



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



Culturas



# Caracterización de las cocinas tradicionales de Dibulla, La Guajira

Informe municipal





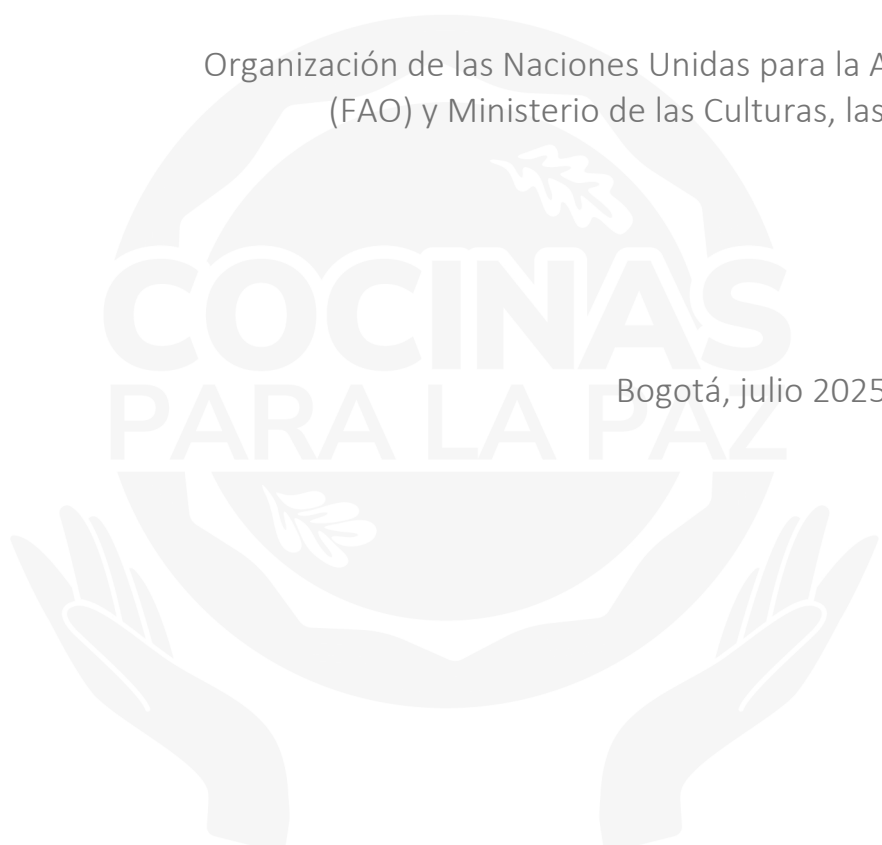
Convenio UTF/COL/172/COL  
Acompañamiento técnico para la implementación del Programa Cocinas para la Paz

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

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

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

Bogotá, julio 2025



<b>Presentación .....</b>	<b>7</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales .....</b>	<b>10</b>
1.1. Alcance de la propuesta.....	11
1.2. Aspectos metodológicos.....	11
1.2.1. Fuentes de información utilizadas .....	11
1.2.2. Categorías de análisis .....	12
<b>2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación .....</b>	<b>15</b>
2.1. Aspectos generales del municipio .....	16
2.2. Aproximación a la situación del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada con base en las dimensiones .....	19
<b>3. Resultados del proceso de caracterización .....</b>	<b>27</b>
3.1. Mapeo de actores .....	28
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados.....	31
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	32
3.2.2. Preparación de los alimentos.....	40
3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas .....	49
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales.....	54
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.....	71
3.6.1. Preparación tradicional de la carne pangada con piedra .....	73
3.6.2. Preparación tradicional del arroz de frijol guajirito con ponche .....	78
3.6.3. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	82
<b>4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados</b>	<b>84</b>
4.1. Dotación física.....	85
4.2. Fortalecimiento de capacidades .....	86
4.3. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales .....	89
<b>5. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio</b>	<b>91</b>
5.1. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales	92





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

5.3. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados* ..... 96

5.4. *Recomendaciones que contribuyen a cerrar las brechas de género en el marco de las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local* ..... 97

**6. Documentos consultados** .....**99**

**7. Anexos** .....**102**





## Tabla de gráficos

Gráfica 1. Proyección de población del municipio de Dibulla, La Guajira. ....	17
Gráfica 2. Proyección de población étnica el municipio de Dibulla, La Guajira. ....	18
Gráfica 3. Sector pecuario en Dibulla, La Guajira.....	20
Gráfica 4. Índice de Pobreza Multidimensional total.....	22
Gráfica 5. Tasa de mortalidad por desnutrición, municipio de Dibulla 2009 – 2022.....	24
Gráfica 6. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Dibulla. ....	34
Gráfica 7. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos. ....	42
Gráfica 8. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	60
Gráfica 9. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	61
Gráfica 10. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento.....	61
Gráfica 11. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales. ....	62
Gráfica 12. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	63
Gráfica 13. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio Dibulla, Guajira. ....	63
Gráfica 14. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, Guajira. ....	64
Gráfica 15. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, La Guajira.....	65
Gráfica 16. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, La Guajira.....	66
Gráfica 17. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, La Guajira.....	66
Gráfica 18. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, La Guajira.....	67
Gráfica 19. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, La Guajira.....	68
Gráfica 20. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso.....	69
Gráfica 21. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, La Guajira.....	70





## Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Dibulla frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local. ....	34
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Dibulla frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales. ....	35
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Dibulla en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos. ....	38
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Dibulla respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias. ....	42
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Dibulla asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias. ....	45
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Dibulla relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias. ....	46
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Dibulla frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo. ....	50
Tabla 8. Información general de la preparación de la carne pangada con piedra. ....	74
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la carne pangada con piedra. ....	76
Tabla 10. Información general de la preparación del arroz de frijol guajirito con ponche. ..	79
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del arroz de frijol guajirito con ponche. ....	81

## Tabla de esquemas

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

## Tabla de imágenes

Imagen 1. Ubicación General del Municipio de Dibulla, Departamento de La Guajira. ....	16
Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Dibulla, La Guajira. ....	20
Imagen 3. Municipios con mayor prevalencia de inseguridad alimentaria moderada o grave. ....	23
Imagen 4. Mapeo de actores del municipio de Dibulla. ....	28
Imagen 5. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Dibulla, La Guajira. ....	37
Imagen 6. Pescadores del municipio de Dibulla, La Guajira. ....	55
Imagen 7. Doña Adelis Mejía Pimienta con sus nietas y nietos realizando la recolección del chipichipi o piche. ....	58





## Presentación

El Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 “Colombia, Potencia Mundial de la Vida”, reconociendo la transformación del derecho humano a la alimentación y resaltando la importancia de trabajar alrededor de la promoción de prácticas de alimentación saludable, adecuadas al curso de vida, a las características poblaciones y territoriales, propone en este marco, la implementación del Programa de Cocinas para La Paz, que busca visibilizar y fortalecer las prácticas y los saberes asociados a la alimentación y adaptar las Guías Alimentarias para la población Colombiana con el enfoque cultural y territorial. Lo anterior, como una estrategia para potencializar la implementación de la Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y cocinas tradicionales, así como para promover el consumo de una alimentación que sea nutricional, cultural y ambientalmente adecuada.

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

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

Derivado de esta actividad se elaboró este documento, que corresponde al Producto uno del convenio, a través del cual se presentan los principales resultados de la caracterización del universo del sistema alimentario y culinario del municipio de Dibulla. De tal modo, el contenido que se presenta a lo largo del documento busca recoger la diversidad étnica, cultural y territorial de la comunidad, incorporando la perspectiva del enfoque transformador de género con el fin de visibilizar los aportes de mujeres, comunidades afrodescendientes, indígenas y campesinas en la transmisión y protección del patrimonio alimentario del municipio. Cabe mencionar que el análisis y valoración de las prácticas tradicionales asociadas a las cocinas tradicionales, que se esboza en el texto, responde a un ejercicio de construcción participativa que contó con los aportes de actores locales.

Los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla se presentan en cinco apartados. En el primer apartado se esbozan las orientaciones

---

\* 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.





generales que guiaron el desarrollo del proceso de caracterización, puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local. Asimismo, se detallan las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de los resultados.

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

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

El último 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.



## Agradecimientos



Foto tomada por Marlyn Maca

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

*Así pues, este reconocimiento es para:*

### **Participantes del municipio de Dibulla, La Guajira.**

Tatiana del Carmen Murillo, Nelly Pinzón Estévez, Adelis Beatriz Mejía pimienta, Dora Inés Cubides, Irma Rosa Padilla Mendoza, Yudis Piedad Lara Rodríguez, Osmeira Rivadeneira Ramírez, Salomé Rivera Pinzón, Sosneida Norelli Rivadeneira Ramírez, Yelitza Yecid Moreno Mejía, Gleinis Marcela Cantillo Medrano, Luz Marina Medrano Roca, Matilde Lina Móvil Cuisman, Aida Ernes Mosquera González, Jobe Andrys Quinto Lara, Narcisa María Sierra Barros, Nidian Tatiana Peralta Murillo, Katerine Yulieth Lindo Bolaño y Mónica Ramos.





# 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 Dibulla. 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, la recolección de información se desarrolló en 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 contribuyeran al reconocimiento y el fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio de Dibulla.

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

### 1.2.1. Fuentes de información utilizadas

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





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

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

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### 1.2.2. Categorías de análisis

Como parte del diseño metodológico para el desarrollo del proceso de caracterización se identificaron tres campos de interés: las cocinas locales tradicionales, las iniciativas de los participantes asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario, y las recetas, saberes y prácticas de interés que son documentadas en este informe. 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 **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** 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 del municipio de Dibulla destinados a la obtención de alimentos. Estos incluyen tanto aquellos de uso agrícola, como huertas y fincas donde se cultiva de manera intencionada, también espacios naturales terrestres como la sierra, en los que se recolectan o cazan alimentos. Asimismo, se contemplan los espacios acuáticos, es decir, el mar, el río y pantanos o madre vieja.

Aunado a lo anterior, con el propósito de comprender los aspectos que caracterizan las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales locales, se indagó sobre las principales técnicas productivas que se implementan en el territorio, y también, sobre la participación de hombres y mujeres en el desarrollo de estas. Con esta categoría, se consideraron las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos, para ello se indagó sobre el destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio, y el recorrido que tienen los alimentos utilizados para las recetas culinarias locales desde su origen hasta el momento final de su preparación.

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

### *Preparaciones tradicionales*

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

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

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





### *Consumo de alimentos*

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

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





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





## 2.1. Aspectos generales del municipio

Dibulla, cuyo primer nombre fue *Yaharo*, que en la lengua materna del pueblo Tairona significa “Lagunas a orillas del mar”, es un municipio ubicado en el noroccidente del departamento de La Guajira. Limita al norte con el mar Caribe; al este con el municipio de Riohacha; al sur con Santa Marta, hasta la frontera con el departamento del Cesar y al oeste con el departamento del Magdalena. Tiene una temperatura promedio de 30 °C y una extensión territorial de 1.744 km<sup>2</sup> (Alcaldía Municipal de Dibulla, 2024).

El municipio está conformado por cinco corregimientos: Mingueo, La Punta de los Remedios, Las Flores, Palomino y Rioancho, además de 29 veredas. Parte de su territorio se encuentra en las estribaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta (Alcaldía Municipal de Dibulla, 2024).

Dibulla se destaca en La Guajira por su riqueza hídrica, gracias a la presencia de ríos como el Jerez, Caña de Mingueo, Palomino, San Salvador y Ancho, así como diversos arroyos y cuerpos de agua menores. Esta diversidad natural se complementa con los imponentes paisajes que ofrecen las estribaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta, conformando un reservorio ecosistémico de gran valor para la región.

Imagen 1. Ubicación General del Municipio de Dibulla, Departamento de La Guajira.



Fuente: Plan de Desarrollo, Dibulla, 2024.

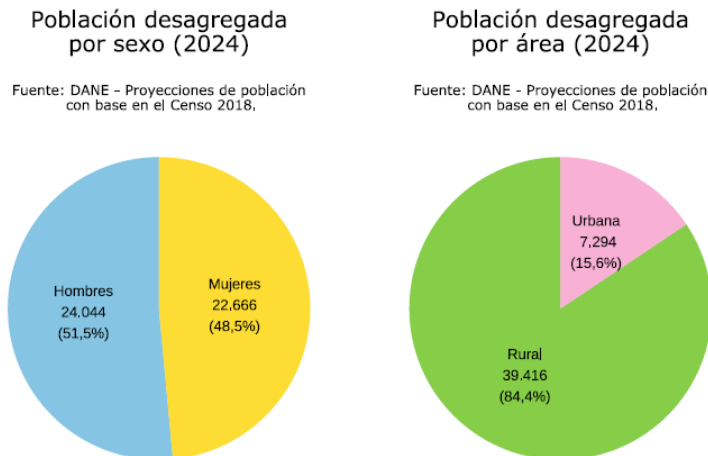
Según las estimaciones del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) indican que en el 2024 la población del municipio de Dibulla alcanza los 46.710 habitantes. De este total, el 48,5 % corresponde a mujeres (22.666 personas) y el 51,5 % a hombres (24.044 personas), según se muestra en la Gráfica 1. En cuanto a su ubicación, el 84,4 % de





los habitantes vive en zonas rurales, mientras que el 15,6 % se concentra en áreas urbanas (Plan de Desarrollo de Dibulla, 2024).

