, donde se recrean espacios y saberes tradicionales para enseñar a los más jóvenes. La transmisión se da de forma oral y práctica, cocinando colectivamente y compartiendo historias y significados de los platos.</p>





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

- Incluir a niños y niñas en la cocina desde pequeños, permitiéndoles observar, preguntar y participar.
- Desarrollar actividades escolares y comunitarias, como “la casa de la abuela” o “almuerzos con propósito”, que articulen cocina y pedagogía.
- Registrar las recetas y técnicas en medios escritos o audiovisuales para asegurar su transmisión a las futuras generaciones.
- Apoyar desde las instituciones iniciativas que recuperen cultivos y alimentos tradicionales, como ferias, festivales o encuentros de saberes.

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

Principalmente se prepara en las casas. Sin embargo, existen mujeres del territorio que han convertido su saber en emprendimientos informales: preparan comidas tradicionales por encargo para eventos como quinceaños, reuniones comunitarias o festivales. También participan en actividades escolares, ferias o muestras gastronómicas, como los “almuerzos con propósito” realizados durante las fiestas patronales del 3 al 12 de junio.





### 3.6.3. Preparación tradicional del Salpicón de raya



Foto de Valentina Soler.





## Información general de la preparación del Salpicón de raya

Este apartado presenta información general acerca de la receta del Salpicón de raya, así como de las personas que la resguardan y reproducen, reconociendo en ellas no solo su rol técnico como sabedoras, sino también su papel como guardianas de los conocimientos y el acervo cultural asociado al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Tabla 12. Información general de la preparación del Salpicón de raya.

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>El Salpicón de raya, o también denominado frichaché de raya o desmenuzado de raya, es una preparación muy común en la zona Caribe. La preparación corresponde a un guiso de carne, por lo general de pescado o mariscos, adobado con pimienta, sal, aceite, vinagre y cebolla, en el caso de la preparación priorizada en el municipio, se prepara principalmente con raya.</p> <p>Para preparar el Salpicón de raya se requiere las aletas de la raya, porque en el cuerpo está la aguja, ajo, ají, cebolla, orégano, coco, achiote, sal y limón.</p> <p>Al momento de servir, lo más tradicional es ponerlo en un plato normal. Se puede acompañar con bollo, yuca, plátano o arroz y una ensalada.</p> <p>La raya proviene, principalmente, de Verrugas y Rincón del mar, que son corregimientos del municipio en donde parte de su población se dedica a la pesca y comercialización de este tipo de alimentos.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>La viuda de pescado es un plato tradicional que suele disfrutarse en Semana santa. Sin embargo, las personas del municipio refieren, que, por el elevado precio de los pescados en semana santa, la preparación y el consumo de este tipo de recetas culinarias ha disminuido.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>No se reconocen rituales cotidianos asociados a la preparación del Salpicón de raya.</p>





## Las hermanas Rebeca y Tomasa Montes Romero, sabedoras del municipio de San Onofre, Sucre

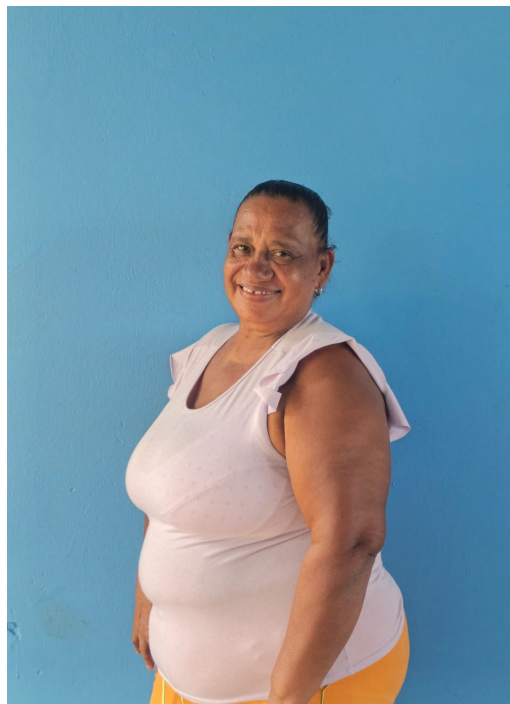


Foto de Valentina Soler.

### Relato de vida

Rebeca y Tomasa Montes Romero son dos mujeres afro, provenientes de la vereda del Alto Julio de Playa – a orillas del mar- en el municipio de San Onofre, quienes se dedican al virtuoso oficio de la cocina tradicional. Ambas mujeres mencionan que su gusto por la cocina inició en el seno de su hogar; según Rebeca la primera preparación que elaboró fue el *bistec de tollo*, mientras, que, en el caso de Tomasa fue el *buzo de pescado*.

La señora Rebeca y la señora Tomasa vivieron lejos de su familia. Por un lado, la señora Rebeca vivió en el corregimiento de Rincón del Mar junto a su madrina y aprendió viéndola cocinar; incluso recuerda que cuando vivió con su mamá también la observaba preparar varios alimentos. Por eso, dice que aprendió de manera empírica.

Por otro lado, la señora Tomasa vivió en Sincelejo con la señora Catalina Contreras quien le enseñó todo lo que sabe de cocina, le explicaba cada paso de las preparaciones y le pedía que las cocinara para las dos.

Sabías que...

La preparación favorita de Rebeca es el pollo con tocineta, y de Tomasa el pescado chucho guisado.





## Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta v del Salpicón de raya

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

Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Salpicón de raya.

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para preparar el Salpicón de raya se emplean las técnicas de ahumado y hervido, siguiendo los pasos descritos a continuación:</p> <p>Primero se pone a ahumar la raya, que adquieren a veces viene desmenuzada. Se pone encima de una parrilla que tiene debajo el fogón a base de carbón. Se va dando la vuelta continuamente y cuando está lista se pone a reposar.</p> <p>Posteriormente, se pone a cocinar la raya en una olla, y cuando está lista, se deja enfriar. Después de ahumarla y cocinarla, se lava con vinagre y limón con el fin de quitarte la baba que aún conserva. Se desmenuza y se vuelve a exprimir.</p> <p>En otra paila se hace un “hogao” con cebolla, achote, ají, ajo y un poco de orégano. Cuando las dos partes están listas, se le agrega el hogao a la raya desmenuzada. Allí mismo también se agrega el zumo de coco que anteriormente ha sido extraído.</p> <p>Para el zumo de coco se raya la fruta y, específicamente, la señora Rebeca y Tomasa, indican que lo licuan para sacarle el jugo.</p> <p>Finalmente, se agrega limón y sal al gusto.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>Los utensilios empleados para la elaboración son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rallador para extraer el zumo de coco.</li> <li>• Olla para cocinar la raya.</li> <li>• Caldero o paila para preparar el sofrito.</li> <li>• Parrilla para ahumar el pescado.</li> </ul> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación, esta se realiza exclusivamente en fogón de leña, pues es indispensable para ahumar la raya.</p>
<p>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</p>	<p>Mencionan que aprendieron en su casa y siguen replicando las preparaciones de manera empírica. Ellas indican que enseñan su oficio a sus hijos en casa.</p>
<p>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?</p>	<p>Considera, que, para fomentar y salvaguardar las tradiciones alimentarias es necesario enseñar y transmitir todos los conocimientos y tradiciones a las nuevas generaciones, así como buscar alternativas, para favorecer que niños y niñas sigan</p>





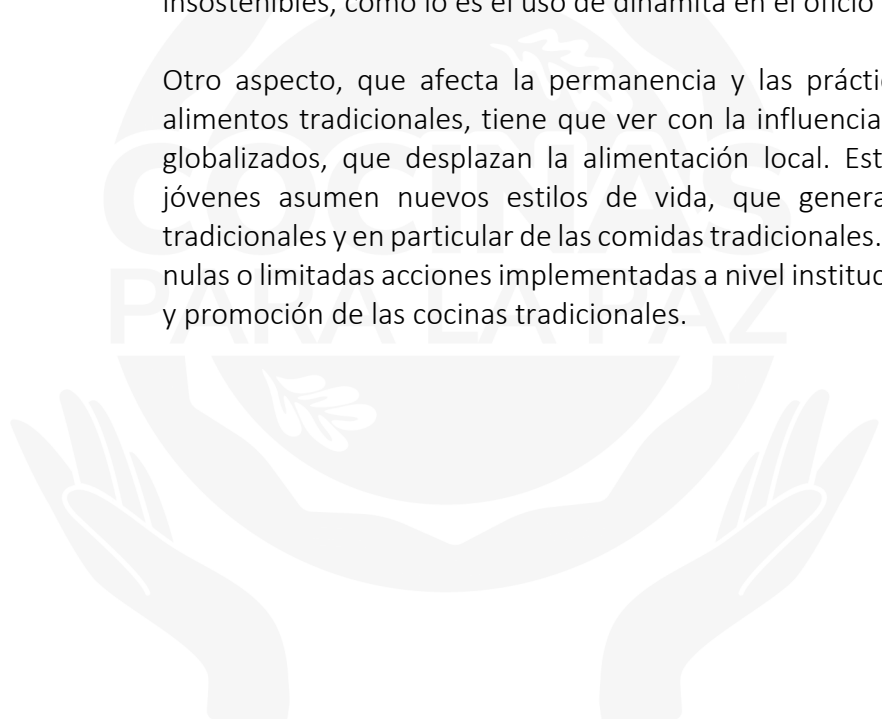
	<p>consumiendo preparaciones tradicionales que no les gustan, por ejemplo, licuar las verduras.</p> <p>Además, mencionan que es importante hacer partícipes a niños y niñas en las cocinas.</p>
Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local	<p>Las portadoras reconocen otros nombres de cocineras como Adelaida Baena y Candelaria, quienes también contribuyen a la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del territorio.</p> <p>También, desde la Alcaldía se reconocen varias iniciativas, pero se recalca que las personas no tienen constancia en los talleres y procesos, lo que dificulta el proceso de fomentos en las cocinas tradicionales.</p>

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

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

Una de las razones por las que las preparaciones pueden estar en riesgo es debido a los cambios ecosistémicos y al desbalance en el consumo humano de los alimentos locales de origen animal y vegetal, por ejemplo, se han perdido alimentos de monte como el conejo, la guartinaja, el armadillo; también, pescados como el chapín, el chucho y la raya. Las portadoras, indican que esta situación se encuentra asociada a prácticas productivas insostenibles, como lo es el uso de dinamita en el oficio de la pesca.

Otro aspecto, que afecta la permanencia y las prácticas de preparación y consumo de alimentos tradicionales, tiene que ver con la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados, que desplazan la alimentación local. Esto también está aunado a que los jóvenes asumen nuevos estilos de vida, que generan un desarraigo de las prácticas tradicionales y en particular de las comidas tradicionales. Por otro lado, el municipio presenta nulas o limitadas acciones implementadas a nivel institucional para favorecer la preservación y promoción de las cocinas tradicionales.





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

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





## 4.1. Dotación física

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

En San Onofre, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 31% de las personas participantes priorizó la necesidad de fortalecer la dotación física de las cocinas tradicionales, con énfasis en la disponibilidad de utensilios, mobiliario y equipos menores que faciliten la preparación y transmisión de las prácticas alimentarias locales. Un 25% señaló la asignación de apoyo económico para mejorar las condiciones de sus iniciativas, y en una igual proporción, mencionaron la creación de un centro de acopio y de comercialización de los productos locales; otra acción referida es la capacitación en planes de negocios, redes sociales y mercadeo.

COCINAS PARA LA PAZ





## 4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en San Onofre, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. El 25% de las personas indicaron no haber realizado acciones para favorecer la sostenibilidad de sus iniciativas, mientras que el 19% mencionó que su participación en actividades sociales o comunitarias propicia su sostenibilidad, y el 13% hace uso de redes sociales y otras formas de divulgación locales y de mercadeo, lo que favorece sus procesos.

Además, el 88% de las iniciativas caracterizadas reportaron contribuir de manera directa a la independencia económica de mujeres, subrayando la importancia de integrar un enfoque que reconozca y potencie este papel estratégico en el territorio.

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

### *Gestión de recursos y sostenibilidad económica*

El análisis de los formularios de iniciativas evidenció que las personas participantes reportaron dificultades en la administración de los recursos económicos, así como en 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 de género, 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 38% 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 62% 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.