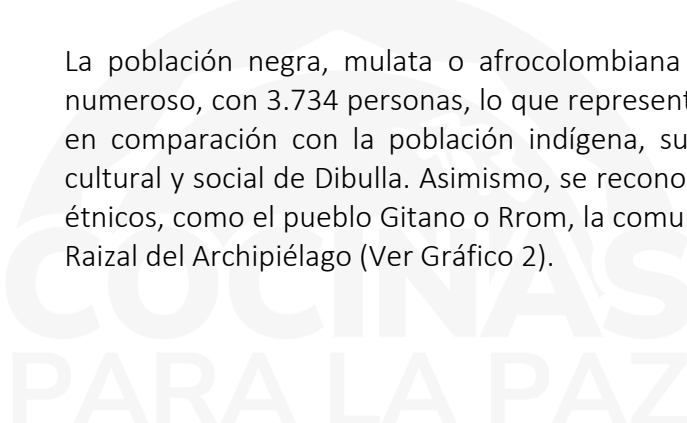
Gráfica 1. Proyección de población del municipio de Dibulla, La Guajira.



Fuente: Tomado de DNP, Terridata, Dibulla, La Guajira, 2024.

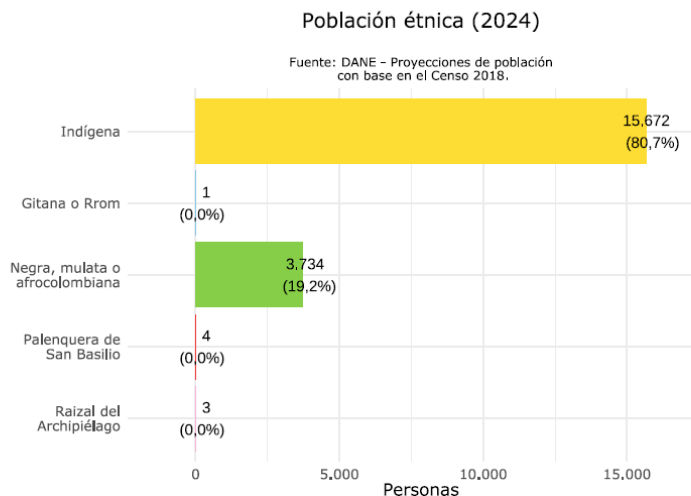
Teniendo en cuenta las proyecciones del DANE basadas en el Censo de 2018, se estima que la población del municipio de Dibulla para el año 2024 presenta una marcada diversidad étnica, con un claro predominio de la población indígena. Este grupo representa la mayoría entre quienes se autorreconoce como parte de un grupo étnico, con 15.672 personas, lo que equivale al 80,7 %. Este dato evidencia la fuerte presencia y relevancia de las comunidades indígenas en el territorio.

La población negra, mulata o afrocolombiana constituye el segundo grupo étnico más numeroso, con 3.734 personas, lo que representan el 19,2%. Aunque en menor proporción en comparación con la población indígena, su presencia es significativa en el contexto cultural y social de Dibulla. Asimismo, se reconoce la presencia minoritaria de otros grupos étnicos, como el pueblo Gitano o Rrom, la comunidad Palenquera de San Basilio y el pueblo Raizal del Archipiélago (Ver Gráfico 2).





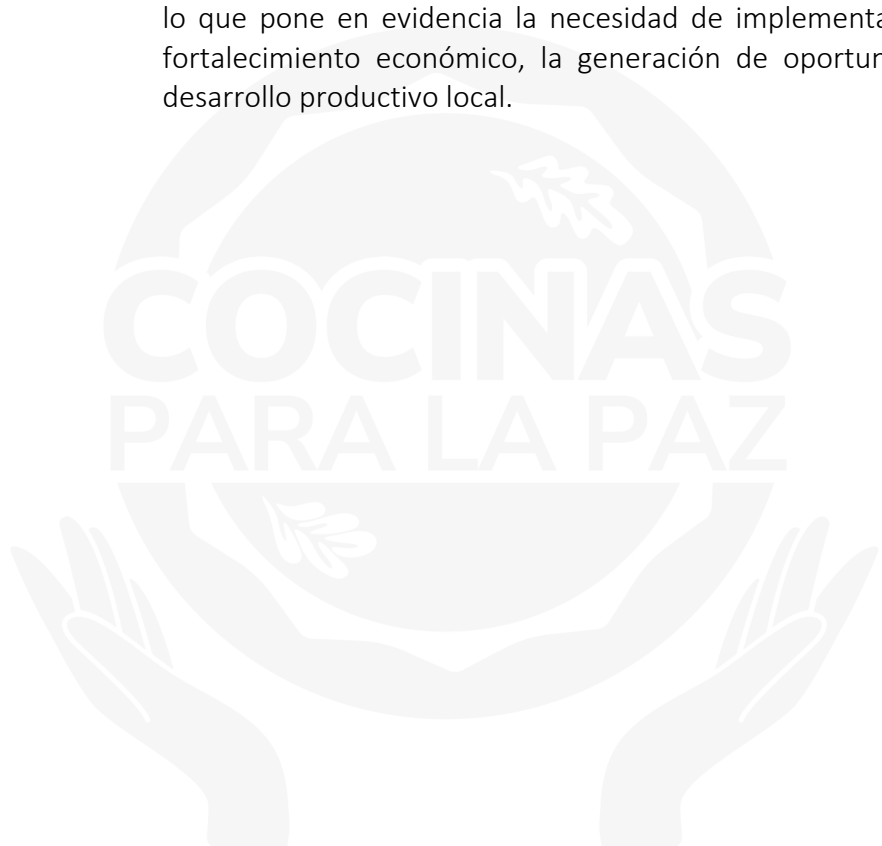
Gráfica 2. Proyección de población étnica el municipio de Dibulla, La Guajira.



Fuente: Tomado de DNP, Terridata, Dibulla, La Guajira, 2024.

En el municipio de Dibulla, actividades como la agricultura, la ganadería, la pesca y el turismo constituyen los principales pilares de la economía local. Sin embargo, de acuerdo con el Plan de Desarrollo Municipal (2024), el territorio enfrenta importantes desafíos: bajos niveles de productividad, un desarrollo industrial incipiente y una promoción turística limitada.

Esta combinación de limitaciones impacta de manera directa en la calidad de vida de la población, afectando el acceso a empleo formal, educación, servicios de salud y cobertura adecuada de servicios públicos. En consecuencia, se incrementan los índices de desempleo, lo que pone en evidencia la necesidad de implementar políticas integrales orientadas al fortalecimiento económico, la generación de oportunidades laborales y el impulso del desarrollo productivo local.





## 2.2. Aproximación a la situación del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada con base en las dimensiones

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

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

### *Disponibilidad*

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

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

Con relación a la distribución y acceso a la tierra, se identificó que el índice Gini de la tenencia de tierras en el municipio de Dibulla es de 0,77, indicando que presenta una concentración muy desigual, lo que puede indicar que una pequeña parte de la población tiene una gran proporción del ingreso total, mientras que la mayoría de la población tiene un ingreso mucho menor. Esta situación puede tener efectos negativos sobre la salud, la cohesión social y el desarrollo económico, además de perpetuar condiciones estructurales de pobreza y limitar las oportunidades de inclusión y bienestar.





En cuanto a la producción de alimentos según datos del DPN (2022) tomados de la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria – UPRA, se pudo identificar que los cultivos de mayor producción son el ñame, plátano, malanga, yuca y coco.

Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Dibulla, La Guajira.

**Cultivos de mayor producción en la entidad**

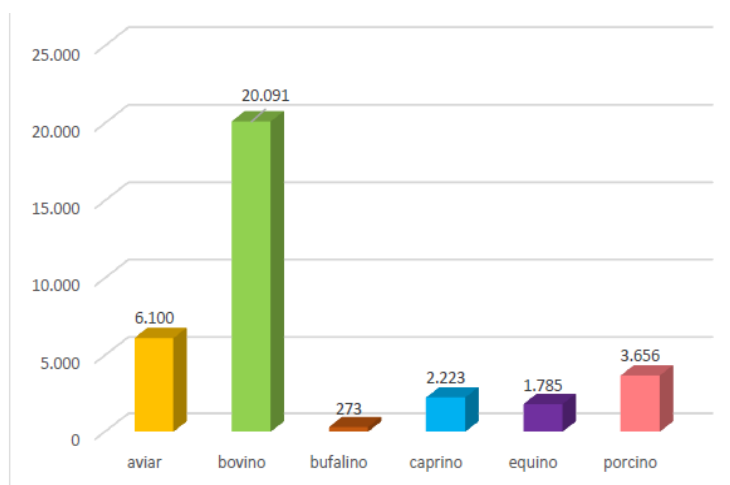
Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
1	Ñame	8.930,00	13,37
2	Plátano	7.650,00	6,00
3	Malanga, Achín, Yota, Papa China, Bore	5.550,00	13,21
4	Yuca	5.390,00	9,00
5	Coco	5.020,00	10,00

Fuente: UPRA

Fuente: Tomado de Terridata, municipio Dibulla, La Guajira, 2022.

En el sector pecuario la cría de animales no se desarrolla a gran escala, sin embargo, constituye uno de los renglones de mayor productividad dentro del municipio (Alcaldía de Dibulla, 2024). Aunque la ganadería bovina lidera ampliamente, la presencia de otras especies como aves de corral, porcinos, caprinos, equinos e incluso búfalos, muestra cierta diversificación en la producción pecuaria del municipio (Ver Gráfica 3).

Gráfica 3. Sector pecuario en Dibulla, La Guajira.



Fuente: Tomado del Plan de Desarrollo de Dibulla, 2024.

El Plan de Desarrollo Municipal (2024) contempla acciones orientadas a la promoción, protección y reconocimiento de la Agricultura Campesina, Familiar, Étnica y Comunitaria. Estas acciones se enmarcan en medidas como: el apoyo financiero para la formalización de la propiedad y el desarrollo de proyectos productivos, el impulso de especies animales y vegetales mejoradas, el acceso a maquinaria, la construcción de una plaza de mercado y la





prestación de servicios de apoyo a la producción en cadenas agrícolas, forestales, pecuarias, pesqueras y acuícolas, entre otras iniciativas. De igual forma, el Plan Departamental de Desarrollo “La Guajira Cumpliendo la Palabra 2024–2027” busca fortalecer la economía agrícola del departamento mediante capacitaciones, asesorías técnicas y acceso a tecnologías adecuadas, lo cual ha de repercutir en el beneficio de los procesos agrícolas adelantados en el municipio de Dibulla.

Con base en la Evaluación Rápida de Necesidades (ERN) realizada en Dibulla, La Guajira, en 2023, se identifica una creciente crisis humanitaria en la zona rural del municipio, marcada por serios desafíos en materia de seguridad alimentaria, debido a limitaciones en la disponibilidad y el acceso a los alimentos. En algunas comunidades indígenas, los Grupos Armados No Estatales (GANE) restringen la cantidad de alimentos que las familias pueden transportar, bajo el argumento de que podrían estar beneficiando al grupo contrario. Además, los cambios en las dinámicas relacionadas con los medios de vida han afectado directamente la capacidad de las familias para garantizar una alimentación adecuada y generar ingresos económicos.

Los documentos analizados señalan que el municipio de Dibulla mantiene una producción agrícola significativa, destacándose cultivos como el ñame, plátano, malanga, yuca y coco, especialmente en las zonas rurales (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022). Tanto los planes de desarrollo municipal y departamental como las evaluaciones recientes destacan la necesidad de fortalecer la agricultura local como una estrategia clave para mejorar la soberanía alimentaria y fomentar el desarrollo económico del municipio.