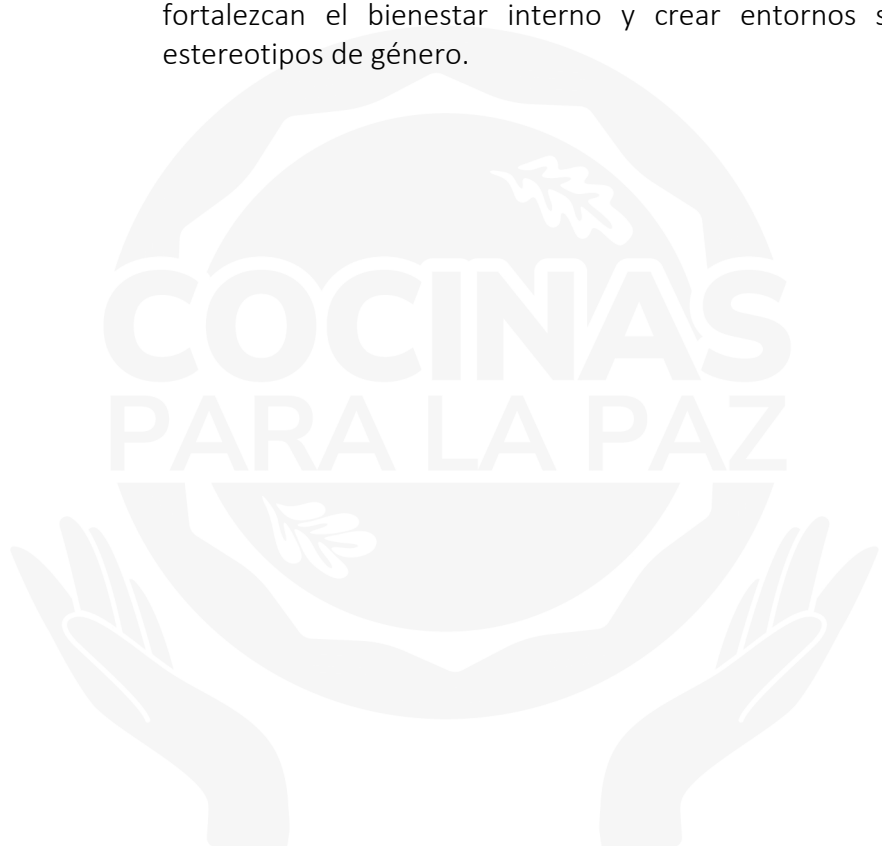
### *Fortalecimiento organizativo*

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.

Si bien, el municipio de San Onofre se destaca por sus procesos organizativos, representados en asociaciones locales, se hace relevante favorecer la interlocución y colaboración entre estas formas organizativas para ampliar el alcance de las acciones de incidencia en los escenarios de toma de decisiones locales que fortalezcan el Patrimonio alimentario. Es por ello, que, se hace deseable promover la creación o articulación en red, tanto a nivel nacional regional, como local.

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

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





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

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

El análisis realizado a partir de los formularios de caracterización de iniciativas y el mapeo de actores permitió identificar que, si bien existen vínculos con instituciones y organizaciones comunitarias, estos son en su mayoría esporádicos, de alcance limitado o basados en apoyos coyunturales. En San Onofre, 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:

Primero, en relación con las capacidades de las personas que hacen parte de las iniciativas para analizar de manera estratégica a los actores locales y sus relaciones, de modo que puedan reconocer dinámicas de poder e influencia alrededor del Patrimonio Alimentario y Culinario, y así, evaluar posibilidades reales de articulación para el diseño de rutas de trabajo conjunto basadas en intereses comunes.

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

Tercero, en el desarrollo de capacidades de incidencia, que permitan posicionar sus prácticas y saberes en espacios de participación comunitaria y en escenarios de toma de decisiones municipales, y en particular, en procesos de construcción de política pública vinculados al Patrimonio Alimentario y Culinario.





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

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





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





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

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

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

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

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

\* 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.





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

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

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

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





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

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

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

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

Incorporar y/o fortalecer las medidas de política locales que brindan apoyo a las iniciativas gastronómicas comunitarias que se centran en mantener vivas las tradiciones del Patrimonio Alimentario y Culinario, con el fin de favorecer condiciones justas para su participación en las dinámicas económicas del municipio. En tal sentido, se recomienda asignar recursos económicos y técnicos para el fortalecimiento de las cocinas tradicionales, por medio de



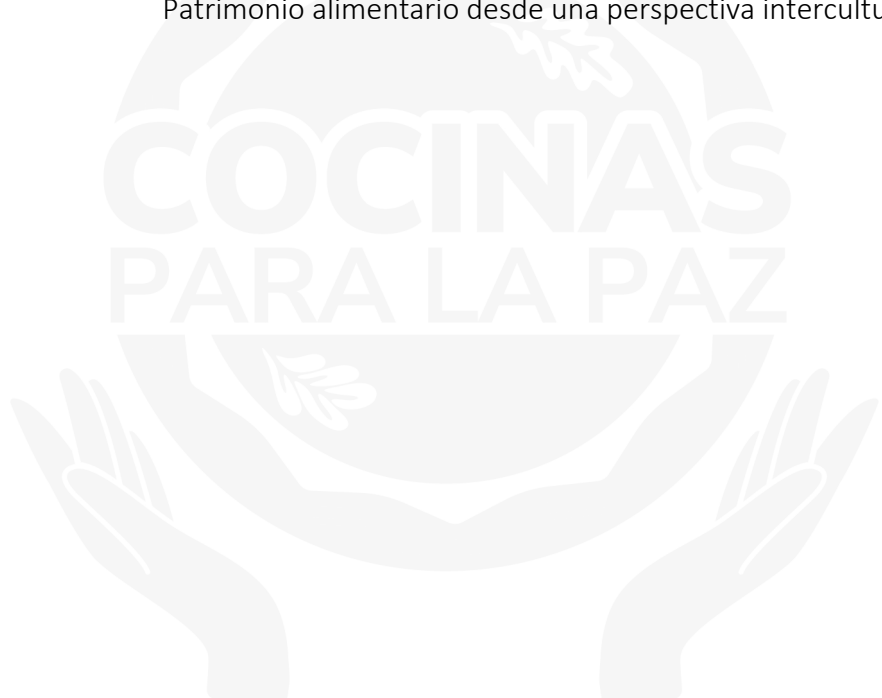


programas de financiación; el mejoramiento locativo o la asignación de espacios que mejoren las condiciones de las iniciativas; implementar sistemas participativos de garantías, que favorezcan el reconocimiento de las preparaciones tradicionales; promover iniciativas de la economía local asociadas a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

Las autoridades e instituciones locales deben asegurar la incorporación, de prácticas y conocimientos asociados a la gastronomía local, en los programas de educación escolar con el fin de fortalecer el sentido de identidad asociado a la alimentación tradicional, y el valor cultural e histórico del Patrimonio Alimentario y Culinario local.

Asimismo, deben promover y facilitar la participación de personas jóvenes en la oferta de formación técnica y universitaria de gastronomía de la región, así como la articulación de las instituciones educativas con entidades como la UMATA para incentivar proyectos que traigan beneficios a jóvenes en la agricultura. Esto precisamente porque varios colegios tienen énfasis agrícola.

En el ámbito de las acciones de educación informal y de sensibilización se recomienda que se lleven a cabo talleres de intercambio de saberes que promuevan el encuentro de niñas, niños y jóvenes con portadores de las tradiciones culinarias para la elaboración de recetas tradicionales del territorio; promover investigaciones colaborativas entre universidades, centros de saber étnico y comunidades, con el fin de profundizar en la comprensión del Patrimonio alimentario desde una perspectiva intercultural y participativa.





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

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

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

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



**COCINAS  
PARA LA PAZ**



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

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

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

En San Onofre, las mujeres sostienen de forma continua la organización del consumo, la preparación de alimentos y la atención cotidiana a las necesidades alimentarias del hogar. Esta carga desproporcionada vulnera derechos fundamentales como el acceso al tiempo propio, el descanso, la salud y la participación efectiva. A pesar de su papel central en el sostenimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, su bienestar ha sido históricamente invisibilizado. Se recomienda, que en el marco de la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio se contemple el autocuidado como una condición necesaria para su sostenimiento, no como un asunto individual sino como parte de una estrategia colectiva y estructural. Esto requiere activar acciones comunitarias e institucionales que, desde los saberes locales, creen condiciones reales para el descanso, el intercambio entre cuidadoras, la atención a su salud integral y la redistribución del trabajo alimentario.



COCINAS PARA LA PAZ





## 6. Documentos consultados

Agencia de Renovación del Territorio. (2019). *Subregión de Sur de Bolívar*. Obtenido de [https://centralpdet.renovacionterritorio.gov.co/municipios-sur\\_bolivar/](https://centralpdet.renovacionterritorio.gov.co/municipios-sur_bolivar/)

Alcaldía municipal de San Onofre. (2024). *Plan de Desarrollo Territorial - En el municipio de San Onofre lo hacemos con el corazón*. Obtenido de <http://www.sanonofre-sucre.gov.co/planes/plan-de-desarrollo-territorial-en-el-municipio-de-san>

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

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

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

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

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

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

Instituto Geográfico Agustín Codazzi. (2024). *Coefficientes de GINI*. Obtenido de [https://www.igac.gov.co/sites/default/files/2024-05/GINI\\_COL\\_IGAC\\_V3\\_07052024.xlsx](https://www.igac.gov.co/sites/default/files/2024-05/GINI_COL_IGAC_V3_07052024.xlsx)

Gobernación de Sucre. (2022). *Mapa de Oportunidades Territoriales - Sector Cultura*. Obtenido de <https://mapaculturaldesucre.com/pdfs/san-onofre-de-torobe.pdf>





Gobernación de Sucre. (s.d.). *Mapa Cultural de San Onofre de Torobé - Patrimonio*. Obtenido de <https://mapaculturaldesucre.com/municipios/san-onofre-de-torobe/patrimonio/>

Jaraba, J. (2022). *San Onofre: Caracterización Geohistórica de un Municipio de Localización Estratégica del Caribe Colombiano*. Obtenido de <https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/97b84364-f413-454c-959f-62b60571379d/content>

Min Salud, DPS, ICBF, INS, UNAL. (s.f.). *Cambio alimentario en Colombia*. Obtenido de [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/infografia\\_cambio\\_alimentario.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/infografia_cambio_alimentario.pdf)

Min Salud y protección social. (2018). *Panorama de la salud de los escolares en Colombia*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx>

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Obtenido de <https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Public>

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

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

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

Naciones Unidas. (1999). *Observación General No. 12. El derecho a una alimentación adecuada (art. 11)*. Ginebra. Recuperado el 05 de 08 de 2023, de <https://www.esrnet.org/es/recursos/observacion-general-no-12-derecho-una-alimentacion-adecuada-articulo-11>. Obtenido de <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1450.pdf>

TerriData - DNP. (2024). *Ficha de caracterización de entidad territorial - San Onofre*. Obtenido de <https://terridata.dnp.gov.co/index-app.html#/perfiles>

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





Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



2010-2015.

<https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10298>

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





## 7. Anexos

Anexo 1. Receta priorizada 1. Mote de chupamelon con pescado ahumado.



### FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

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

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

#### DATOS DE IDENTIFICACIÓN

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>	
Nombre completo:	Mayerlis Toro
Edad:	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/> Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	<input type="checkbox"/> Negra <input type="checkbox"/> Afro X <input type="checkbox"/> Raizal <input type="checkbox"/> Palenquero <input type="checkbox"/> Rrom <input type="checkbox"/> Indígena <input type="checkbox"/> Campesina <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?
Departamento	Sucre
Municipio	San Onofre
Corregimiento/ Vereda	Corregimiento de Pajonal
<b>Información de contacto</b>	
Celular:	3242834603
Email:	
Dirección de residencia:	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)

Página 1 de 12

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

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





Instagram	
Facebook	
Linked.in	
YouTube	

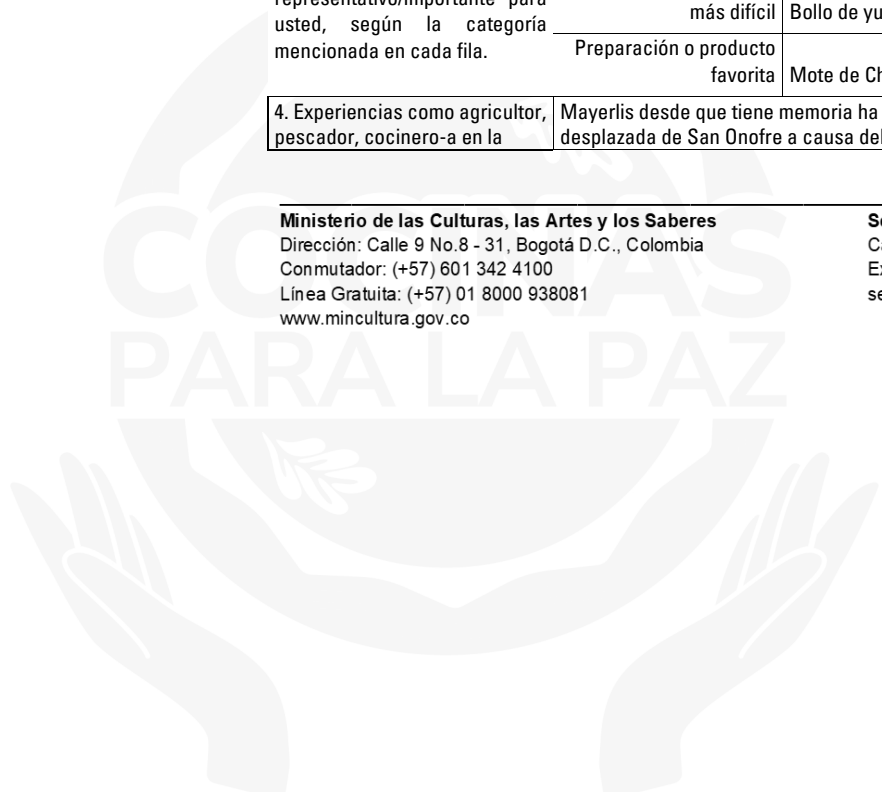
**1. INFORMACIÓN DEL PORTADOR-A TRADICIÓN CULINARIA** Hacer una breve descripción del cocinero o cocinera tradicional.

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 type="checkbox"/>	Agricultor	
	<input type="checkbox"/>	Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional	
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina	
	<input type="checkbox"/>	Productor de bebidas tradicionales	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input type="checkbox"/>	En la niñez	
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia	
	<input type="checkbox"/>	En la adultez	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Hogar-Familia	
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	<input type="checkbox"/>	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Mote de Chupamelón con Pescado Ahumado
	<input type="checkbox"/>	Preparación o producto más difícil	Bollo de yuca
	<input type="checkbox"/>	Preparación o producto favorita	Mote de Chupamelón con Pescado Ahumado
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la		Mayerlis desde que tiene memoria ha vivido con su abuela, pues su mamá fue desplazada de San Onofre a causa del conflicto. Recuerda que su abuela no	

Página 2 de 12

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

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



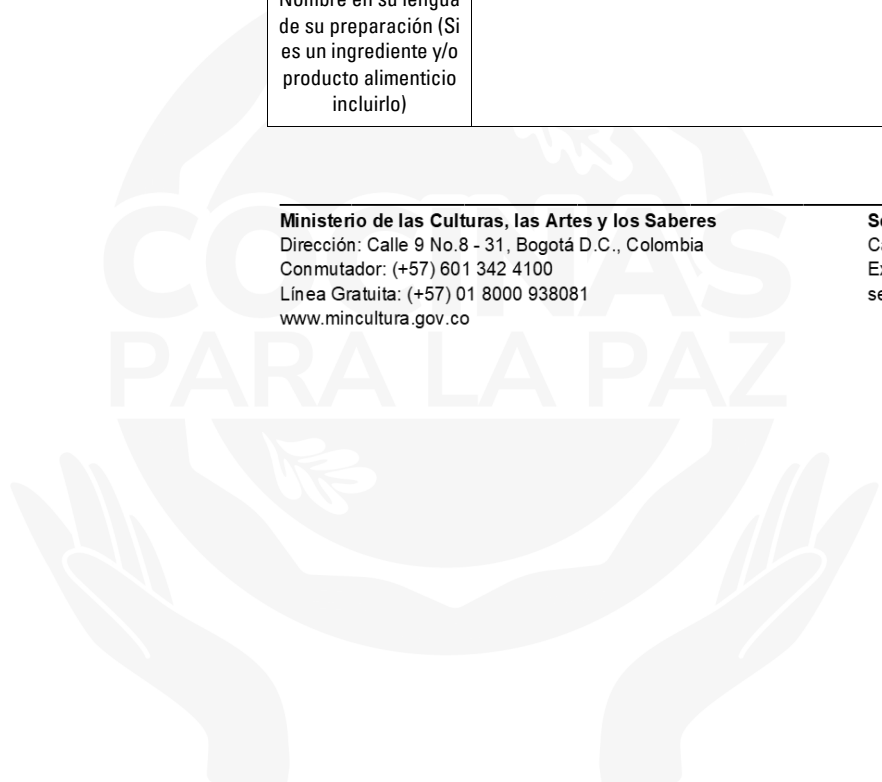


<p>infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>le permitía entrar a la cocina, pero su curiosidad siempre fue mayor; aprendió así, viendo e intentando cocinar aquello que observaba. “Ella no me dejaba hacer nada. Entonces, como ella no me dejaba, yo la veía. Y me ponía y yo la hacía. Porque a mí siempre me ha gustado eso de andar metida en la cocina más que todo. Y yo la veía y ahí fue que yo aprendí”.</p> <p>Recuerda con nostalgia que lo que más cocinaba su abuela era mondongo, mote de queso, mote de chupamelón y gallina. Mayerlis estaba acostumbrada a cocinar junto a ella porque siempre le daba tips y le decía qué hacer en algunos casos que no sabía cómo preparar algunos alimentos.</p>
---	--

<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	<p>En San Onofre, una de las festividades donde se reivindica y se fomenta la cocina tradicional es en Semana Santa. Se cocinan variedad de preparaciones tradicionales como la chicha de arroz, los dulces, pescado, mote de chupamelon con pescado ahumado y en el caso particular de la familia de Mayerlis, se prepara la hicotéa porque el esposo de su mamá tiene la tradición de comer hicotéa en semana santa.</p>
---	--

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

<p>Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)</p>	<p>Mote de chupamelón con pescado ahumado</p>
<p>Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)</p>	





Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas	Ahumado	Dulce	
	Antojos		x	Fermentado	
	Amasijos		Moquiado	Hervido	
	Tentempiés		Madurado	x	Guisado
	Sopas		Amasado	Salmuera	
	Arroces		Envoltorio	Jugo de frutas	
	Aperitivos		Almíbar	Patarasca	
	Ingrediente básico		Frito	Tostado	
	x Platos fuertes		Asado	Salsa	
	Postres		Batido	Rallado	
	Otra. Cual?		Colada	Otro. Cual?	
			Conserva		

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

Para preparar el mote de chupamelón,

1. Se cortan las hojas de chupamelon con cuidado porque la mata está llena de espinas. Normalmente, las personas tienen en su casa el bleo de chupamelon y de allí lo extraen.
2. Después de tenerlo listo, se pone a cocinar en agua hirviendo.
3. Mientras tanto se descama el pescado, se abre a la mitad para abrirlo y se pone a ahumar en las brasas del fogón.
4. Se corta cebolla, ajo y ají. Posteriormente, se pone a sofreír en una paila.
5. Cuando el chupamelon está totalmente cocido, se agrega el sofrito de verduras.
6. Luego se le echa allí mismo en la olla el ñame, para que espese.
7. Cuando el pescado está ahumado, se desmecha y se agrega a la olla con todos los ingredientes. En este paso también se "despulga" el pescado, es decir, se quita las espinas.
8. Después de tener todos los ingredientes en la olla, se le agrega zumo de coco (que se extrajo de un coco rallado).
9. Por último, se echa un plátano maduro.

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

Las siguientes porciones son para servir a cinco personas aproximadamente:

Página 4 de 12

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

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

**Sede Correspondencia**

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





- Una libra y media de ñame.
- Tres a cuatro tallos para sacar bastantes hojas de chupamelon.
- Media cabeza de ajo.
- Dos cebollas.
- Cinco a seis ajís.
- Un pescado (el que más se utiliza es el sábalo). Se puede agregar más, según el gusto de la persona.
- Un coco.
- Un plátano maduro.

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

Para la preparación se enfatiza en que es necesario hacer el mote en fogón de leña. "Yo siempre lo hago con leña. Cuando yo lo prendo, va a ser cualquiera cosa. Yo sí lo prendo ahora, yo todo lo tengo que terminar. Yo no lo pongo aquí y ya no".

Menciona que su abuela tenía un palote con el que le gustaba revolver sus preparaciones y que guardaba una olla de barro, como reliquia, que era de su mamá. También recuerda que su abuelo usaba las totumas para comer. Sin embargo, menciona que ella, como una mujer de 24 años, ya no usa esos utensilios.

"Porque cuando yo... Ya, mamá, yo no sé. Porque ella siempre usaba, mi abuelo siempre usaba las totumas y todo eso. Yo no sé qué pasó, porque ya eso aquí no hay nada".

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

Mayerlis comentó que ella hace regularmente el mote de chupamelon con pescado ahumado, no obstante, cotidianamente se prepara exclusivamente en Semana Santa.

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

Mayerlis recalca que su hija, siguiendo el legado de curiosidad de la familia, está pendiente de las formas de preparación que ella utiliza para las comidas y pregunta constantemente. Esto demuestra que la transmisión de conocimiento comience desde el entorno familiar.

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

No se reconocen rituales cotidianos respecto a la preparación.

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

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

**Sede Correspondencia**

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





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

Aunque no existe una canción, ni poema relacionado con la preparación general. A continuación, se muestra un poema que realizó la señora Ross Mery Manga sobre el mote de chupamelón:

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

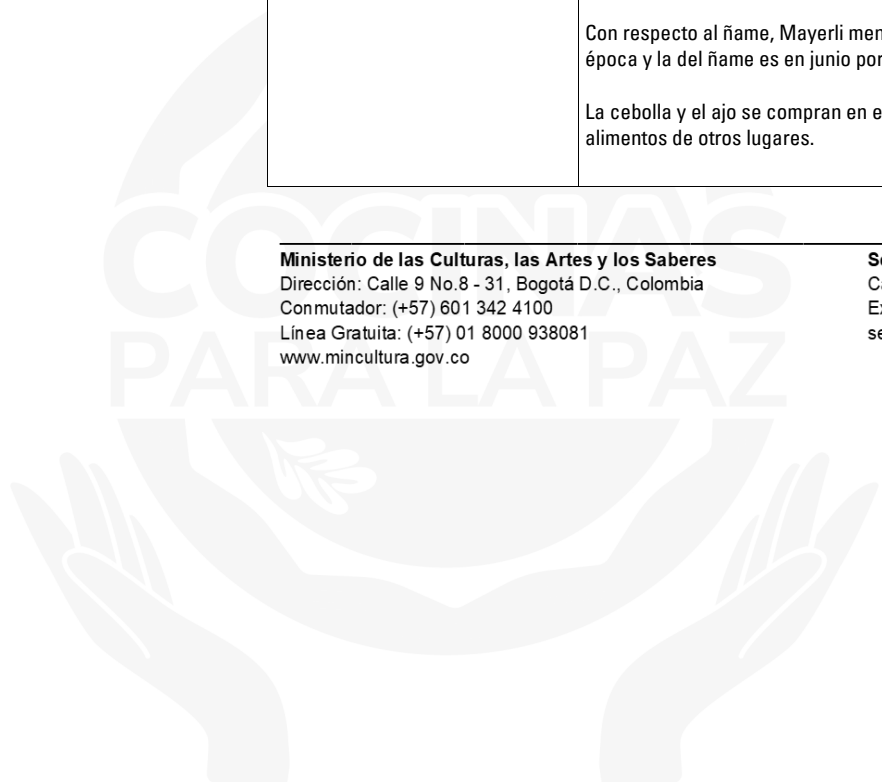
En las festividades desde la asociación AMAPA - asociación a la que pertenece Mayerlis – comercializa pasteles y dulces envueltos en totumo. Especialmente se comercializan los productos para semana santa y para las fiestas patronales que se realizan en el mes de agosto. Las ganancias que obtienen se agrupan en un fondo utilizado para pagar transporte cuando lo necesitan, para arreglos de la iglesia del corregimiento de Pajonal o para el desarrollo de eventos propios.

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

El mote de chupamelón da mucha fuerza y resistencia.