### *Accesibilidad*

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

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

La accesibilidad física implica que la alimentación adecuada debe ser accesible a todos, incluidos los individuos físicamente vulnerables, tales como los lactantes y los niños pequeños, población adulta mayor, personas con discapacidad o con problemas médicos

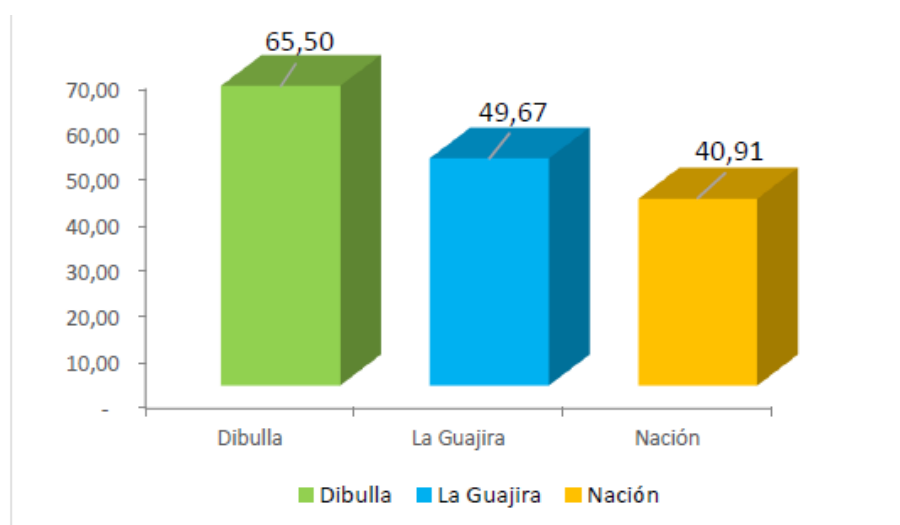




persistentes. Será necesario prestar especial atención y, a veces, conceder prioridad con respecto a la accesibilidad de los alimentos a las personas que viven en zonas propensas a los desastres o aisladas geográficamente y grupos de pueblos indígenas cuyo acceso a las tierras ancestrales puede verse amenazado (FAO- Prosperidad Social, 2021).

Algunos de los determinantes de la accesibilidad económica están directamente relacionados con la situación de pobreza. En Dibulla, el Índice de Pobreza Multidimensional-IPM- alcanza el 65,5 % (Ver Gráfica 4), una cifra superior al promedio departamental. que se sitúa en 49,67 % (Alcaldía de Dibulla, 2024). Esta situación evidencia la urgencia de emprender acciones orientadas a mejorar aspectos claves como la educación, la salud, las condiciones de vida de niños y jóvenes, la calidad de la vivienda, el acceso a servicios públicos y las oportunidades de empleo.

Gráfica 4. Índice de Pobreza Multidimensional total.



Tomado de: Plan de Desarrollo de Dibulla, 2022.

Además, el DANE (2024) advierte que en numerosos hogares de La Guajira se ha reducido tanto la cantidad como la calidad de los alimentos debido a limitaciones económicas, y el municipio de Dibulla no es ajeno a esta realidad. De hecho, Dibulla ocupa el tercer lugar entre las Entidades Territoriales con mayor prevalencia de inseguridad alimentaria, con un 68,7 % de su población enfrentando serias dificultades para acceder a una alimentación adecuada (Ver Imagen 3).



PARA LA PAZ



Imagen 3. Municipios con mayor prevalencia de inseguridad alimentaria moderada o grave.

Codigo	Municipio	FIES
44847	Uribia	86.4
44110	El Molino	70.3
44090	Dibulla	68.7
44560	Manaure	62.3
44430	Maicao	60.4

Fuente: Tomado de DANE, 2024.

### Adecuación

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

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

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

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





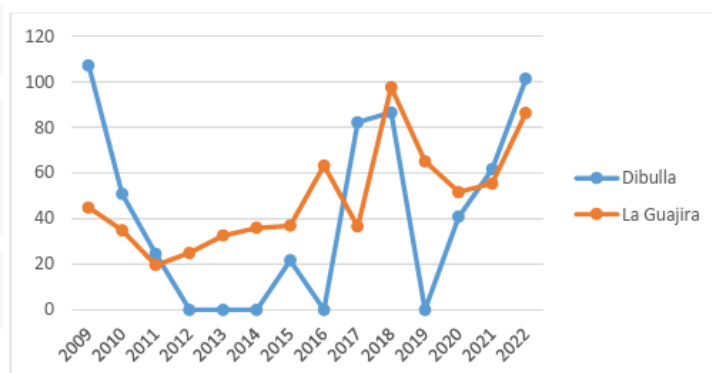
comestibles bebibles ultra procesados influyendo en los hábitos alimentarios de la población colombiana.

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

La situación del estado nutricional es el resultado de múltiples factores sociales, económicos, políticos, ambientales y geográficos. Uno de los aspectos determinantes es el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. En el caso de Dibulla, el municipio tiene una cobertura de acueducto del 85% en el área urbana y 50% en lo rural. En lo relacionado a alcantarillado en el espacio urbano hay una cobertura del 70% y en la zona rural del 20% (Gobernación de La Guajira, 2024).

La mortalidad por desnutrición en menores de cinco años en el municipio alcanzó sus niveles más altos en 2009, 2017, 2018 y 2022, con tasas de 107,12; 82,15; 86,49 y 101,26 muertes por cada 100.000 niños menores de cinco años, respectivamente (Ministerio de Salud y Protección Social). En comparación, el departamento de La Guajira presentó sus picos más altos en 2016 (63,24), 2018 (97,62) y 2022 (86,32). Esta comparación evidencia que el municipio de Dibulla ha alcanzado tasas de mortalidad por desnutrición infantil más elevadas que el promedio departamental (Plan de Desarrollo de Dibulla, 2024).

Gráfica 5. Tasa de mortalidad por desnutrición, municipio de Dibulla 2009 – 2022.



Fuente: Tomado de Plan de Desarrollo de Dibulla, 2024.

Por otra parte, dentro de los aspectos relevantes en la adecuación de la alimentación, la cultura alimentaria tiene un papel central, pues se encuentra estrechamente relacionada con las formas en que las comunidades se garantizan una alimentación nutricional y





culturalmente adecuada, en el marco de relaciones sociales, culturales y ambientales en que se desenvuelven.

Por tal razón, cobra relevancia las cocinas tradicionales en la comprensión situacional del derecho humano a la alimentación de la población del municipio, que son comprendidas como el resultado de un largo proceso histórico y colectivo derivado del saber transmitido principalmente en el seno de la familia, de generación en generación; que cuentan con su propio proceso histórico y colectivo y su propia narrativa, así como un acervo de conocimientos y prácticas que se transmiten de manera viva y directa.

Además, expresan la relación con el contexto ecológico y productivo del cual se obtienen los productos que se llevan a la mesa; es decir, dependen de la oferta ambiental del territorio y están asociadas de manera profunda con la producción tradicional de alimentos (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, 2022) y contribuyen a la garantizar el acceso a una alimentación adecuada como parte de la garantía del derecho humano a la alimentación, sin embargo, refieren importantes retos para su preservación. Este ámbito es central en el ejercicio y será abordado ampliamente en capítulo 3.

### *Sostenibilidad*

La alimentación y los recursos para producirlos deben estar disponibles en las generaciones presentes y futuras, obtenidos y utilizados con formas de producción que respeten el ambiente (FIAN Colombia, 2015) (Naciones Unidas, 1999). Esta dimensión se encuentra conectada con la de disponibilidad, pues como se ha mencionado, el modelo actual de producción de alimentos se caracteriza por estar basado en un modelo extractivista, concentrada en monopolios y con una alta dependencia de paquetes tecnológicos y semillas que ha desencadenado la pérdida de autonomía y soberanía alimentaria de las comunidades sobre su proceso alimentario y una pérdida de la vocación agrícola, así como en la biodiversidad (FAO- Prosperidad Social, 2021) que pone en riesgo la alimentación y la vida misma, tanto a las generaciones presentes como a las futuras.

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





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

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





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

## 3.1. Mapeo de actores

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

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





### 3.1. Mapeo de actores

El mapeo de actores realizado de manera colectiva con la participación de 22 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 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 4. Mapeo de actores del municipio de Dibulla.



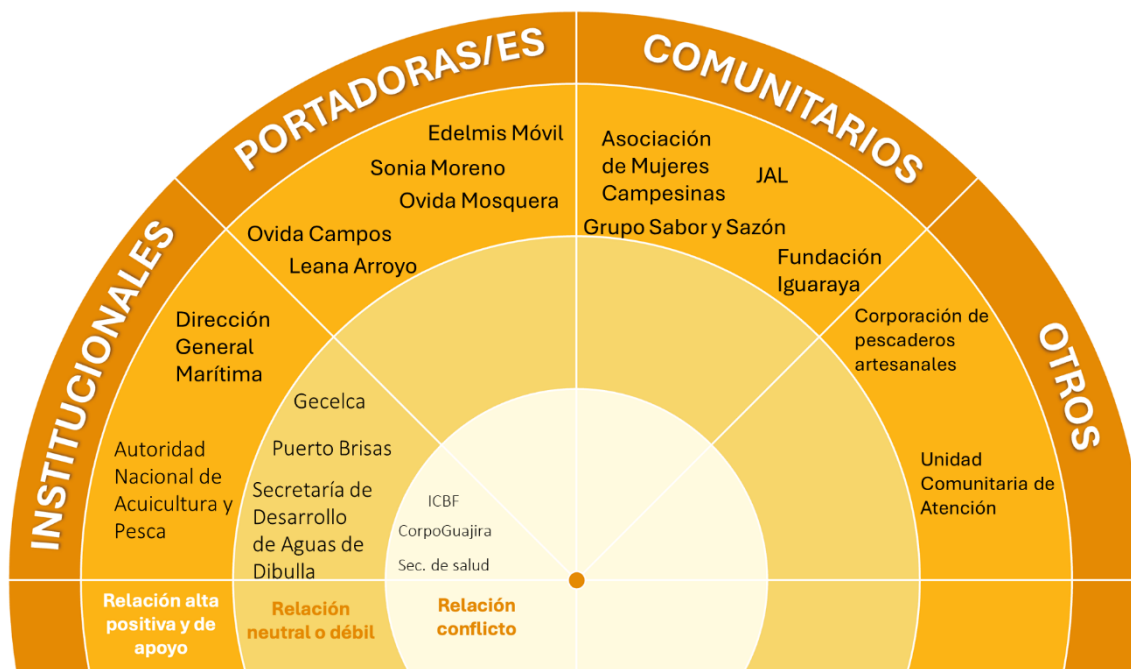
En el Esquema 3 se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos a partir de la identificación participativa de los actores claves para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio. Respecto al análisis de las relaciones construidas en el territorio, las portadoras de saberes se destacan como actoras clave en torno al patrimonio culinario, siendo en su mayoría cocineras tradicionales. Asimismo, resalta el rol de diversos actores comunitarios, entre ellos: la Asociación de Mujeres Campesinas, el Grupo Sabor y Sazón, la JAL, la Fundación Iguaraya, la Cooperativa de Pescadores Artesanales y la Unidad Comunitaria de Atención -UCA.

Por otro lado, la comunidad reconoce vínculos institucionales relacionados con la gestión de permisos marítimos, donaciones y acompañamiento técnico, brindados por entidades como la Dirección General Marítima – DIMAR- y la Autoridad Nacional de Acuicultura y Pesca-AUNAP. Estas dinámicas, aunque focalizadas, representan una oportunidad para fortalecer las capacidades locales, dinamizar actividades productivas relacionadas con el Patrimonio Alimentario y Culinario y fomentar la continuidad de las prácticas tradicionales en la comunidad.





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Sin embargo, el conjunto de relaciones analizado evidencia limitaciones importantes en el fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario y en la articulación entre actores. Se encontraron vínculos débiles, intermitentes o limitados en su alcance, lo que restringe la posibilidad de consolidar procesos sostenidos de fortalecimiento de las cocinas tradicionales. Se observa una baja articulación entre actores comunitarios e institucionales, así como la ausencia de estrategias conjuntas que reconozcan de manera integral el valor cultural y alimentario de estos espacios ancestrales que han sostenido la vida de las comunidades.

Dentro de las tensiones institucionales, se evidencian dificultades en la relación con la Secretaría de Salud, especialmente durante las visitas de verificación de bioseguridad a los establecimientos. En estos procesos, la aplicación de las normas sanitarias suele desconocer las prácticas, la estructura de los espacios, los utensilios y los saberes propios de las cocinas tradicionales y locales del territorio. Por su parte, Corpoguajira, según lo expresado por la comunidad, impone regulaciones que afectan negativamente a los pescadores y a sus prácticas de pesca artesanal. Asimismo, se reconoció que el ICBF, en el marco de la ejecución de sus programas en el territorio, no adquiere alimentos de campesinos y pescadores locales, ya que muchos de los productos provienen de otras ciudades.

Asimismo, se identifican relaciones débiles con instituciones como Gecelca, Puerto Brisa, la Secretaría de Desarrollo y Aguas de Dibulla. La comunidad ha señalado que la presencia de Puerto Brisa ha generado el desplazamiento de especies marinas nativas que anteriormente





formaban parte de su base alimentaria. Además, se advierte que las empresas bananeras consumen grandes cantidades de agua natural, y que los residuos químicos resultantes de sus procesos contaminan huertas y cuerpos de agua, lo que afecta directamente la disponibilidad de alimentos ancestrales en el territorio.