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

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>Una de las razones principales para elegir el mote de chupamelon con pescado ahumado es porque se está perdiendo el bleo. Sin embargo, Mayerli recalca que en el corregimiento de Pajonal hay abundancia de chupamelon y en cada casa se encuentra “el palo”.</p> <p>“En la mayoría de aquí, los pajoneros, todos comen. Todos, todos. No hay una casa que usted lo diga, no, no hacen eso. Y rara la casa que no tenga un palo de esos”.</p> <p>Precisamente, el chupamelon florece todo el año y es fácil de hacerlo florecer.</p> <p>Con respecto al ñame, Mayerli menciona que cada alimento tiene su época y la del ñame es en junio por la temporada de lluvias.</p> <p>La cebolla y el ajo se compran en el carro de la verdura que trae alimentos de otros lugares.</p>
--	--





<p><b>b. Cosecha</b> ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>Cada ingrediente tiene una época, como se mencionó, en el caso especial de ñame es en junio. En septiembre disminuye el ñame.</p>
<p><b>c. Previa preparación.</b> ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Para Mayerli es crucial tener todos los ingredientes, en dado caso de que no tenga todos los ingredientes prefiere no cocinar el mote. Se retiran las hojas de mote porque el tallo tiene muchas espinas.  “Eso es un palo que tiene muchas puyas. Eso si tú lo tienes cuidado al momento de agarrar te puyas, y es una puya que arde. Exactamente. Y tienes que agarrar de hojita por hojita. Y eso es... Recogerla es lo más complicado. Porque tienes que estar ahí hasta que la cantidad que tú quieras”.</p>
<p><b>d. Preparación</b> ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>El mote de chupamelon se realiza con fogón, la leña se consigue en el monte. Se cocinan las hojas de chupamelon y se ahuma el pescado (sábalo). Se pican las verduras (ajo y cebolla) y se sofritan. Cuando está cocido el chupamelon, se agrega el ñame y las verduras al mote. Por su lado, se desmecha el pescado y es lo último que se agrega al mote.</p>
<p><b>e. Servir el plato</b> ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>En principio, es importante mencionar que para la preparación del mote de chupamelon no cualquiera puede meter la mano porque se daña. Solo la persona que lo prepara lo sirve. “El mote es muy celoso”.</p>
<p><b>f. Comer el plato.</b> Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>La forma en que se sirve el chupamelon es individual, en el caso de Mayerli, lo sirve en un plato de vidrio.</p>
<p><b>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del truque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</b></p>	<p>Las hojas de chupamelon se consiguen en las casas porque lo siembran para autoconsumo.  Respecto a los demás alimentos, se realiza trueque y se regalan diversos alimentos constantemente en el corregimiento.  “siempre mi tío me trae así, mi mamá. O a veces yo tengo esto y ella me dice, dame esto y yo te doy esto y así. Entre la familia y también aquí en los vecinos también. A veces que los vecinos, yo estoy aquí, y llega el vecino me traen plátano, me traen la yuca, me dan en ñame así”.</p> <p>El señor Rafael Blanco, tío de Mayerlis, le trae también varios alimentos de las rosas.  Como se mencionó, la cebolla y el ajo se consigue por medio de las carretas que llegan al corregimiento.</p>





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

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

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

Mayerli reconoce que su tío, Rafael Blanco "compone el pie y reza la culebra". Eso quiere decir que su tío es curandero.

También menciona a Mirles Toro e Isabel Gutierrez, su madre y abuela correspondientes, como expertas en la preparación del mote de chupamelon. Incluso su madre, Mirles tiene cultivos de berenjena y ají, va constantemente al cultivo para extraer los alimentos y venderlos.

En AMAPA, Mayerlis menciona a la señora Yomari quien es experta también en la preparación del mote de chupamelon.





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

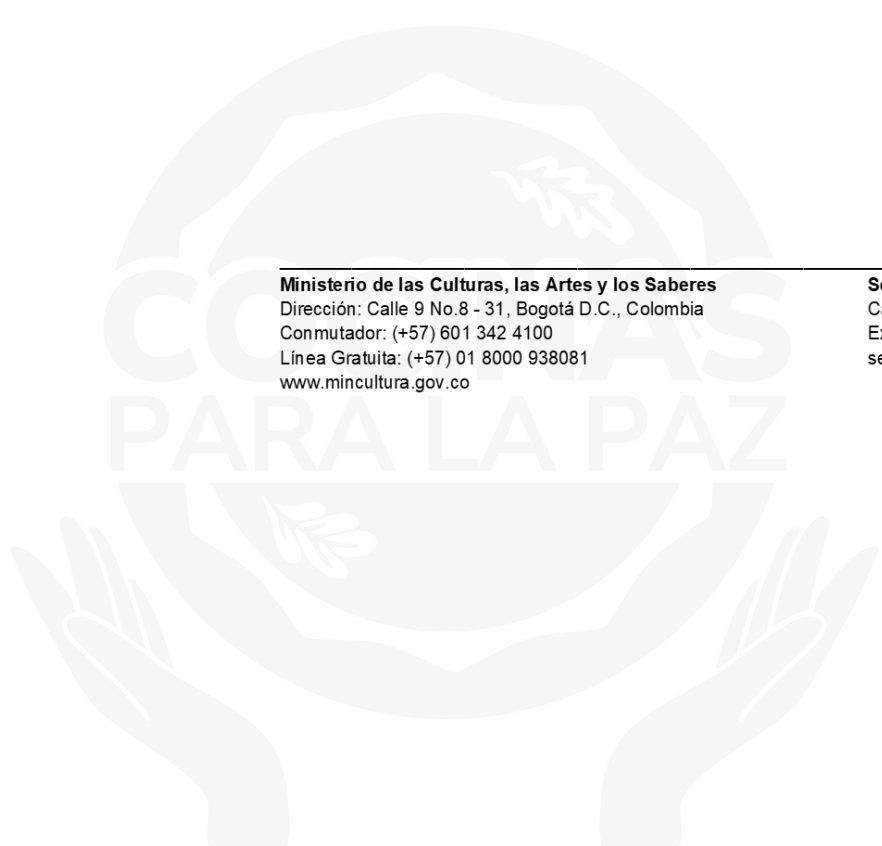
En la asociación a la que pertenece, se hacen actividades relacionadas con la transmisión de conocimientos. Tienen vínculo directo con el colegio del corregimiento, debido a que su presidenta es profesora de allí, y asisten constantemente para hacer talleres en la huerta escolar. "Por ejemplo, nosotros siempre nos vamos, como en colegio hay una huerta escolar. Entonces nos vamos más allá y enseñamos a sembrar y eso (...) siempre se cultiva y ya cuando ya se recoge todo, de todo lo que cultivamos, se hace la comida para que ellos me coman (...) Por ejemplo, se sembró ñame, arrancamos ñame, hacemos un mote de ñame y ellos comen todo".

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

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

**Sede Correspondencia**

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





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

Mencione los productos y preparaciones de la región que se han perdido o se están perdiendo y por qué.
Se han perdido recetas como el mote de chupamelon, el mondongo, arroz de caraota y el pisao' de ají porque la gente porque la gente ha dejado de prepararlas. También se ha perdido el bleo de monte porque se aplica veneno a las cosechas. "porque los bleos son de monte. Bleo se, aquí se le llama bleo de monte. Pero como aquí ahora, antes, o sea, antes no regaba, ahora aquí le echan mucho veneno. Le echan veneno al suelo, entonces, es solo mata..."

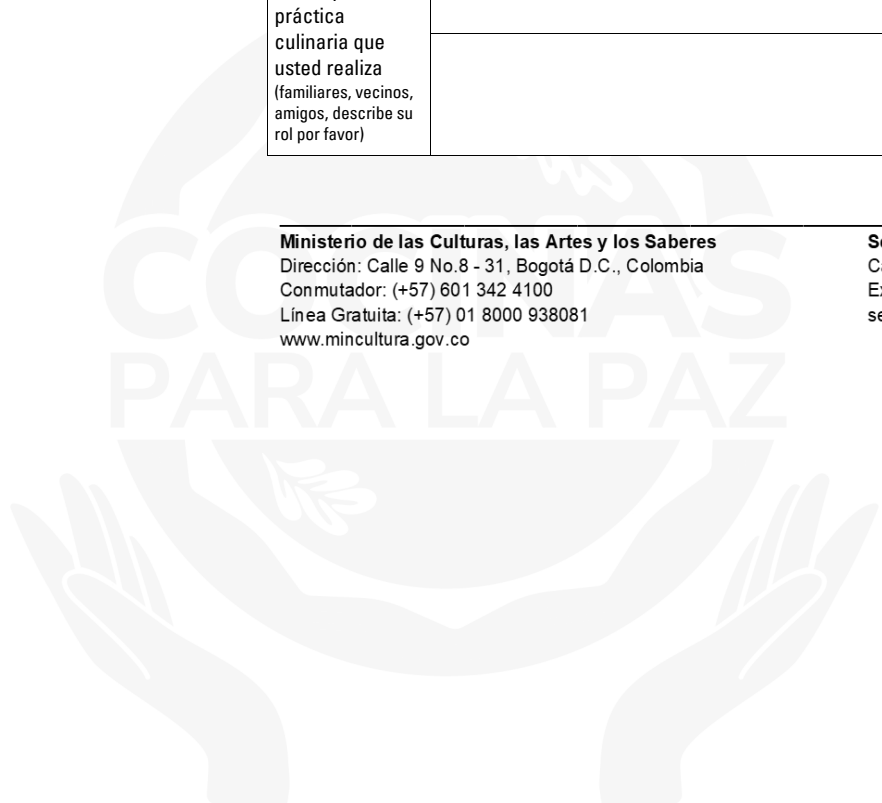
Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué
Se han perdido técnicas como el lavado del mondongo que se necesitaba un día completo para lavarlo. "Tienes que limpiarlo, lavarlo, ponerle agua caliente, rasparlo, quitarle los pellejitos hasta que quede blanquito, hasta que quede limpio".

¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?
Enseñar y transmitir todos los conocimientos. Para el bleo específicamente, incentivar la siembra en las casas "Bueno, para uno mantener bleo, yo digo que es en las casas. Porque ya en el monte, totalmente eso, se perdió, o sea, todos los años que echan veneno, entonces, cada vez que echan veneno, se va, se va a morir. Entonces, en las casas, no, porque yo, aquí te veo, te veo, yo no le voy a echar veneno".

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

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

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





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

**Observación:**

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

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

**4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.**

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	
Teléfono	
Dirección	
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	
Presentación del producto	
Dirección	
Teléfono	
Cuenta con Registro INVIMA	Si: ___ No: ___x_ No me interesa: ___
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	
Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	

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

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





<p>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>	
---	--

¿Tiene alguna observación adicional?

---



---



---

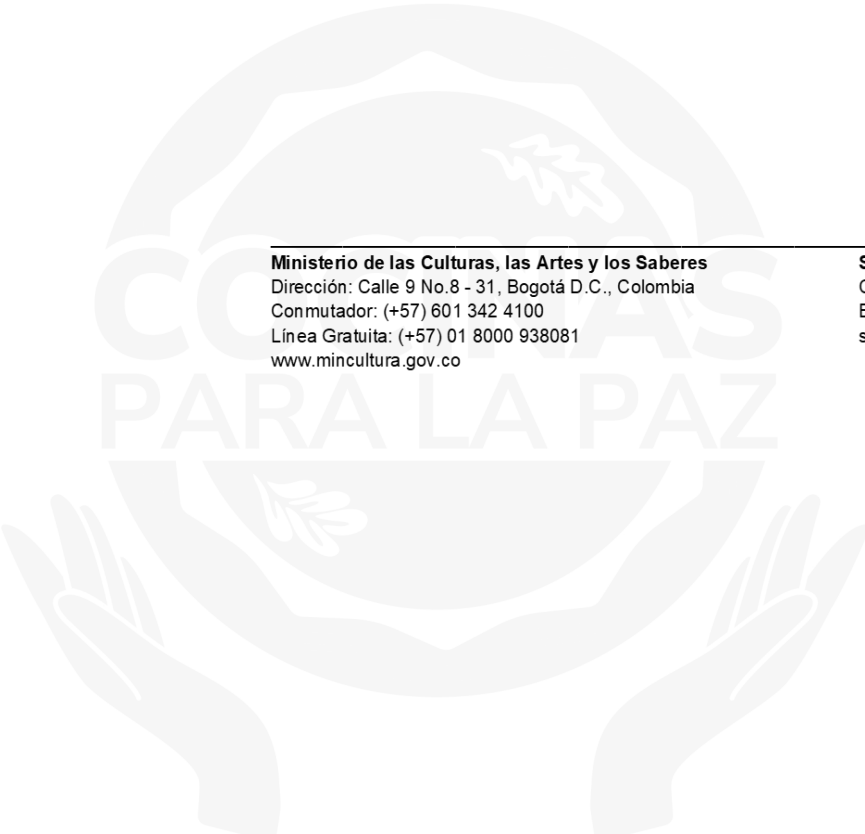


---

¡Fin de la ficha!

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

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





Anexo 2. Receta priorizada 2. El Sancocho sanador



FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

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

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

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>		
Nombre completo:	Lina Marquesa Rodríguez Meléndez	
Edad:	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro X Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Sucre	
Municipio	San Onofre	
Corregimiento/ Vereda		
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3242834603	
Email:		
Dirección de residencia:		
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	





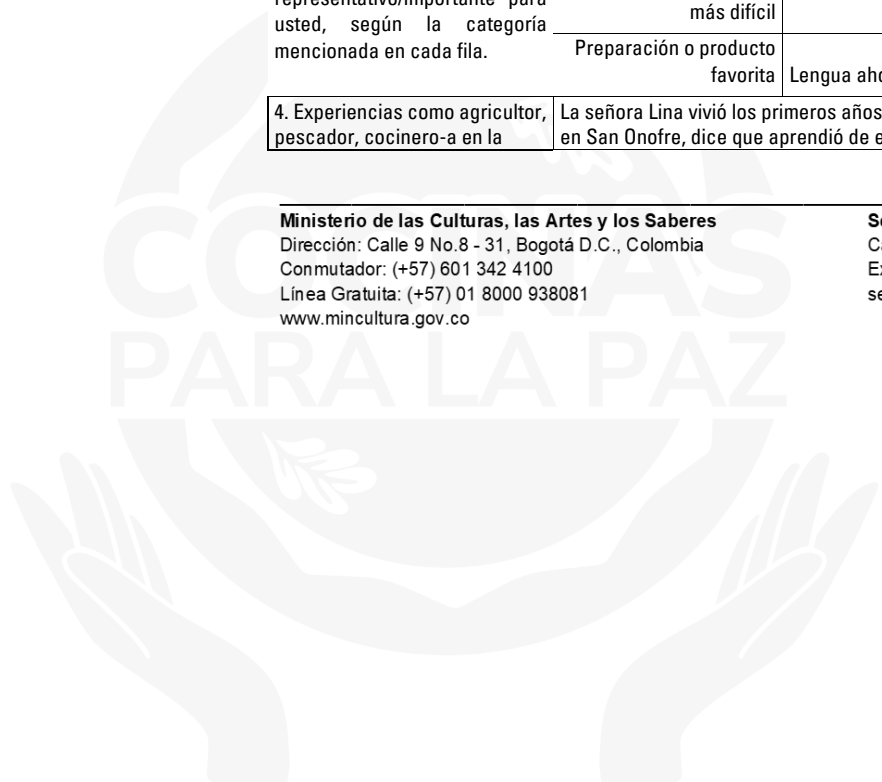
Instagram	
Facebook	
Linked.in	
YouTube	

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input type="checkbox"/>	Agricultor	
	<input type="checkbox"/>	Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional	
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina	
	<input type="checkbox"/>	Productor de bebidas tradicionales	
	<input type="checkbox"/>	Propietario de un restaurante	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input type="checkbox"/>	En la niñez	
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia	
	<input type="checkbox"/>	En la adultez	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Hogar-Familia	
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	<input type="checkbox"/>	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Ajiaco montuno (se le dice montuno porque todos los alimentos provienen del monte).
	<input type="checkbox"/>	Preparación o producto más difícil	
	<input type="checkbox"/>	Preparación o producto favorita	Lengua ahogada en ají y sancocho
	<input type="checkbox"/>	Otra, ¿Cuál?	
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la	La señora Lina vivió los primeros años de su vida junto a su abuela y su abuelo en San Onofre, dice que aprendió de ellos toda la cultura afro. Después de los		

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

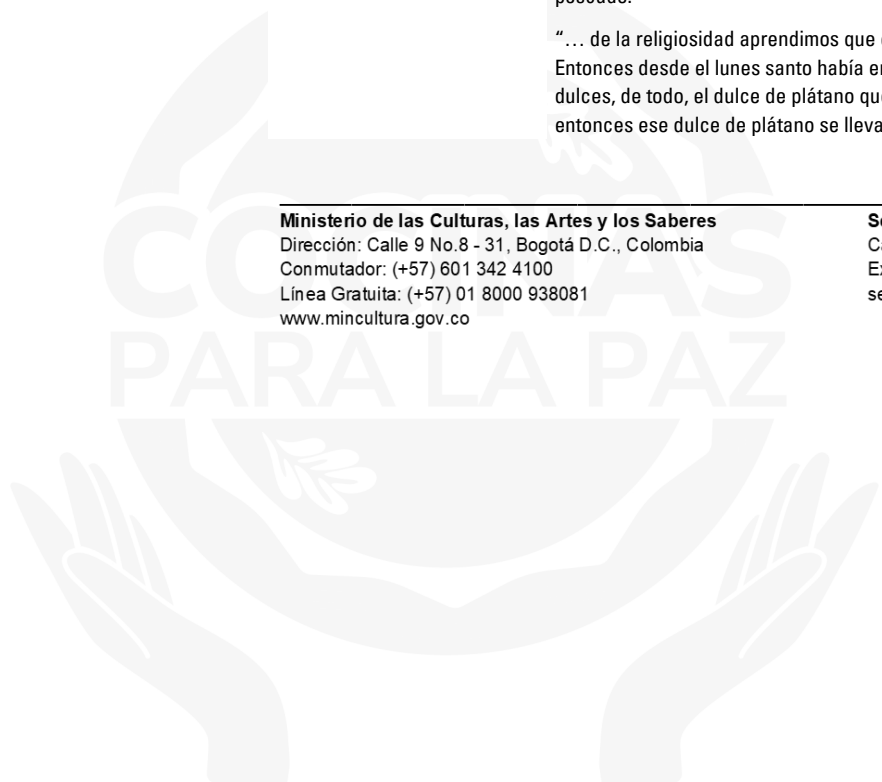
**Sede Correspondencia**  
 Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
 Ext. 4073 – 4074 - 4076  
 servicioalcidudano@mincultura.gov.co





<p>infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>10 años, empezó a vivir con una familia de origen libanes, quienes se convirtieron en su segundo hogar. Allí tuvo la posibilidad de conocer otras costumbres alimentarias que unificaron sus raíces san onofrinas y todas las comidas libanesas.</p> <p>“Sí, mis abuelos maternos fueron fundamentales como hasta los 10 años, yo conviví con ellos como hasta los 10 años. Pero a los 10 años, una casa de una familia de origen libanés, la familia Chadid, tiene 3 hijas y yo voy a jugar con las chicas, allí a 50 metros de la casa de mi abuelo y ya, me voy quedando en esa casa. Ahí íbamos al colegio juntas y me voy quedando, entonces, ¿qué sucede? que vengo llena de la cultura afro, pero entonces empiezo a aprender de esta familia de origen libanés que somos Chadid, aprendo entonces las comidas de ellos, cómo combinaban comidas de nosotros, porque él es hijo de un libanés en el territorio, pero con una San Onofrina, entonces, voy aprendiendo esos dos mundos, esas dos historias”.</p> <p>Aprendió precisamente viendo cómo su abuela, de origen cordobés, cómo hacía varios platos como la zarapa, los dulces, el enyucado.</p>
---	--

<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	<p>Para la cocina tradicional de San Onofre, los eventos especiales, las fiestas y las reuniones son cruciales para preparar recetas tradicionales que aportan a la consolidación del tejido social en San Onofre. Estas preparaciones son a base de alimentos producidos en la región como el ñame, la yuca, el queso, entre otros.</p> <p>Una preparación mencionada por la señora Lina es la zarapa que usualmente se utilizaba para llevar los días de trabajo en el monte.</p> <p>Para las fiestas, matrimonios, cumpleaños o distintos eventos se acostumbraba a llevar o cocinar preparaciones como el enyucado, el buen viven y el sancocho.</p> <p>La semana santa también es crucial para mantener vivas las tradiciones alimentarias de San Onofre, donde se preparan con una semana de anticipación dulces de todo tipo y se evita comer de lunes a viernes carne roja. La base de la alimentación de la semana santa de lunes a viernes es el pescado.</p> <p>“... de la religiosidad aprendimos que en semana santa no se comía carne. Entonces desde el lunes santo había en la semana anterior preparación de dulces, de todo, el dulce de plátano que era el estelar, dulce de plátano entonces ese dulce de plátano se llevaba como una semana haciéndolo.</p>
---	--





Todos los días porque le echan coco, porque le echan queso, porque le echan mamey, porque le echan guayaba, toda la semana con eso. Pero a partir del lunes la comida porque el viernes santo desde el mediodía ya no se cocinaba más, ya estaba la comida lista y ya no se cocinaba más, ni se podía barrer ni más nada, todas esas ceremonias las vimos aprendiendo y ahora con el cambio de vida se guarda normalmente jueves y viernes, pero todavía hay territorio de nuestra zona rural y en algunos puntos urbanos, donde desde el miércoles están comiendo pescado, no comen carne”.

El sábado es precisamente el día donde se vuelve a comer carne, se le reconoce el día de gloria donde “vamos a romper la olla”, es decir, se va a preparar un sancocho con carne para “romper” la abstinencia de la semana del consumo de carne.

“El sábado de Gloria como ya se cantó Gloria, pues ya vamos a hacer el sancocho y ese sancocho decían ellas “vamos a romper la olla”, la olla porque como el sancocho era en olla de barro entonces ellos decían romper la olla porque vamos a comer carne, porque vamos a disfrutar de esta abstinencia que teníamos durante la semana”.

La señora Lina expone otras recetas como el arroz engañado que tienen una carga simbólica y material importante en el municipio. Esta preparación surge de la necesidad de dar de comer a la familia a pesar de la carencia de proteínas. La base de la receta son las verduras (cebollín y ají), acompañados de una pequeña porción de carne y suero que busca alimentar a las personas sin sentir que falta comida en el plato.

A su vez, existen varios procesos de transmisión enfocados en reivindicar y enseñar la importancia de los conocimientos alimentarios. Por ejemplo, en instituciones educativas, antes de la semana santa, se fomenta la preparación de dulces tradicionales de frutas caracterizadas por tener sobreproducción para evitar su pérdida. En Asoafro también tiene una iniciativa denominada “almuerzos con propósito” que, a través de la investigación de saberes alimentarios tradicionales del territorio, se busca visibilizar preparaciones tradicionales y comercializarlas en fiestas como las fiestas patronales.

“entonces nos fuimos encontrando por los territorios los nombres de esos platos y cuál es la historia que tenían esos platos, entonces empezamos a

Página 4 de 16

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

Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia

Conmutador: (+57) 601 342 4100

Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081

[www.mincultura.gov.co](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**

Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31

Ext. 4073 – 4074 - 4076

[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)





hacer, dentro de las fiestas patronales que van del 3 de junio al 12 un día, almuerzos con propósito. Entonces el almuerzo tenía doble propósito. El primer propósito era mostrar, hacer esa muestra de las comidas ancestrales. Mostrárselas a las nuevas generaciones y enamorarlos, pero le vendíamos una tarjetica, algunas veces al municipio, decía la señora alcaldesa 70 almuerzos a 10 mil pesos obligación, ella lo pagaba y el empleado iba a buscarlo, pero al pueblo también le vendíamos, y ahí en la cancha o en el sitio, en el colegio donde lo montáramos. Era la felicidad a almorzar después del día patronal, la gente amanece toda ya tu sabes ya, entonces allá se montaba la olla. ¿Quién quiere sancocho?, ¿Quién quiere arroz? ¿Quién quiere berenjena? ¿Quién?”

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

Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Sancocho Sanador		
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Sancocho Afro, sancocho sanador trifásico		
Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas	Ahumado
	Antojos		Moquiado
	Amasijos		Madurado
	Tentempiés		Amasado
	Sopas		Envoltorio
	Arroces		Almíbar
	Aperitivos		Frito
	Ingrediente básico		Asado
	Platos fuertes		Batido
X			Dulce
			Fermentado
			Hervido
			Guisado
			Salmuera
			Jugo de frutas
			Patarasca
			Tostado
			Salsa





	Postres		Colada		Rallado
	Otra. Cual?		Conserva		Otro. Cual?

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

El sancocho sanador se percibe como estrategia de construcción de paz, de resolución de conflictos y de integración. Por esa razón, la clave es buscar un espacio para compartir, donde cada persona lleva un ingrediente como símbolo de unión. Se prepara con diversas carnes que pueden incluir gallina, cerdo y res. Se inicia cocinando primero las carnes más duras, luego se agregan el plátano, el ñame, y al final la yuca y la auyama. Las verduras se añaden en la medida en que se agregan los tubérculos. La preparación se realiza en olla de barro, de manera colectiva y en espacios comunitarios, como símbolo de reconciliación y sanación.

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

- Hueso, cerdo y gallina
- Yuca
- Ñame
- Plátano verde y maduro
- Ahuyama
- Verduras (ají, cebollín, col, orégano)
- Pimienta
- (En algunos casos también se incluyen otras carnes como costilla de res, cabeza o rabo de cerdo, dependiendo de la disponibilidad.