El análisis del mapeo de actores de Dibulla evidencia que, aunque existen dinámicas que contribuyen al fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, persisten limitaciones estructurales que debilitan estos esfuerzos. La articulación entre actores e instituciones es limitada, lo cual impide consolidar estrategias sostenidas y culturalmente pertinentes para el fortalecimiento de las cocinas tradicionales. Además, las tensiones con entidades como la Secretaría de Salud, Corpoguajira y el ICBF, así como los impactos ambientales y sociales generados por grandes empresas, ponen en riesgo las prácticas alimentarias ancestrales y la soberanía alimentaria del territorio. Esto evidencia la necesidad urgente de establecer políticas integrales y diálogos interculturales que reconozcan, respeten y protejan los saberes locales y sus condiciones de sostenibilidad.

Ante este contexto, la salvaguardia de las cocinas tradicionales debe asumirse como un compromiso colectivo que conlleve al fortalecimiento de las capacidades locales, la creación de mecanismos de articulación institucional eficaces y la implementación de acciones permanentes que aseguren su pervivencia en el territorio.





## 3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas

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

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

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

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





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

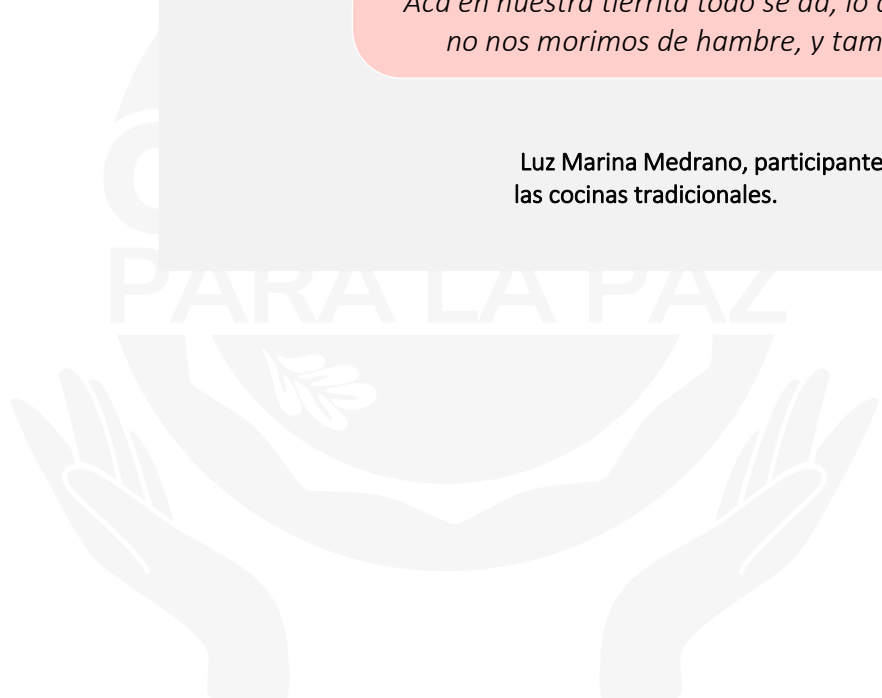


“

*Acá en nuestra tierrita todo se da; lo que uno siembra, nace, y no nos morimos de hambre, y también, tenemos el mar*

”

Luz Marina Medrano, participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





El componente de *valoración y adquisición de los productos* considera de manera integral 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.

La Gráfica 6 presenta los alimentos asociados a las cocinas locales del territorio, clasificados según el espacio de uso del que provienen. La información permite identificar que los principales espacios de obtención de alimentos son aquellos cultivados o producidos intencionalmente mediante prácticas agrícolas en fincas y huertas (representados en color café). En segundo lugar, se destacan los espacios de uso acuático, como el mar, los ríos, los pantanos o la madre vieja, (representados por las palabras en color azul). En menor proporción, aparecen los espacios naturales terrestres, como la sierra (representados por las palabras en color verde).





Gráfica 6. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Dibulla.

frijol guajirito; zapote; aguacate; coco; limón; guayaba; torombolo  
 habichuela; guandul; orégano; espinaca  
 tiburón; raya; lebranche; **Fincas y huertas: plátano; yuca; maíz; guineo**  
 guama; guayaba; limón; maíz; tomate; ají; cilantro  
 bagre; boca colora; moncholo; guabino; ponche.  
**cerdo; gallina; chivo;**  
 mamón; mango; papaya; maracuyá; guanábana; níspero  
**iguana; pato; pavo; ovejero.**  
 correa o sable; picua o barracuda; lechero; chucho; ojo  
 gordo; ; robalo; cojinúa; bonito; medregal; mero; corvinata; cazón; caimán; hicootea; mojarra amarilla  
 lisa; guacarote; mojarra amarilla **corozo; papaya; café; ñame; guara; tigrillo; iguana**  
**macabí; mojarra; chere; almeja; chipichipi; mejillones**  
**Mar: pargo rojo ; sierra; pargo pluma; carite; langosta;**  
**bagre; róbalo aguacate; naranja; ñame; piña; ahuyama; guanábana**  
**jaiba; Sierra: malanga; plátano; guineo; frijol; yuca**  
**tortuga; pulpo; cangrejo; calamar; caracol; langostino; camarón**  
**col; berenjena; limón mandarina; manzano**  
 malanga; popocho; filipino; tomate; cilantro; ají; pimentón;  
 cebollín **granada; mamoncillo; ciruela; cacao; ahuyama; marañón; ñame**  
**venado; ponche; zaíno; conejo; mico; armadillo; serpientes.**

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

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

<p>¿Principalmente de dónde provienen los alimentos usados para la elaboración de las preparaciones culinarias locales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De la producción local principalmente</li> <li>- Se resalta la riqueza del territorio y la facilidad de acceso a alimentos provenientes de los ríos, el mar, la sierra y lugares como los pantanos o la madre vieja, lo cual representa una ventaja significativa frente a las condiciones de acceso en las ciudades.</li> <li>- Se señala que productos como el plátano, el coco, la malanga, el guineo, el ñame y la yuca son cultivados localmente y forman parte fundamental de las preparaciones culinarias tradicionales.</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>- Disponibles varias veces al año: plátano, coco, guineo y yuca.</li> <li>- Disponibles periódicamente según los ciclos de producción: maíz, frijol, mango, guanábana, entre otros.</li> <li>- Disponibles anualmente según los ciclos naturales: aguacate, peces y otras especies marinas, en función de la subienda del río y los períodos de reproducción en el mar.</li> </ul>





	<p>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La comunidad indica que la siembra se realiza de acuerdo con el calendario agroecológico que está determinado por las temporadas de lluvia. Aunado a ello, se tienen presente las fases lunares, las cuales orientan las siembras.</li> <li>- 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>- Afectación de la temperatura, sequías y/o cambio en los patrones de lluvia asociados al cambio climático.</li> <li>- Pérdida de la biodiversidad local.</li> <li>- Presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan negativamente la producción de alimentos.</li> <li>- Cambios en la composición del suelo que hacen que ciertos cultivos tradicionales no prosperen.</li> </ul>

### Prácticas agroalimentarias

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

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

	<p>¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos agroecológicos tradicionales para la pesca y el cultivo de alimentos locales.</li> <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.</li> <li>- Agricultura de subsistencia con un enfoque orientado al autoconsumo y se desarrolla con el uso de técnicas manuales y herramientas básicas como la azada y el arado.</li> <li>- Agricultura tradicional y familiar que se enfoca en pequeñas parcelas y se desarrolla con el uso de técnicas manuales y herramientas básicas como la azada y el arado.</li> </ul>
	<p>Indique cuáles son las prácticas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres. Cuáles son las razones que generan que haya esta división del trabajo</p>	<p>En la comunidad, los hombres suelen encargarse de arar la tierra, recolectar leña, cazar, pescar y sacrificar animales para el consumo familiar. Las mujeres, por su parte, también participan activamente en las labores del campo: cultivan, cuidan los sembrados y recolectan los alimentos. Algunas de ellas también pescan, aunque esta actividad es practicada principalmente por hombres.</p>





Cabe destacar que las mujeres desempeñan un papel fundamental en la preparación de los alimentos y en la transmisión de conocimientos tradicionales.

Por otra parte, desde temprana edad, niños y niñas colaboran en las tareas cotidianas, como cargar leña liviana, acarrear agua y apoyar en diversas actividades de la cocina, aprendiendo así los saberes y responsabilidades que sostienen la vida comunitaria.

Algunas razones de la división del trabajo:

-Las normas culturales y sociales de la comunidad influyen en el papel que desempeñan los hombres y las mujeres en la agricultura y segrega conocimientos específicos de acuerdo con el género.

- Las mujeres tienen una mayor carga de responsabilidades domésticas y de cuidado familiar que limita su participación en la producción agropecuaria.

- Las mujeres se encargan de actividades relacionadas con el cuidado de las plantas, la recolección y la preparación de alimentos y agua (división del trabajo basada en género).



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

En la comunidad, los hombres suelen encargarse de la limpieza y el cuidado de las huertas, fincas y caminos. Las mujeres, por su parte, asumen un rol fundamental en el cuidado de las semillas: son responsables de su selección y conservación, eligiendo cuidadosamente aquellas de mejor tamaño, apariencia y fortaleza, con el propósito de garantizar una buena cosecha. Es importante resaltar que estas labores relacionadas con el cuidado de los ecosistemas no están estrictamente divididas por género. Existen prácticas compartidas y una distribución flexible de tareas, donde la colaboración y el aprendizaje intergeneracional son fundamentales en el marco del cuidado de la vida.

Desde edades tempranas, los niños y las niñas también participan en actividades ligeras como deshojar algunos árboles y arrancar de la tierra la hierba más suave. Estas tareas no solo contribuyen al trabajo colectivo, sino que representan una forma de fomentar en los más jóvenes en el sentido de responsabilidad, el respeto por la naturaleza y la valoración del trabajo comunitario.

### *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 5 se presenta la elaboración de la cartografía alimentaria y culinaria del territorio, realizada 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 5. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Dibulla, La Guajira.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

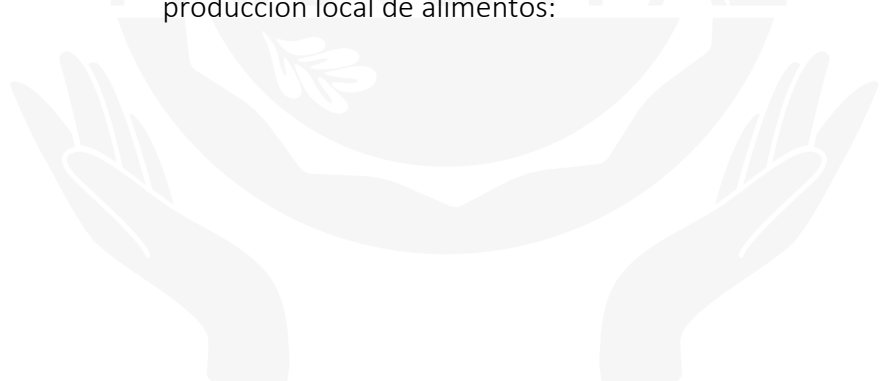




Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Dibulla en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos.

	<p><b>¿Qué hacen con los alimentos que producen?</b></p> <p>(Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).</p>	<p>Se encontró que la producción local del municipio de Dibulla tiene cuatro fines principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconsumo: Una parte importante de los alimentos producidos o recolectados —como peces, caracoles, chipichipi, cocos, plátano, maíz, frijol, ñame, yuca, papaya, mango, sandía, zapote, entre otros— se destina al consumo de las propias familias productoras o pescadoras.</li> <li>- Se venden: Algunos productos se comercializan a nivel nacional, entre ellos mariscos, arroz, banano, café, cacao y aguacate.</li> <li>- Se transforman en subproductos: los frutales se utilizan para elaborar tortas, postres o pulpas de fruta.</li> <li>- Intercambio comunitario: También es común el intercambio o la entrega compartida de alimentos cultivados en huertas o fincas entre miembros de la comunidad.</li> </ul>
	<p><b>Indique cuál es el recorrido, desde el punto de origen hasta la preparación final, de los principales alimentos asociados a las cocinas tradicionales del territorio.</b></p>	<p>En el caso de la pesca, los productos obtenidos del mar son comercializados directamente por los pescadores a compradores locales del municipio y a externos, quienes luego los distribuyen entre la comunidad y los restaurantes para su preparación.</p> <p>En algunas ocasiones también se cazan y venden animales de monte como: ponche, saíno, venado, iguana, conejo, guartinaja, guara, entre otros, provenientes de la Sierra. Sin embargo, su consumo en la comunidad es limitado, ya que muchas de estas especies se encuentran en riesgo de extinción y su caza está prohibida por la normativa ambiental vigente. A pesar de ello, se tiene conocimiento de un restaurante en el territorio que incluye estas especies en su menú*.</p> <p>Por otro lado, productos como el maíz, el frijol, la yuca, el ñame, el plátano, el ají topito, la sandía y otros alimentos cultivados en huertas y fincas se destinan tanto al autoconsumo como a la venta local. Su comercialización se realiza entre vecinos y restaurantes, donde son utilizados en diversas preparaciones.</p>

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

\* 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.