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

Se utilizan ollas de barro para la cocción, cucharones de madera y fogones tradicionales. Los ingredientes provienen del territorio, de cultivos locales como el ñame, la yuca y el plátano. El sancocho se sirve tradicionalmente en totumas o platos hondos, acompañado ocasionalmente de arroz y aguacate según el contexto. Cada ingrediente tiene un simbolismo y se asocia a intenciones dentro del proceso de sanación y reconciliación

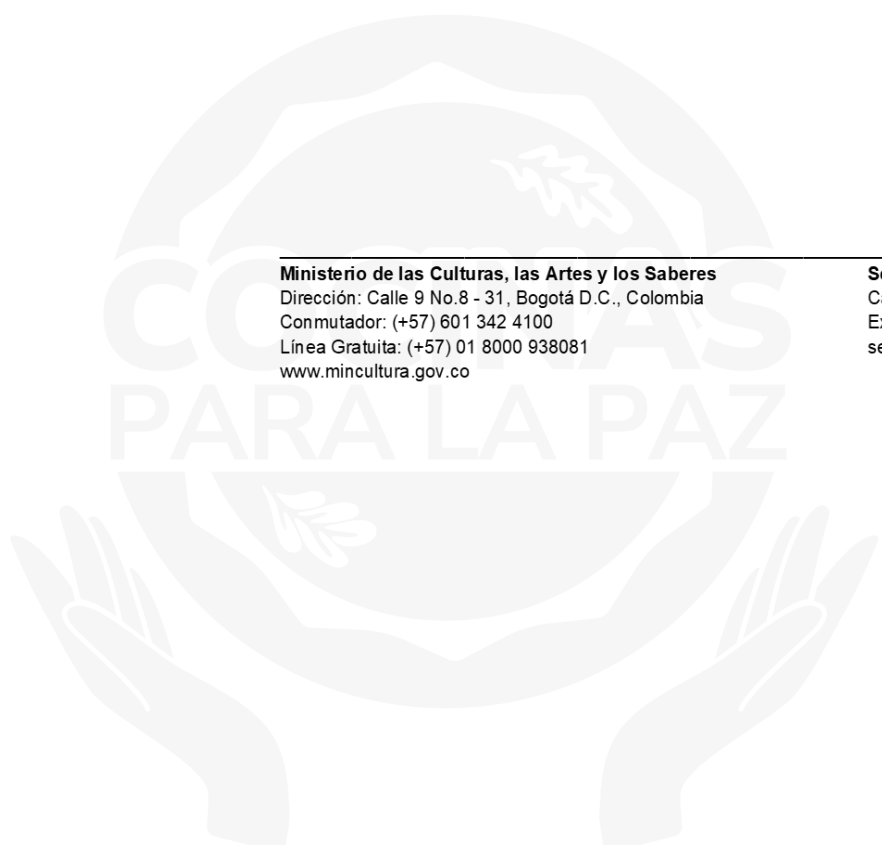
Describir el momento o momentos del día o del año y las condiciones en el que se preparan y consumen las preparaciones mencionadas. Evento o contexto en el que se cultiva, pesca, prepara y se consume el plato (Ej: Semana santa, todos los días)

El sancocho sanador se prepara en celebraciones como cumpleaños, fiestas patronales (especialmente del 3 al 12 de junio en San Onofre), sábado de gloria, encuentros comunitarios y también en momentos de duelo. Es central en actividades de resolución de conflictos o integración comunitaria, en las que cada persona aporta un





ingrediente. También se prepara como almuerzo colectivo en eventos culturales o escolares para mostrar y transmitir los saberes ancestrales
Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas tradicionales y en especial a la preparación y/o producto tradicional del inventario.
Los saberes se transmiten principalmente entre mujeres de diferentes generaciones, en espacios como las cocinas familiares, la escuela, los festivales culturales, y a través de asociaciones como ASOAFRO. También se desarrollan talleres comunitarios, diplomados y actividades escolares como “la casa de la abuela”, donde se recrean espacios y saberes tradicionales para enseñar a los más jóvenes. La transmisión se da de forma oral y práctica, cocinando colectivamente y compartiendo historias y significados de los platos
Describir si existen rituales cotidianos previos a la realización o posterior consumo de los alimentos o su cultivo. (Ej: Calendarios ecológicos, cultivos según la luna, temporadas de lluvia)
No se reconocen rituales cotidianos específicos respecto a la preparación diaria del sancocho. Sin embargo, hay prácticas vinculadas a fechas especiales, como Semana Santa, donde no se consume carne entre lunes y viernes, y el sábado de gloria se “rompe la olla” con un sancocho comunitario. También existen momentos colectivos de preparación asociados a celebraciones, duelo o resolución de conflictos
Describir si existen tradiciones/prácticas narrativas o musicales asociados a la cocina y al consumo de alimentos. (Ej: si hay alguna canción, cuento, poema que asocien a su preparación y al momento de su preparación o consumo)
Existe una canción del sancocho sanador, creada por mujeres de la comunidad como parte de una estrategia pedagógica y de integración:





### EL SANCOCO SANADOR

#### CORO

Vamos a hacer un  
Sancocho Sanador (bis)  
Vénganse amiguitas mías  
y le ponen el sazón (bis)

#### I

El sancocho lleva hueso,  
Lleva cerdo y gallina (bis)  
De algo si estoy segura que  
La verdura la trae Lina' (bis)

#### II

La Señora Lina le trae  
Plátano, yuca y ñame (bis)  
Pero ella me dijo a mí  
Que el compuesto verde  
Lo trae Jaime (bis)

#### III

Vamos a hacer un Sancocho  
Un Sancocho de opinión (bis)  
Que tenga toda verdura  
Y produzca decisión (bis)

#### IV

Amigas ya está el Sancocho  
El Sancocho por dolor (bis)  
Que tenga buena pimienta  
Que despierte el Corazón (bis)

#### V

Vamos a hacer un Sancocho  
Por conflicto y solución (bis)  
Que tenga buena batata  
Por amor y por perdón (bis)

#### VI

La mujer San Onofrina  
Se destaca de verdad (bis)  
Hacemos bien el Sancocho  
Para conseguir la Paz (bis)

#### VII

Vamos a hacer un Sancocho  
Un Sancocho en abundancia (bis)  
Vénganse amiguitas mías y  
Que haya tolerancia (bis)

#### VIII

Y termina la canción del  
Sancocho sanador (bis)  
Tomémoslo con amor y  
Toda la bendición (bis)

También se acompaña de una oración que varía según el motivo del encuentro (celebración, duelo o resolución de conflicto), en la cual cada persona aporta un ingrediente con un mensaje simbólico relacionado con la paz, la unión o la sanación.

Página 8 de 16

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

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

#### Sede Correspondencia

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





### San Onofre de Torobé Sucre

Un pueblo de gente afrocolombiana, a orillas del Golfo de Morosquillo y Mar Caribe, recostado a los Montes de María, nuestros ancestros llegaron a las costas de hacienda Quilien y fundaron el palenque de Torobé.

Hoy, a 240 años de historia, la población afrocolombiana trabajó por el fortalecimiento de la identidad y la apropiación de los valores étnicos.

**Origen del SANCOCHO SANADOR AFRO**

Nuestros ancestros que vivieron en las haciendas de las provincias de Cartagena en la época de la esclavización, en los días de permisos y en las fechas especiales se reunían para contar sus dolores, traumas, rabas, rebeldías y preparar sus fugas y celebrar sus fiestas.

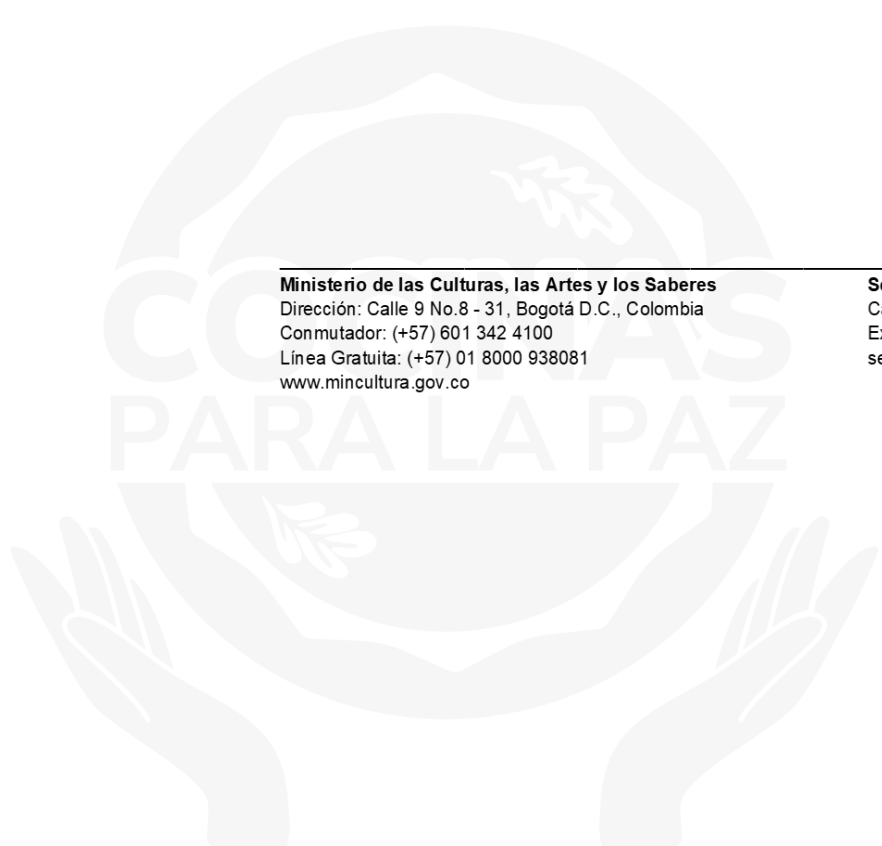
Se reunían y cada persona traía algo de comida de lo que sobraba en la cocina del amo (carne, huesos, plátanos, yuca...)

Preparaban un sancocho y mientras lo hacían fortalecían la solidaridad, la unidad, el compartir, pero especialmente para resolver los conflictos familiares, y del palenque hemos heredado un legado que conservamos.

**UN SANCOCHO ES LA VIDA MISMA: SANA, ALEGRA, RECONCILIA Y PERDONA.**

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

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





**ORACIÓN DE LOS AFROCOLOMBIANOS**

Bendito sea Dios Padre de nuestro señor Jesucristo que nos ha regalado bendiciones especiales, mirando la realidad del pueblo afrocolombiano.

Te damos gracias por darnos sabiduría para comprender la misión de ayudarnos solidariamente y trabajar por el fortalecimiento de nuestra identidad y permanecer en el amor y en la acogida al otro.

Abre nuestros ojos y los corazones para escuchar el clamor de las y los hermanos que sufren indiferencia, exclusión y desigualdades y toda clase de injusticia.

Te pedimos la protección y la fuerza de San Pedro Claver, San Martín de Porras y la humildad de la Virgen Morena, para luchar por la afirmación de los saberes ancestrales, la etnoeducación y el legado de los abuelos Amen.

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)

Principalmente se prepara en las casas. Sin embargo, existen mujeres del territorio que han convertido su saber en emprendimientos informales: preparan comidas tradicionales por encargo para eventos como quinceañeros, reuniones comunitarias o festivales. También participan en actividades escolares, ferias o muestras gastronómicas, como los "almuerzos con propósito" realizados durante las fiestas patronales del 3 al 12 de junio.

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

El sancocho sanador es un alimento completo que aporta energía, nutrientes esenciales y fortalece el sentido de comunidad.

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

Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia

Conmutador: (+57) 601 342 4100

Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081

[www.mincultura.gov.co](http://www.mincultura.gov.co)

**Sede Correspondencia**

Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31

Ext. 4073 – 4074 - 4076

[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@mincultura.gov.co)





Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quiere referenciar en el inventario.	
<p><b>a. Siembra.</b> 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>	Los cultivos son realizados por familias del territorio, especialmente en las zonas rurales. Se siembran productos como yuca, ñame, plátano, auyama y maíz. Hay temporadas tradicionales: el maíz, por ejemplo, se siembra entre abril y junio en temporada de lluvias, aunque el cambio climático ha afectado esta regularidad. Algunos productos como el plátano “cuatro filos” se están recuperando por ser más resistentes.
<p><b>b. Cosecha</b> ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	Las cosechas dependen de las condiciones climáticas. En el caso del plátano o la yuca, la recolección se realiza cuando alcanzan el tamaño adecuado, y suele hacerse de forma manual y comunitaria. Los productos son llevados directamente a los hogares o al mercado local.
<p><b>c. Previa preparación.</b> ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	Antes de cocinar, las carnes se limpian, se sazonan o se salan, especialmente si son sobrantes o van a ser conservadas. Se pelan los tubérculos y se preparan las verduras. No se reconoce un rito como tal, pero la preparación incluye compartir tareas entre quienes participan.
<p><b>d. Preparación</b> ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	La preparación se hace en olla de barro al fuego. Se cuecen primero las carnes (frescas o saladas), luego se agregan los tubérculos por orden de dureza: primero el plátano, luego el ñame, al final la yuca y la auyama. Se añaden verduras como ají, cebollín y orégano. Cada persona aporta un ingrediente como acto simbólico de integración.
<p><b>e. Servir el plato</b> ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	El sancocho puede servirse en platos hondos o totumas. Se presenta solo o con arroz y aguacate, según el tipo de evento. En ocasiones se acompaña de una breve explicación de los ingredientes y su simbolismo cuando es un acto de sanación o reconciliación.
<p><b>f. Comer el plato.</b> Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	El acto de comer puede incluir una canción o una oración, dependiendo del contexto (celebración, duelo, resolución de conflictos). Se canta el coro: “ <i>Vamos a hacer un sancocho, un sancocho sanador...</i> ”. Se comparte en comunidad, resaltando el valor simbólico y espiritual del plato.
<p><b>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo,</b></p>	Algunos ingredientes como el ñame, la yuca y el plátano provienen del autoconsumo. Las familias los cultivan en sus parcelas o patios. Otros productos se compran a productores locales o en tiendas. Hay una red de intercambio informal: por ejemplo, los maridos de algunas mujeres





si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)	venden los productos en puntos conocidos, y la comunidad se abastece a través de estas redes locales.
---	---

Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías	
	Productos relacionados	
	Música	Hay una canción compuesta colectivamente por mujeres del territorio que acompaña la preparación del sancocho sanador, usada en encuentros comunitarios.
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	<input checked="" type="checkbox"/>	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	<input checked="" type="checkbox"/>	Hijas
					Hijos
					Nietos/as
					Vecinos
					Hermanos/as
				<input checked="" type="checkbox"/>	Otros

¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej: Una de las matronas más importantes de la cocina es la señora Alejandrina Perez aprendió a hacer el masato de





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

Se reconocen otros nombres de cocineras como **Adelaida Baena** y **Candelaria**, quienes continúan practicando y enseñando la cocina tradicional en San Onofre. Además, muchas sabedoras han participado en espacios de formación y transferencia de saberes, y algunas han sido reconocidas por su experiencia en preparaciones específicas como tortas, dulces, chichas o platos cruzados

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

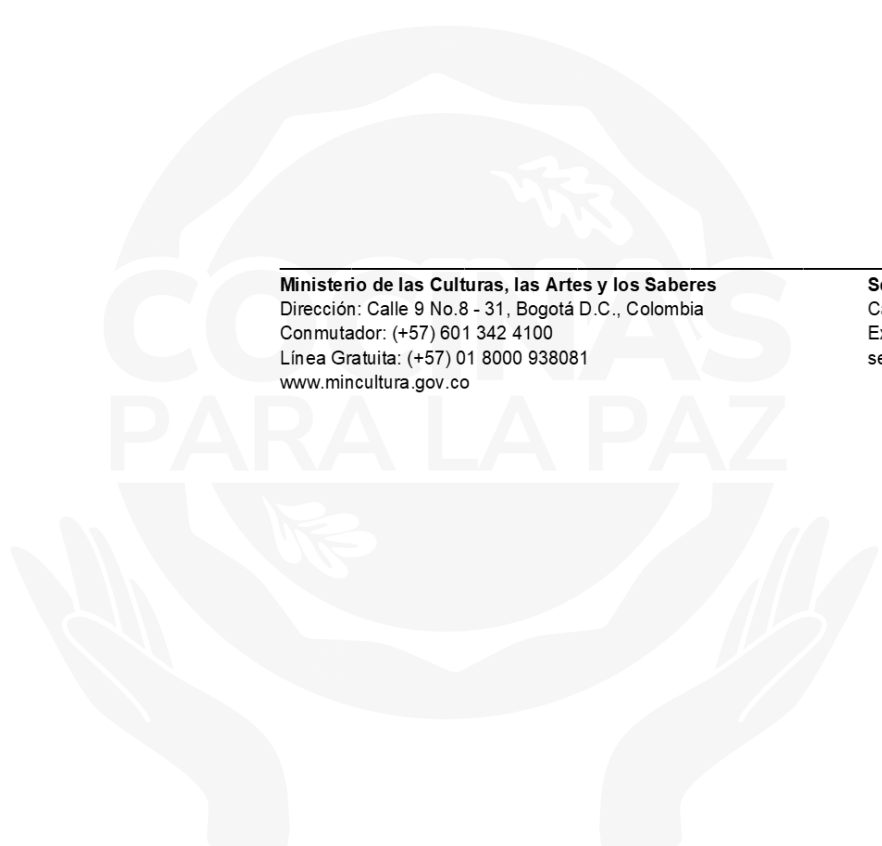
Desde la Alcaldía se reconocen varias iniciativas, pero se recalca que las personas no tienen constancia en los talleres y procesos, lo que dificulta el proceso de fomentos en las cocinas tradicionales.

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

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

**Sede Correspondencia**

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





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

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

- Ajiaco con guandú: Se ha perdido por la falta de siembra del guandú, ya que los cultivos tradicionales han sido reemplazados por productos comercialmente más viables.
- Bollo limpio, bollo de mazorca y bollos con hoja de bijao: Han desaparecido en gran parte porque las nuevas generaciones no los preparan, y por la dificultad de conseguir ingredientes tradicionales o el tiempo que requieren.
- Preparaciones con plátano cuatro filos: Están en riesgo por el desplazamiento de este tipo de plátano por otros más productivos.
- Chicha de maíz morado: Se ha reducido su consumo y elaboración, aunque hay esfuerzos por recuperarla.

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

- Cocción en fogón de leña o carbón: Se ha perdido en muchos hogares por la llegada de estufas de gas, aunque se reconoce que el sabor del sancocho en fogón tradicional es muy distinto.
- Uso de hoja de bijao o de plátano para envolver: Ha disminuido por la falta de conocimiento y el uso de envoltorios modernos como el plástico o el aluminio.

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

- Incluir a niños y niñas en la cocina desde pequeños, permitiéndoles observar, preguntar y participar.
- Desarrollar actividades escolares y comunitarias, como “la casa de la abuela” o “almuerzos con propósito”, que articulen cocina y pedagogía.
- Registrar las recetas y técnicas en medios escritos o audiovisuales para asegurar su transmisión a las futuras generaciones.
- Apoyar desde las instituciones iniciativas que recuperen cultivos y alimentos tradicionales, como ferias, festivales o encuentros de saberes.

Página 14 de 16

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

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





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

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

**Observación:**

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

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

**4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.**

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

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

¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	
Presentación del producto	
Dirección	
Teléfono	

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

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





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

¿Tiene alguna observación adicional?

---



---



---

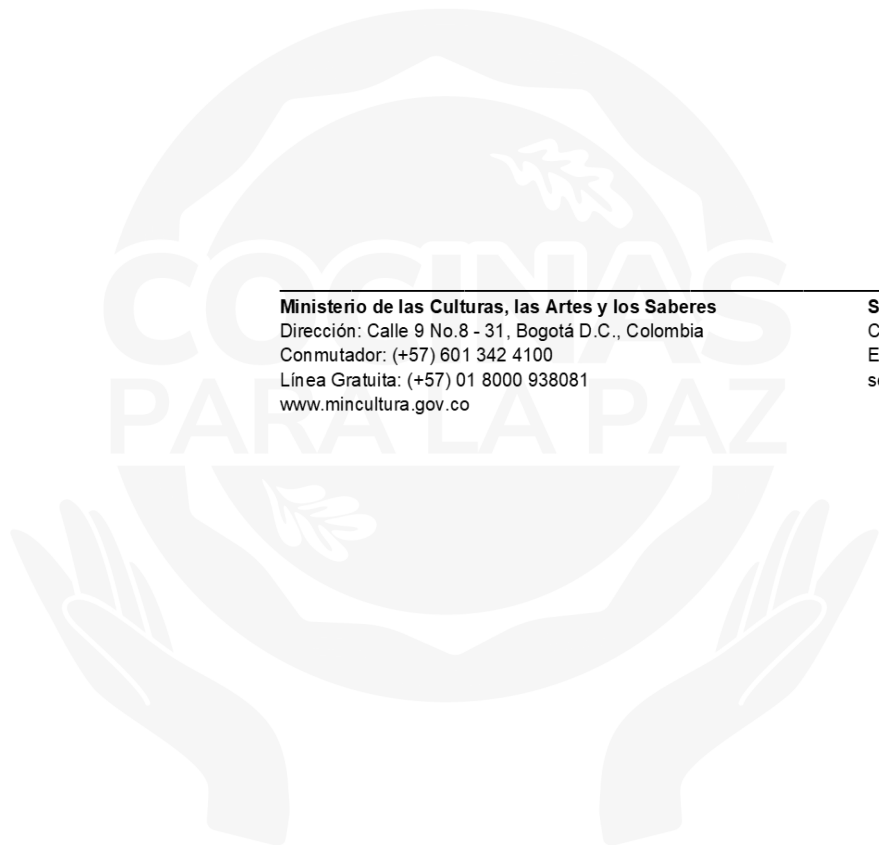


---

¡Fin de la ficha!

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

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





Anexo 3. Receta priorizada 3. Salpicón de raya



**FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES**

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

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

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>		
Nombre completo:	Rebeca Montes Romero Tomasita Montes Romero	
Edad:	Género: Masculino: __ Femenino: X Otro: __	Nacionalidad: colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro X Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Sucre	
Municipio	San Onofre	
Corregimiento/ Vereda	Corregimiento de Pajonal	
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3242834603	
Email:		
Dirección de residencia:		

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

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





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

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input type="checkbox"/>	Agricultor	
	<input type="checkbox"/>	Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional	
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina	
	<input type="checkbox"/>	Productor de bebidas tradicionales	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input type="checkbox"/>	En la niñez	
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia	
	<input type="checkbox"/>	En la adultez	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Hogar-Familia	
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	<input type="checkbox"/>	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Tomasa: Bistec de tolo Rebeca: Buzo de pescado
	<input type="checkbox"/>	Preparación o producto más difícil	Rebeca: Sopa de Guandú
	<input type="checkbox"/>	Preparación o producto favorita	Rebeca: Pollo con tocineta Tomasa: Pescado chucho guisado
	<input type="checkbox"/>	Otra, ¿Cuál?	

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

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



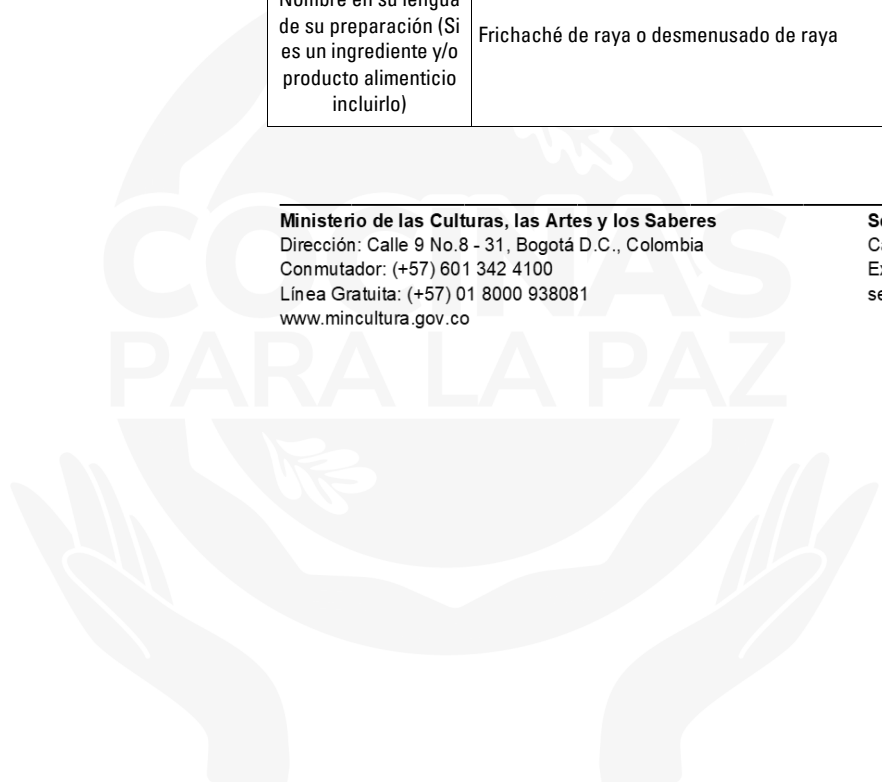


<p>4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>La señora Rebeca y la señora Tomasa vivieron lejos de su familia. Por un lado, la señora Rebeca vivió en el corregimiento de Rincón del Mar junto a su madrina y aprendió viéndola cocinar; incluso recuerda que cuando vivió con su mamá también la observaba preparar varios alimentos. Por eso, dice que aprendió de manera empírica. Por otro lado, la señora Tomasa vivió en Sincelejo con la señora Catalina Contreras quien le enseñó todo lo que sabe de cocina, le explicaba cada paso de las preparaciones y le pedía que las cocinara para las dos.</p>
---	---

<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	<p>En San Onofre, la señora Rebeca y la señora Tomasa, hicieron énfasis en que anteriormente se cazaba en los montes en horas de la noche venado, armadillo y conejo. Sin embargo, a causa del conflicto, la práctica ha disminuido, casi que ha desaparecido totalmente.</p> <p>Se reconocen múltiples preparaciones como el sanchocho (preparado con gallina criolla), arroz de cangrejo, arroz de camarón,</p>
---	---

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

<p>Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)</p>	<p>Salpicon de raya</p>
<p>Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)</p>	<p>Frichaché de raya o desmenuzado de raya</p>





Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas	Ahumado	Dulce	
	Antojos		x	Moquiado	Fermentado
	Amasijos		Madurado	x	Hervido
	Tentempiés		Amasado	Guisado	
	Sopas		Envoltorio	Salmuera	
	Arroces		Almíbar	Jugo de frutas	
	Aperitivos		Frito	Patarasca	
	Ingrediente básico		Asado	Tostado	
	Platos fuertes		Batido	Salsa	
	Postres		Colada	Rallado	
	Otra. Cual?		Conserva	Otro. Cual?	