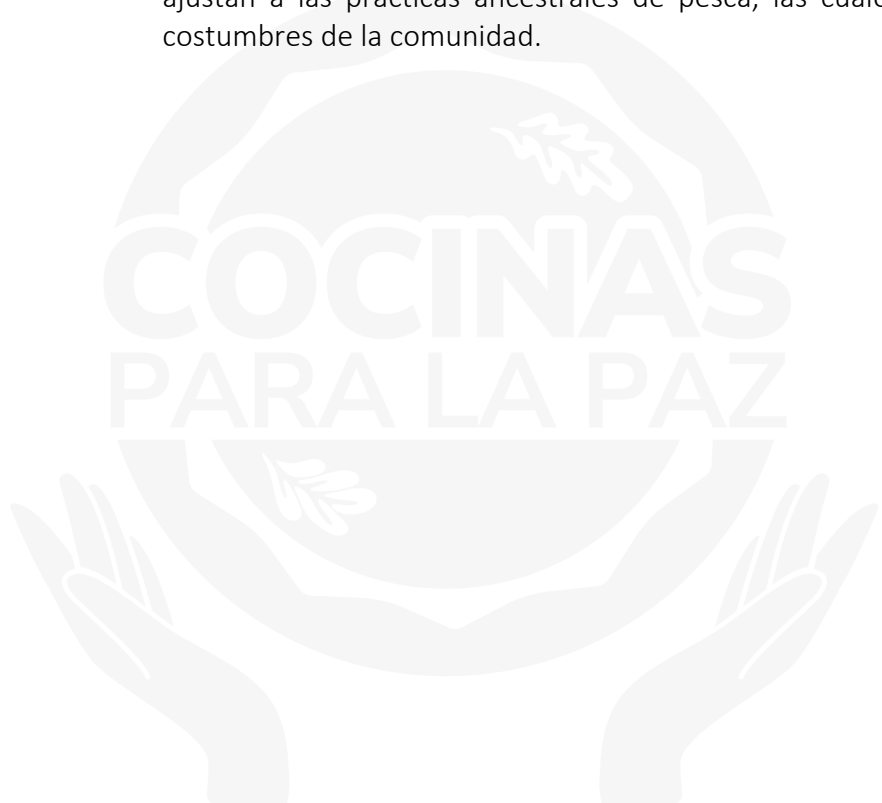


Las personas participantes en el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del territorio de Dibulla refieren que el acceso a ingredientes tradicionales se ha visto limitado debido a las alteraciones en los patrones climáticos que pueden afectar la producción de cultivos y la disponibilidad de ciertos alimentos. Asimismo, la presencia de Puerto Brisa ha generado impactos significativos en los ecosistemas marinos de Dibulla, provocando el desplazamiento de especies nativas que históricamente formaban parte de la base alimentaria de la comunidad. Esta pérdida no solo afecta la disponibilidad de recursos pesqueros, sino que también debilita las prácticas alimentarias tradicionales y el sustento de muchas familias locales.

Adicionalmente, las actividades de las empresas bananeras en el territorio han incrementado la presión sobre los recursos naturales. Estas compañías consumen grandes volúmenes de agua dulce, lo que reduce la disponibilidad del recurso para el uso agrícola y doméstico de la población local. A esto se suma la contaminación generada por los residuos químicos utilizados en sus procesos productivos, los cuales se filtran hacia las huertas y cuerpos de agua, afectando tanto la salud ambiental como la calidad de los alimentos cultivados en el territorio.

La combinación de estos factores representa una seria amenaza para la soberanía alimentaria, la soberanía territorial y el equilibrio ecológico del municipio. Esta situación hace urgente la adopción de medidas efectivas de regulación, mitigación ambiental y protección de los medios de vida tradicionales de las comunidades locales.

Además, se reconoce la disminución de especies vegetales y animales, lo cual puede limitar el acceso a ingredientes tradicionales fundamentales en la alimentación local. A esto se suman las políticas agrícolas y pesqueras que afectan negativamente la producción de alimentos tradicionales, al priorizar cultivos comerciales e imponer normativas que no se ajustan a las prácticas ancestrales de pesca, las cuales están orientadas por los usos y costumbres de la comunidad.





### 3.2.2. Preparación de recetas locales



©FAO/Marilyn Maca



*Aquí en Dibulla, nuestros viejos comían mucho animal de monte: había ñeque, guara, saíno, iguana, conejo, venado y otros animalitos. Se veían por todos lados; mire esa era parte de nuestra comida ancestral. Ahora, ya casi no se ven en nuestro territorio*



Adelis Mejía Pimienta, participante del taller de caracterización de las cocinas 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. Si bien, los elementos mencionados, constituyen el corazón de este componente, es importante conocer de manera complementaria otras tradiciones alimentarias, que van más allá de lo técnico y que se enriquecen con relatos, cuentos, y anécdotas que acompañan cada preparación.

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

Cabe mencionar que la información presentada en este apartado recoge los resultados generales relacionados con la categoría de preparación de alimentos, que fueron identificados en el ejercicio de caracterización grupal. Sin embargo, en el apartado

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

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

Respecto al componente de transformación y preparación de alimentos se indagó acerca de las principales recetas del municipio que se elaboran con los alimentos que se producen localmente, y sobre cómo son adquiridos estos alimentos por parte de las personas que elaboran estas preparaciones. Asimismo, se buscó identificar las recetas culinarias tradicionales de interés para la comunidad y las prácticas implementadas para la transmisión de saberes asociadas a estas.

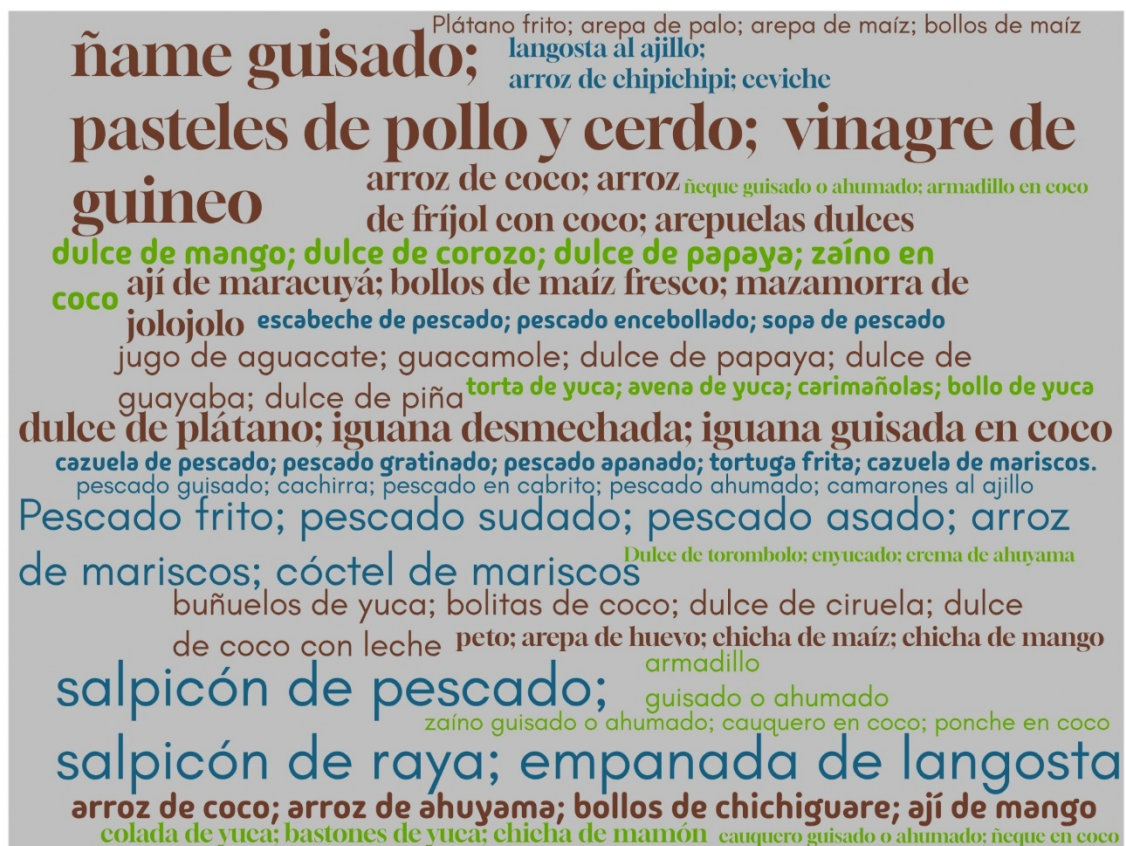
A continuación, se presentan las preparaciones culinarias del municipio de Dibulla, clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En la Gráfica 7 se evidencia que las preparaciones asociadas a los espacios de uso acuático (representadas en color azul) fueron las más mencionadas por los participantes. En segundo lugar, se encuentran las recetas vinculadas a espacios





cultivados o producidos de forma intencionada mediante prácticas agrícolas (color café), y en menor proporción, las preparaciones relacionadas con espacios de uso natural.

Gráfica 7. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos.



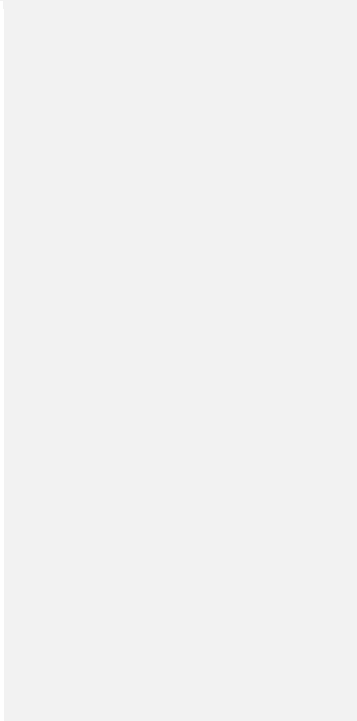
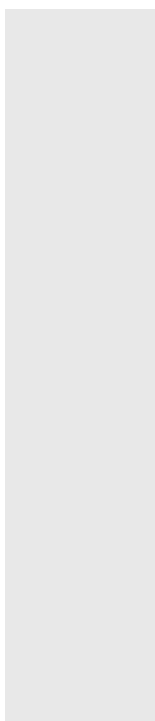
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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 Dibulla respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias.

	<p><b>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</b></p> <p>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</p>	<p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El mar y los ríos: pargo rojo, sierra, pargo plumo, carite, robalo, cojinúa, bonito, medregal, mero, corvinata, cazón, raya, lebranche, bagre, boca colora, correa o sable, picua o barracuda, lechero,</li> </ul>
--	--	---





chucho, ojo gordo, macabí, mojarra, chere, almeja, chipichipi, mejillones, jaiba, tortuga, pulpo, cangrejo, calamar, caracol, langostino y camarón.

- La huerta y la finca, cultivadas por las familias: plátano, yuca, maíz, guineo, zapote, aguacate, coco, limón, guayaba, torombolo, mamón, mango, papaya, maracuyá, guanábana, níspero, granada, mamoncillo, ciruela, cacao, ahuyama, marañón, ñame, malanga, popocho, filipino, tomate, cilantro, ají, pimentón, cebollín, frijol guajirito, habichuela, guandul, orégano, espinaca, col, berenjena, limón mandarina, manzano, cerdo, gallina, chivo, iguana, pato pavo; ovejo.
- La sierra: malanga, plátano, guineo, frijol, yuca, aguacate, naranja, ñame, piña, ahuyama, guanábana, guama, guayaba, limón, maíz, tomate, ají, cilantro, cebollín, culantro, ajo, coco, ciruela, grosella, corozo, papaya, café, ñeque, guara, tigrillo, iguana, venado, ponche, zaíno, conejo, mico, armadillo; serpientes.
- Tiendas locales: aceite, arroz, azúcar, salsas, panela, sal y alimentos que no son de temporada.



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

Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron tres recetas, teniendo en cuenta que actualmente son elaboradas únicamente por algunas abuelas del territorio, lo que pone en riesgo la transmisión de saberes, prácticas y valores culturales asociados a las siguientes preparaciones:

- Carne pangada con piedra: carne de res, cebollín, tomate, cebolla, achiotes, ají topito, sal, vinagre de guineo (al gusto) y plátanos verdes.
- Arroz de frijol guajirito con coco y ponche: elaborado a partir de frijol guajirito, ponche, coco, orégano, ajo, tomates, ají topito, arroz, achiote, sal, cebollín, cebolla, cilantro, limones o vinagre.
- Vinagre de guineo: elaborado a partir de ajo, cebollín, guineo manzano y aceite.

En el proceso de caracterización se evidenció que estas preparaciones configuran la identidad, la memoria y el arraigo con el territorio, ya que en cada plato se entrelazan historias, sentires y vivencias que reflejan una profunda conexión con los espacios de donde provienen los alimentos. Esta relación se manifiesta, por ejemplo, en el vínculo con los ríos, el mar, los pantanos, la sierra, las huertas y las fincas, los cuales hacen posible la continuidad de la vida y la pervivencia en el territorio.





**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 identificó que esta constituye una problemática significativa en el territorio, debido a la ausencia de mecanismos y espacios —tanto en el ámbito familiar como comunitario— que faciliten su preservación y transmisión generacional.

Aunque, la transmisión de saberes culinarios tradicionales sigue ocurriendo principalmente de manera intergeneracional, a través de la enseñanza de recetas y técnicas a hijos y nietos dentro del núcleo familiar, se reconoce la importancia de la identificación y documentación de los saberes y prácticas de las personas portadoras de las tradiciones culinarias, así como el desarrollo de algunos espacios de intercambio, como ferias y festivales para promover y fortalecer las preparaciones culinarias tradicionales.

No obstante, es evidente la necesidad de crear más escenarios de intercambio de saberes, ya que está en riesgo la continuidad del legado de las cocinas tradicionales, el cual no solo se refleja en las recetas o en las formas de producción y consumo, sino también en los valores, la identidad cultural y las visiones de mundo que forman parte del Patrimonio Alimentario y Culinario del territorio. Es fundamental generar conciencia sobre el valor de lo propio, para evitar que las dietas globalizadas reemplacen los alimentos y recetas tradicionales, nutritivas y cargadas de historia, como las que preparaban nuestras abuelas. Preservarlas es, hoy en día, una forma de resistencia.



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

En el marco del proceso de caracterización municipal se destacó el papel de las siguientes cocineras tradicionales, por su aporte para la preservación de las recetas priorizadas:

- Adelis Mejía Pimienta
- Irma Padilla Mendoza

### *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 fabricados mediante prácticas artesanales. Frente a esta categoría se exploró 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 Dibulla 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 Dibulla, se identificaron los siguientes utensilios como los más comúnmente empleados en las prácticas culinarias locales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldero, pailas, cuchillos, olla de indio, pilón, fogón de leña, cucharas de palo, vasijas de barro, vasijas de peltre, vasijas de totumo, vasos, cucharas de totumo, bateas de madera, piedras para pangar, tinajas y achioteros.</li> <li>- Hojas de bijao para envolver los tamales.</li> <li>- Hojas de uvita de playa o almendra para envolver la arepa de palo.</li> </ul>
	<p><b>En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio</b></p> <p><i>Indique si este cambio de utensilios ha afectado aspectos relacionados con las preparaciones</i></p>	<p>La sustitución de utensilios tradicionales empleados para la elaboración de recetas constituye un tema de interés asociado a las cocinas tradicionales. Para el municipio de Dibulla se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación:</p> <p>Las piedras, pilones y achioteros utilizados tradicionalmente para triturar alimentos han sido reemplazados por licuadoras y molinos. De igual forma, los recipientes elaborados con totuma han sido sustituidos por utensilios de plástico y vidrio.</p> <p>Los fogones de leña, característicos de la cocina tradicional, han dado paso a estufas a gas o eléctricas, y las cucharas de palo han sido reemplazadas por utensilios metálicos. Además, han desaparecido, en gran medida las vasijas de peltre, las tinajas para almacenar agua, las bateas de madera y los canastos elaborados con fibras naturales.</p> <p>Las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El utensilio moderno facilita la elaboración de las preparaciones tradicionales.</li> <li>- La pérdida de conocimientos y prácticas asociadas a las técnicas tradicionales para la elaboración de utensilios artesanales.</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 Dibulla relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.

	<p><b>¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?</b></p>	<p>Dentro de los principales espacios característicos en los que se elaboran las recetas culinarias tradicionales del municipio se identificaron los espacios abiertos con fogón de leña y la cocina. Por ejemplo, durante la temporada de cosecha de frutas en la comunidad de Dibulla, se preparan dulces locales en espacios abiertos, utilizando fogones de leña. Este entorno se convierte en un lugar de encuentro donde las familias participan, conversan sobre la vida cotidiana, comparten chistes y evocan recuerdos. Además, los niños y niñas colaboran con labores ligeras, y todos contribuyen en el marco de los trabajos colectivos. Estos lugares son espacios vivos que propician la transmisión de saberes a las nuevas semillas, asimismo, fortalecen los vínculos comunitarios.</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, la comunidad relató que, anteriormente, muchas preparaciones se realizaban al aire libre o en los patios de las casas.</p> <p>En la actualidad, estas prácticas han sido reemplazadas por el uso de espacios cerrados comúnmente denominados cocinas. Asimismo, los fogones y hornos de leña han sido sustituidos por estufas de gas y eléctricas, lo que ha modificado el sabor característico de los alimentos. Muchos de los utensilios tradicionales de madera y barro, que daban forma al espacio culinario, también han sido reemplazados por elementos de plástico y vidrio.</p> <p>Anteriormente, la carne de res, el pescado y el cerdo se conservaban mediante la técnica de salpresa, que consistía en salar la carne y dejarla al aire libre durante varios días hasta que se secura. En la actualidad, este proceso poco se observa, y ha sido reemplazado por el uso de la nevera para mantener las carnes en buen estado. Este cambio se debe principalmente a consideraciones relacionadas con la salubridad.</p>
	<p><b>¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?</b></p>	<p>Otros recursos naturales del territorio mencionados por las personas participantes, y que son fundamentales para la preparación de recetas tradicionales, incluyen: agua, leña, piedras, carbón, sal marina, madera, hojas de plátano y hojas de uva de playa.</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, así como sus formas de resistencia. Por ende, se buscó identificar, frente a las preparaciones tradicionales, las principales técnicas culinarias empleadas, encontrando que el frito, el fermentado, el guisado, el hervido y el asado son protagonistas de las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla.

En el caso de la carne pangada con piedra, la sabedora Adelis Mejía es quien asume la responsabilidad de seleccionar cuidadosamente la carne, asegurándose de que sea de buena calidad y adecuada para este tipo de preparación. Luego, procede a hervirla como parte inicial del proceso. El pangado, que consiste en golpear la carne cocida con una piedra para ablandarla y darle una textura particular, es llevado a cabo por ella con destreza y conocimiento transmitido por generaciones. En ocasiones, sus hijas participan activamente en esta labor, ya sea observando, ayudando o replicando el procedimiento, lo que contribuye a la transmisión intergeneracional de este saber culinario tradicional. Esta práctica no solo refleja una técnica específica de preparación, sino también una forma de preservar la memoria y la identidad cultural de la comunidad.

La sabedora del arroz de frijol guajirito con ponche, relata que sus sobrinas la acompañan a lo largo de todo el proceso, desde la cuidadosa selección de los ingredientes hasta la preparación del plato. Ellas participan activamente, observando con atención cada paso y colaborando en las labores previas a la cocción. Sin embargo, es ella quien lidera y orienta la elaboración de la receta, transmitiendo con paciencia y dedicación los saberes que ha heredado de generaciones anteriores. Su guía no solo asegura el resultado final del plato, sino que también fortalece la transmisión del conocimiento culinario tradicional, promoviendo el arraigo cultural y la valoración de las prácticas ancestrales dentro del núcleo familiar.

### *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, la transmisión y la preservación de las preparaciones y cocinas tradicionales del municipio. Encontrando que, una de las principales amenazas está asociada a la Influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan las recetas locales. A esto se suma el encarecimiento





de los precios de los alimentos que limitan el acceso económico a ingredientes para la elaboración de las recetas culinarias.

Asimismo, se reconoció que los saberes tradicionales y las prácticas culinarias poco se transmiten a las nuevas generaciones, debido en gran parte a la falta de espacios intergeneracionales donde se compartan estos conocimientos, lo cual debilita aún más la continuidad de estas prácticas. Aunado a ello, las políticas agroalimentarias y sanitarias que no favorecen la producción de alimentos locales y/o la elaboración de preparaciones tradicionales. Por el contrario, muchas veces estas normativas limitan el acceso a ingredientes autóctonos, imponen barreras sanitarias descontextualizadas o priorizan modelos de producción industrial. Esta situación no solo afecta la soberanía alimentaria de las comunidades, sino que también pone en riesgo su patrimonio culinario y cultural, dificultando su preservación y transmisión a futuro.





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



©FAO/Marilyn Maca



*Cuando una mujer está recién parida, debe tomar bebidas calientes y debe cuidarse mucho porque si no le coge frío y se enferma. Nuestras abuelas antes nos cuidaban, ahora ya casi eso no se ve*



Matilde Lina Móvil Cuisman, participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





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 Dibulla 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>A partir de la caracterización local se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales está principalmente arraigado en la población étnica del territorio y en sus núcleos familiares, lo que contribuye significativamente al fortalecimiento de la identidad cultural y social de la comunidad. Asimismo, se reconoce que estas preparaciones también son consumidas por turistas que visitan la región, lo cual amplía su visibilidad y valor cultural.</p>
	<p><b>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</b></p>	<p>En cuanto a los momentos característicos de consumo de las preparaciones tradicionales, se distinguió que algunas se consumen de forma semanal, otras dependen de la disponibilidad de ingredientes, y algunas están asociadas a festividades locales. Por ejemplo, las recetas a base de pescado están sujetas a las especies que los pescadores logren capturar y traer al territorio.</p>





También, se evidenció que ciertas preparaciones en riesgo de desaparecer son ocasionalmente recuperadas y presentadas en festivales o actividades escolares, especialmente durante la Semana Cultural, lo cual representa una oportunidad para evocar la memoria alimentaria de la comunidad.

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

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

Se comparte el testimonio de doña Narcisca María Sierra Barrios:

*Uno come pescado y eso es de mucho alimento da fuerza y ayuda al cerebro, a uno a veces le da como sueño, pero, es por toda la vitamina que trae, a mí me puede faltar cualquier cosa, pero no mi pescao. Uno a veces viaja para otro lado, pero, la comida no es la misma.*

(Dibulla, 05 de mayo, 2025).

En este sentido, se reconoce el valor nutricional, cultural y afectivo de los alimentos, en el caso del pescado en la dieta local es considerado esencial, y hace parte de la identidad territorial. Además, su consumo trasciende lo meramente alimenticio, convirtiéndose en un vínculo profundo con el territorio y las costumbres propias que no se experimentan de la misma manera cuando se está lejos de casa.

De acuerdo con investigaciones adelantadas por el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, las cocinas tradicionales promueven prácticas de alimentación adecuadas, ya que incorporan una amplia amalgama de ingredientes locales, que reflejan la conexión con el territorio y que a su vez proveen una mayor diversidad en la ingesta de nutrientes. En el marco del proceso de caracterización se indagó acerca de los beneficios para la salud que son percibidos por los participantes con relación al consumo de las preparaciones tradicionales del territorio, encontramos que las comidas propias son valoradas no solo por su sabor y arraigo cultural, sino también por su aporte nutricional.

Según los participantes, las preparaciones tradicionales contienen más nutrientes y contribuyen al bienestar físico y emocional, generando una mayor sensación de vitalidad y ánimo. En contraste, manifestaron que las comidas rápidas carecen de estos beneficios, por el contrario, pueden tener efectos negativos sobre el cuerpo y el estado de ánimo.





### *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. Al respecto los participantes señalaron que el cambio en los hábitos alimenticios ha dado lugar a un aumento de enfermedades como la diabetes, el sobrepeso, el cáncer, la hipertensión y los cálculos renales. Este cambio está asociado al reemplazo de alimentos tradicionales por productos ultra procesados, altos en azúcares, grasas y conservantes, lo que ha impactado negativamente en la salud y el bienestar de las personas.

Además, se reconoce que anteriormente las personas vivían más y llegaban con lucidez mental hasta una edad avanzada, lo cual se relaciona con la alimentación, se comparte el testimonio de doña Adelis Mejía Pimienta:

*Antes los antepasados duraban muchos años por la alimentación que había en ese entonces, era toda natural; no tenía nada de químicos. Antes no había preservantes, eso ayudaba a que el estilo de vida de ellos aumentara, ahora no duramos nada. Ahora comemos y no nos alimentamos, mire que el papá de mi papá llegó a 98 años y murió de un infarto, ese señor trabajaba, estaba entero.*

(Dibulla, 26 de mayo, 2025).

Se reconocen las contribuciones de la alimentación tradicional, basada en productos naturales y libres de químicos o preservantes, la cual favorecía una vida más larga y saludable. Esta reflexión sugiere una crítica a los hábitos alimentarios actuales, donde el consumo de productos industrializados se asocia con una menor calidad de vida y salud, reivindica el valor de las prácticas alimenticias ancestrales como un factor clave en la longevidad y el cuidado de la vida misma.