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

Para el salpicon de raya se siguen los siguientes pasos:

1. Primero se pone a ahumar la raya que compran – a veces viene desmenuzada-. Se pone encima de una parrilla que tiene debajo el fogón a base de carbón. Se va dando la vuelta continuamente y cuando está lista se pone a reposar.
2. Posteriormente, se pone a cocinar la raya en una olla. Cuando está lista, se deja enfriar.
3. Después de ahumarla y cocinarla, se lava con vinagre y limón con el fin de quitarle la baba que aún conserva.
4. Se desmenuza y se vuelve a exprimir.
5. En otra paila se hace un “hogao” con cebolla, achote, ají, ajo y un poco de orégano.
6. Cuando las dos partes están listas, se le agrega el hogao a la raya desmenuzada. Allí mismo también se agrega el zumo de coco que anteriormente se extrajo del coco.
7. Para el zumo de coco se raya y, específicamente la señora Rebeca y Tomasa, lo licuan para sacarle el juguito.
8. Finalmente, se agrega limón y sal al gusto.
9. Se puede acompañar con bollo, yuca, plátano o arroz.

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





Las siguientes porciones son para servir a cuatro personas aproximadamente:

- Dos pedazos de raya (se utilizan las dos aletas porque en el cuerpo está la aguja).
- Una cabeza de ajo.
- Media libra de aji.
- Una cebolla roja.
- Una pizca de orégano, achote.
- Sal y limón al gusto.
- Un coco.

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

La pesca de la raya se realiza de diferentes formas, se puede realizar con un rifle o con un boliche. Individualmente, se usa el rifle y se manda al mar para pescar la raya. Por su parte, para el boliche se necesitan más o menos doce hombres que botan "el boliche", parecido a un trasmallo, y con la lancha empiezan a dar vueltas y circular. Es decir, van sacando la malla con los pescados, en este caso la raya.

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

El salpicón de raya se hace principalmente para la semana santa. Sin embargo, la señora Tomasa y la señora Rebeca recalcaron que por el elevado precio de los pescados en semana santa ha disminuido su preparación y consumo.

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

Mencionaron que aprendieron en su casa y siguen replicando las preparaciones de manera empírica.

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

No se reconocen rituales cotidianos respecto a la preparación.

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

No se reconoce ninguna práctica narrativa o musical asociada al salpicón de raya.





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)

Principalmente se prepara en las casas.

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

El salpicón de raya se reconoce como un alimento afrodisiaco que tiene fósforo y es bueno para la salud.

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

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>Los hombres son los que principalmente van a pescar. La señora Rebeca y la señora Tomasa recuerdan que su papá era el que iba a pescar, nunca les enseñó porque se consideraba un oficio peligroso, especialmente por el uso de la dinamita para pescar cardúmenes de pescados como carnada (especialmente para pescar sardinas).  Cotidianamente iba a pescar en las mañanas, pero en luna llena pescaba en la noche porque se reunían más peces en el mar. Se iba a las 9-10 de la noche y volvía a las 5 am.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>Para pescar la raya se puede utilizar un rifle, un boliche o trasmallo, o en últimas usar una carnada para pescarlo.</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>No se reconoce un proceso previo a la preparación.</p>
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Para el salpicón de raya es muy importante ahumarla primero, cocinarla y lavarla con el fin de quitar la tela y la baba que contiene. Se desmecha y se exprime para finalmente juntarla con el hogao compuesto por cebolla, ajo, achote o color.</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>Para servirlo, se posiciona en un plato normal y se acompaña con arroz, puesto con un pocillo, y una ensalada.</p>





<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>Se consume principalmente en semana santa.</p>
<p>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del truque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>Específicamente para la raya, las personas de otros corregimientos como Berrugas y Rincón, la llevan al centro de San Onofre para comercializarla.</p> <p>En el caso de la señora Rebeca y Tomasa, algunas veces se las regalan amigos o incluso sus hermanos que viven en el corregimiento de Alto de Julio Playa. Uno de ellos se llama Bonifacio Ruíz.</p> <p>“Nosotros, hay veces que se la mandan a uno de allá. Hay oportunidad que se la mandaban del Alto Julio, los hermanos de nosotras. (...) Entonces, los hermanos de nosotros nos lo mandaban, los cuñados [también] a nosotras acá. Y de Berrugas vienen las vendedoras de pescado y uno le compra. Se la compra ahumada o se la compra fresca o se la compra desmenuzada”.</p> <p>Los demás ingredientes se compran en la tienda.</p>

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

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





No

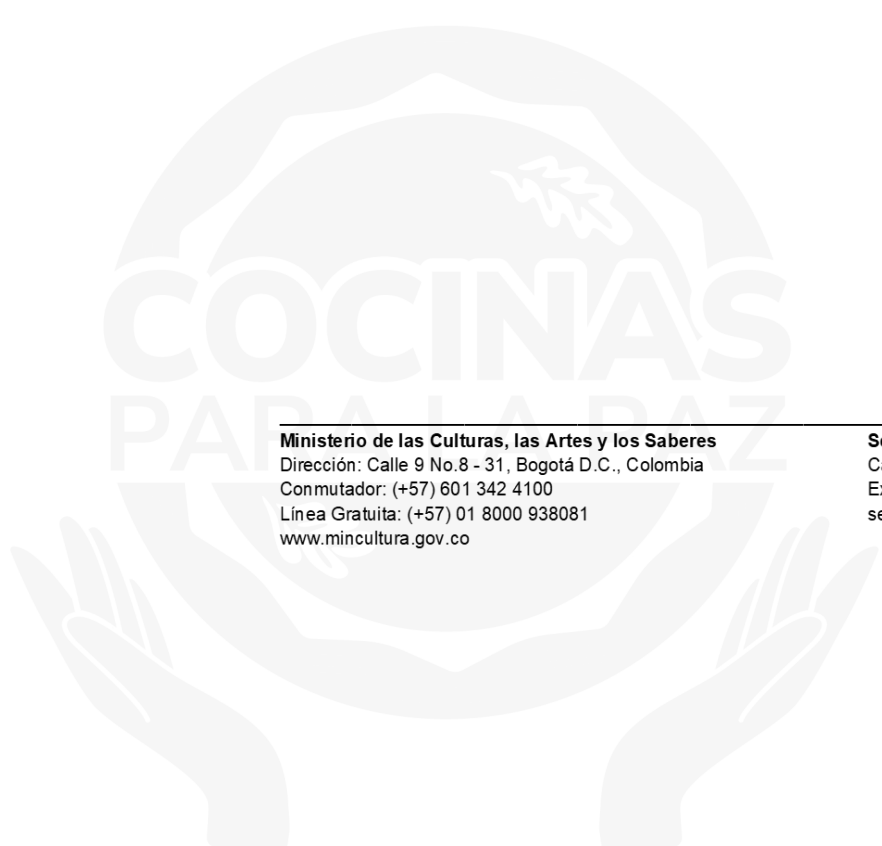
Vecinos
Hermanos/as
Otros

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

Se reconocen otros nombres de cocineras como Adelaida Baena y Candelaria.

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

Desde la Alcaldía se reconocen varias iniciativas, pero se recalca que las personas no tienen constancia en los talleres y procesos, lo que dificulta el proceso de fomentos en las cocinas tradicionales.



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

Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia

Conmutador: (+57) 601 342 4100

Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081

www.mincultura.gov.co

**Sede Correspondencia**

Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31

Ext. 4073 – 4074 - 4076

servicioalciudadano@mincultura.gov.co





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

Mencione los productos y preparaciones de la región que se han perdido o se están perdiendo y por qué.
Se han perdido alimentos de monte como el conejo, la guartinaja, el armadillo; también pescados como el chapin, el chucho, la raya. Mencionan que posiblemente por la dinamita han disminuido esa variedad de pescados. "Se van. Se ha acabado todo, se van acabando. ¿Por qué?, porque uno mismo va acabando con eso, esas dinamitas tirando. No hay más medio de vivir. Tienen que tirar... eso dice uno para la carna, para coger pescado es la sardina o el camaroncito pequeño, la checla que dice".

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué
El uso del rayador ha disminuido por la licuadora.

¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?
Enseñar y transmitir todos los conocimientos y tradiciones. Buscar alternativas, como licuar las verduras, para que niños y niñas sigan consumiendo preparaciones tradicionales que no les gustan. Hacer partícipes a niños y niñas en las cocinas.

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

**Observación:**

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

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

**4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.**

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

Empty rectangular box for text input.

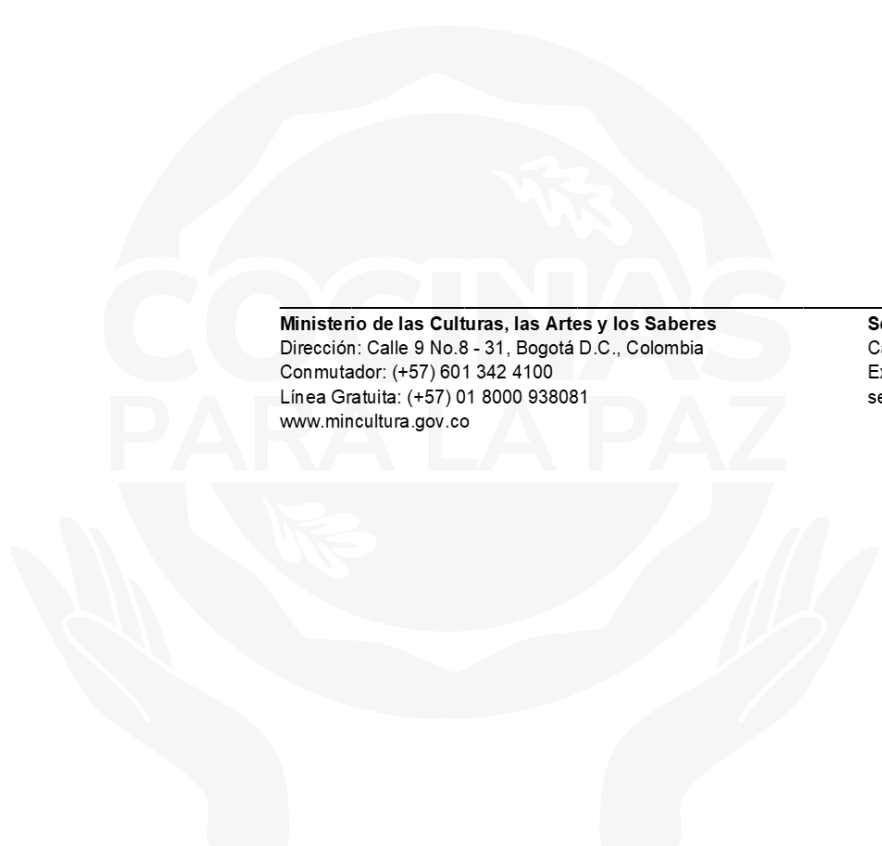
¿Tiene alguna observación adicional?

Four horizontal lines for additional observations.

¡Fin de la ficha!

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

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





Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