### *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 elaboración de compostaje, la alimentación de animales y la preparación de subproductos.

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

En relación con las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el consumo de preparaciones culinarias tradicionales y alimentos locales, los participantes del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales señalaron como principal preocupación la





influencia creciente de las dietas y productos alimenticios globalizados. Esta tendencia ha generado un progresivo desplazamiento de los alimentos y recetas locales, lo que constituye una amenaza directa para la preservación del patrimonio alimentario y culinario del territorio.

En línea con la problemática anterior, los participantes mencionan que el consumo de las preparaciones tradicionales del municipio se ve afectado por la pérdida progresiva de los saberes y prácticas asociados a estas recetas. Señalan que las generaciones más jóvenes tienden a adoptar nuevos estilos de vida y preferencias alimentarias que transforman los patrones de consumo y contribuyen al desplazamiento de las tradiciones culinarias. A esto se suma el creciente consumo de productos comestibles y bebidas ultra procesadas, lo cual incide negativamente en los hábitos alimentarios relacionados con la elaboración y el consumo de alimentos locales. También, se identifican limitaciones en las políticas agroalimentarias, particularmente en los programas de asistencia alimentaria, los cuales no promueven el uso de productos locales ni la preparación de platos tradicionales. Finalmente, se destaca la ausencia o insuficiencia de acciones institucionales orientadas a la preservación, promoción y revitalización de las cocinas tradicionales.





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

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

El municipio de Dibulla en La Guajira está conformado en su mayoría por comunidades indígenas y afrodescendientes, lo que lo convierte en un territorio multiétnico y pluricultural. La vida en la comunidad se teje en vínculo profundo con el mar, los ríos, los pantanos o la madre vieja, las huertas y las fincas; lugares dadores de los alimentos que permiten la pervivencia. Las prácticas agrícolas se desarrollan de forma artesanal y son orientadas por las fases lunares. Asimismo, el arte de la pesca es guiada y normada por los astros y el clima o los tiempos. Los pescadores suelen salir en horas de la tarde o la noche y regresan al día siguiente o a los dos días, ello depende del arte de pesca que se vaya a realizar.

La recolección siempre es incierta pues, *“hay días buenos y días que no, pero siempre estamos arriesgando la vida entre las aguas”* (Eber Adalberto Padilla Mejía, 22 de abril, 2025). En este contexto, el compartir comunitario se mantiene como una práctica esencial que atraviesa la cotidianidad del territorio. Doña Nelly Pinzón lo describe así:

*Hay algo muy hermoso que sucede aquí en Dibulla, cuando los pescadores llegan del mar, deben entrar por la boca del río, y los jóvenes del pueblo ayudan a empujar el bote para que puedan desembarcar. A quienes ayudan se les comparte pescado u otros productos del mar.*

(5 de mayo, 2025).





Imagen 6. Pescadores del municipio de Dibulla, La Guajira.

Esta acción cotidiana evidencia cómo la solidaridad y la reciprocidad basada en la ayuda mutua, siguen siendo valores fundamentales en Dibulla, donde las labores del mar no solo garantizan el sustento, sino también fortalecen los vínculos comunitarios y el arraigo con el territorio.



Foto

tomada por: Marlyn Maca

Entre las principales festividades que se celebran en el territorio se encuentra el Festival del Plátano, que tradicionalmente se realiza en el mes de octubre. Durante este evento la comunidad prepara diversas degustaciones y ofrece a la venta múltiples productos derivados del plátano, como la arepa de palo, el jolojolo, el patacón, dulces, tortas, entre otros. Es importante decir que el plátano, es un alimento ancestral del territorio que anteriormente acompañaba todas las comidas, como bien refiere doña Adelis Mejía: *“Se servía al desayuno, al almuerzo y a la comida. Dibullero que se respete come plátano y lo añora a donde vaya”* (9 de julio, 2025).

Sin embargo, la comunidad recuerda que hace aproximadamente cuarenta años las fumigaciones realizadas con glifosato en lugares aledaños, como parte de la erradicación de cultivos ilícitos, afectaron gravemente las siembras de plátano. Ante esta situación los campesinos, orientados en sus saberes tradicionales y su ingenio, se dieron a la tarea de resguardar la semilla y elaborar abonos orgánicos para recuperar la fertilidad y fuerza de la tierra. Gracias a estos esfuerzos el cultivo del plátano se mantiene en el territorio y continúa representando un símbolo de identidad, arraigo y resistencia para sus habitantes.





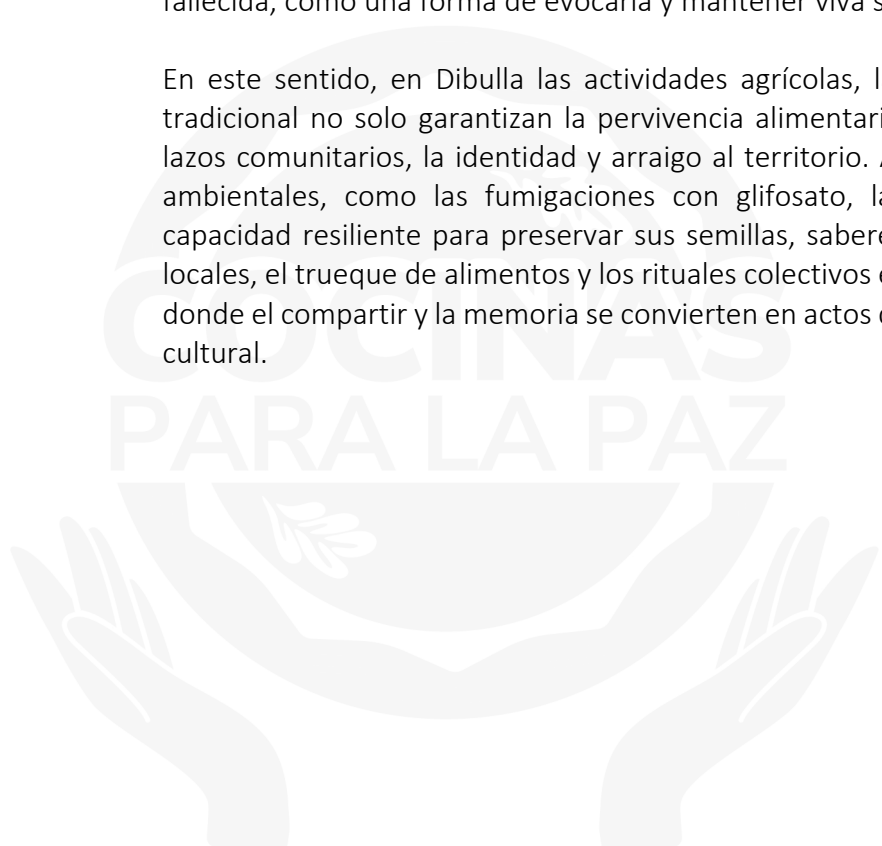
También, en Dibulla se celebra el Festival del Mango, realizado en el mes de junio, este un evento que exalta la riqueza y diversidad de esta fruta en el territorio donde se reconocen más de veinte variedades locales. Durante el festival se llevan a cabo degustaciones y muestras gastronómicas en las que la comunidad prepara una amplia gama de productos derivados del mango, como dulces, mermeladas, compotas, tortas, jugos, entre otros, destacando así los saberes y las prácticas locales.

Por otra parte, el compartir y el trueque de alimentos continúan siendo prácticas vigentes en el territorio. Durante la Semana Santa, por ejemplo, las familias se reúnen para preparar dulces tradicionales con ingredientes locales como: ñame, patilla, ciruela, ahuyama y plátano maduro, cocinados en fogones de leña. Estos encuentros van más allá de la preparación culinaria: se convierten en espacios para conversar sobre las vicisitudes de la vida, compartir anécdotas y hacer chistes.

Los dulces elaborados se reparten entre vecinos y familiares, quienes los llevan a sus hogares como símbolo de afecto y unión comunitaria. De igual manera, en la temporada navideña, especialmente a finales de diciembre, se refuerzan estas prácticas de compartir a través de comidas típicas como el sancocho de hueso o cerdo, el arroz trifásico y los tamales, que se ofrecen generosamente a vecinos y amistades como parte de las celebraciones festivas.

Asimismo, cuando fallece un ser querido o un vecino, se realiza un rezo colectivo durante nueve días, cada uno acompañado por el compartir de alimentos o meriendas. En el primer y el último día, es tradición preparar sancocho o tamales, que se ofrecen a quienes acompañan el duelo como muestra de gratitud por su presencia y apoyo. Durante el cabo de año, también se comparte una merienda y se cocina el alimento favorito de la persona fallecida, como una forma de evocarla y mantener viva su memoria entre los vivos.

En este sentido, en Dibulla las actividades agrícolas, la pesca, la recolección y la cocina tradicional no solo garantizan la pervivencia alimentaria, sino que también fortalecen los lazos comunitarios, la identidad y arraigo al territorio. A pesar de los desafíos históricos y ambientales, como las fumigaciones con glifosato, la comunidad ha demostrado una capacidad resiliente para preservar sus semillas, saberes y celebraciones. Las festividades locales, el trueque de alimentos y los rituales colectivos evidencian un tejido social solidario, donde el compartir y la memoria se convierten en actos de resistencia, afecto y reafirmación cultural.





## 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 espacios cultivables como huertas y fincas, así como en entornos acuáticos, incluyendo pantanos, ríos y en ocasiones el mar. Es usual ver a las mujeres en las orillas del mar recolectando chipichipi, almeja y camarón, algunas van a pescar mar a dentro. Aunque estas acciones son clave para garantizar el acceso a alimentos locales, siguen siendo interpretadas como parte del trabajo doméstico y no reciben el mismo reconocimiento que otras actividades productivas. Además, se identificó una mayor participación de los hombres en decisiones relacionadas con la producción agropecuaria y pesquera, 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 saberes, criterios de calidad y formas de hacer, que permiten sostener el patrimonio culinario local.

A través del acompañamiento, la orientación, la repetición guiada y el ejemplo, las mujeres enseñan a niñas, niños y adolescentes no solo los pasos de una receta, sino también el sentido de cada decisión culinaria: cómo moler el maíz, cómo limpiar el chipichipi, cómo ahumar la carne, cómo pangar la carne, cómo amasar hasta lograr la textura deseada, cuándo revolver, cómo y por qué envolver ciertos alimentos en hojas, en qué momento exacto retirar una preparación del fuego o cómo reconocer que 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. Doña Adelis Mejía Pimienta con sus nietas y nietos realizando la recolección del chipichipi o piche.



Foto tomada por Marlyn Maca

Durante celebraciones como la Semana Santa, la Navidad y el Novenario de Difuntos, las mujeres realizan la preparación de alimentos y los hombres ayudan trayendo la leña, algunos alimentos, sillas o carpas si se requieren. Pero, no se reconfiguran significativamente las dinámicas de participación al interior de la cocina. En este sentido, encontramos una sobrecarga de responsabilidades que asumen las mujeres y limita el tiempo disponible para enseñar; el bajo interés de algunos sectores juveniles que debilita la continuidad generacional, y la transformación de los espacios de cocina, que han pasado de patios abiertos con fogón de leña a cocinas cerradas con estufa a gas, y que ha modificado los ritmos, los utensilios y la posibilidad de integrar a varias personas al mismo tiempo. Estas tensiones comprometen las condiciones históricas que han permitido que el saber culinario se reproduzca como un bien colectivo, transmitido y sostenido por las mujeres.

En el componente de consumo, se evidenció que las mujeres organizan el momento de consumo en los hogares, sirven, distribuyen las porciones, orientan 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. Por otro lado, se identificaron cambios





que alteran las condiciones del consumo colectivo, como la disminución de preparaciones con alimentos locales, algunos en riesgo de extinción, y la pérdida de espacios compartidos, como el fogón, el cual permite el diálogo, el afecto, el encuentro familiar, comunitario, asimismo, el fortalecimiento de la memoria y la cultura alimentaria.

La lectura del sistema culinario de Dibulla muestra que las cocinas tradicionales trascienden su función como espacios de preparación de alimentos: son lugares de juntanza, unión y diálogo, desde donde se cuida, se teje y se defiende la vida. En ellas se articulan formas de organización del cuidado alimentario que sostienen la vida en el territorio. Las mujeres, protagonistas en estos espacios, impulsan prácticas que garantizan la continuidad de la alimentación, resguardan la memoria culinaria y fortalecen los lazos comunitarios. Esta centralidad, sin embargo, ha operado históricamente en condiciones de desigualdad, con cargas desproporcionadas, sin el debido reconocimiento ni representación en las decisiones relacionadas con lo alimentario y lo cultural.

En este contexto, la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario requiere la apertura de caminos concretos para redistribuir tareas, cuestionar estereotipos, proteger el tiempo de quienes cuidan, garantizar su autocuidado y asegurar su participación efectiva. Las cocinas pueden convertirse en escenarios de transformación, siempre que se reconozca y valore a quienes las sostienen.





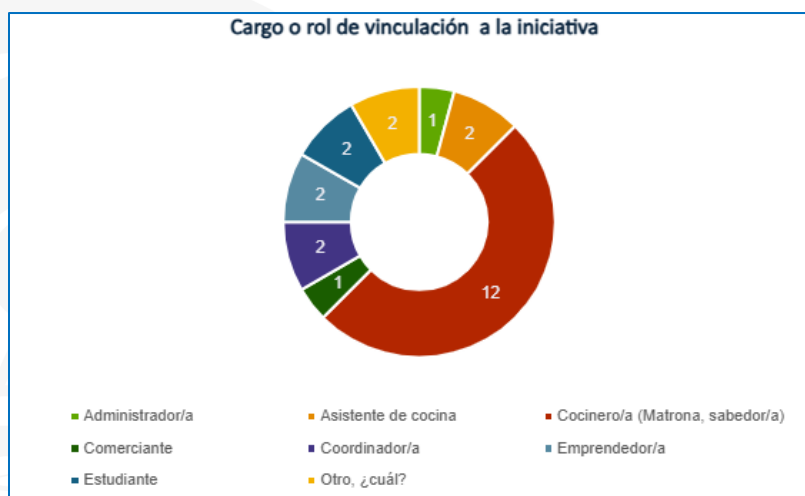
### 3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

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 saberes, asimismo, favoreció la caracterización de actores que conforman estas iniciativas. Este proceso no sólo brindó un panorama general sobre el estado actual de estas expresiones culturales, sociales y gastronómicas, sino que también, visibilizó a las personas que promueven el arte, la cocina, el turismo gastronómico y lo saberes en esta comunidad.

#### Personas vinculadas a las iniciativas

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos, comenzando por el cargo o rol de los actores vinculados. De un total de 24 personas, doce (12) se identificaron como cocineros, matronas o sabedoras; dos (2) como emprendedores; dos (2) como coordinadores; dos (2) como estudiantes; dos (2) como asistentes de cocina; dos (2) pertenecen a otro grupo; una (1) persona se identificó como administradora y una (1) como comerciante (ver Gráfica 8).

Gráfica 8. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





La nube de palabras, generada a partir de la información recolectada, resalta la significativa presencia de cocineros y cocineras tradicionales. También evidencia la participación activa de líderes y lideresas sociales, mujeres campesinas, agricultores, organizaciones sociales y comunitarias, iniciativas independientes, consejos comunitarios afrodescendientes, mujeres cabeza de hogar y diversos miembros de las familias. Todo ello refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural (ver Gráfica 9).

Gráfica 9. 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 10 se observa que dieciséis (16) de las 24 personas participantes indican que se han dedicado entre 1 a 5 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa, mientras que, cuatro (4) personas tienen una trayectoria superior a los 10 años, dos (2) personas llevan menos de 1 año de trayectoria, una (1) persona indica que tiene entre uno y cinco años de trayectoria al igual que una (1) entre cinco y diez años con su iniciativa. Estos datos reflejan tanto la dedicación y consolidación de procesos de larga duración, pero también la aparición de nuevas propuestas que buscan posicionarse en el ámbito de las cocinas tradicionales en el municipio.

Gráfica 10. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento



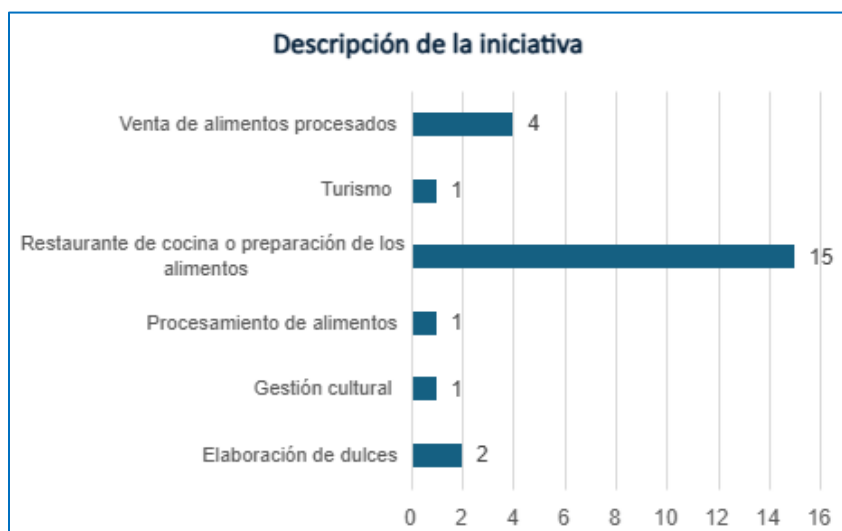


Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Clasificación de las iniciativas caracterizadas

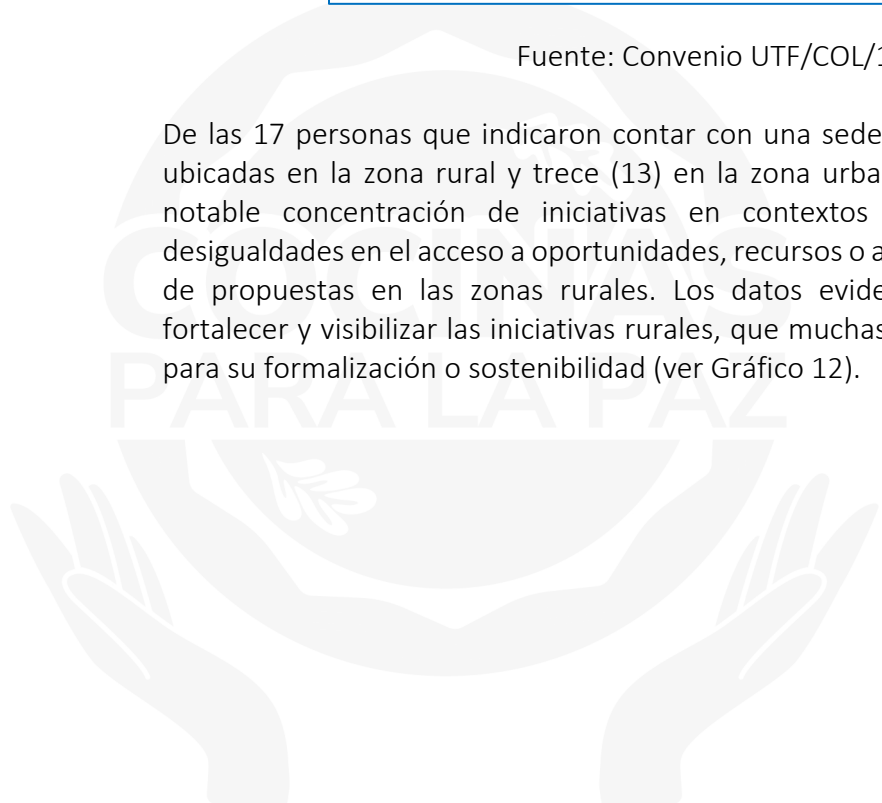
En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de Dibulla, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el Gráfico 11 se indica que la mayor participación se concentró en personas que manifestaron tener un restaurante de cocina o dedicarse a la preparación de alimentos, con un total de 15 iniciativas. Asimismo, se identificó la participación equitativa en otras áreas, como la venta de alimentos procesados, elaboración de dulces, turismo, procesamiento de alimentos y gestión cultural.

Gráfica 11. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.



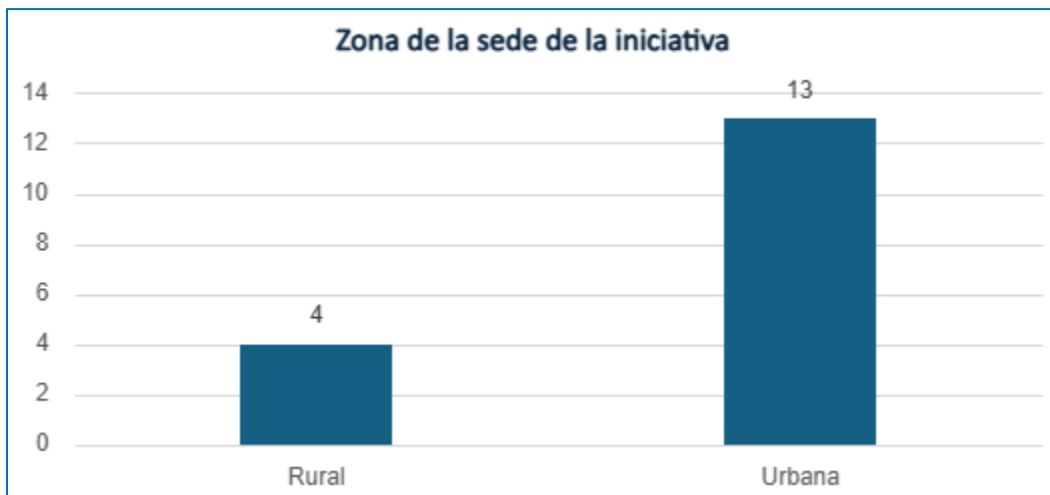
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De las 17 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, cuatro (4) están ubicadas en la zona rural y trece (13) en la zona urbana. Esta distribución evidencia una notable concentración de iniciativas en contextos urbanos, lo cual podría reflejar desigualdades en el acceso a oportunidades, recursos o apoyo institucional para el desarrollo de propuestas en las zonas rurales. Los datos evidencian la necesidad de promover, fortalecer y visibilizar las iniciativas rurales, que muchas veces enfrentan mayores barreras para su formalización o sostenibilidad (ver Gráfico 12).





Gráfica 12. Ubicación de la sede de las iniciativas.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

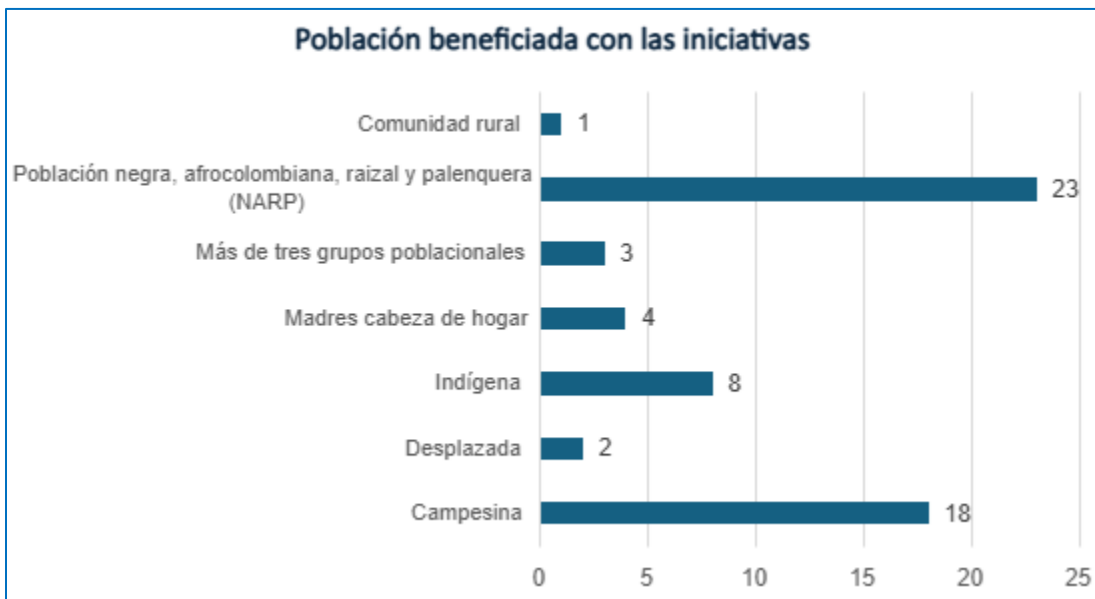
En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destaca principalmente la población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera (NARP), mencionada en 23 casos, según se muestra en el Gráfico 13. Le siguen la población campesina reportada en 18 iniciativas, y la población indígena, en 8. Además, cuatro (4) personas indicaron que sus iniciativas benefician a madres cabeza de hogar, dos (2) a personas en condición de desplazamiento forzado y tres (3) señalaron que sus acciones alcanzan a más de tres grupos poblacionales.

La diversidad de poblaciones beneficiadas refleja el potencial de estas iniciativas para fortalecer la transmisión de saberes y prácticas tradicionales del territorio. No obstante, resulta preocupante la baja inclusión de comunidades rurales y personas desplazadas, lo cual evidencia la necesidad de revisar los enfoques de focalización y avanzar hacia una distribución más equitativa de los beneficios.

Gráfica 13. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio Dibulla, Guajira.

COCINAS PARA LA PAZ



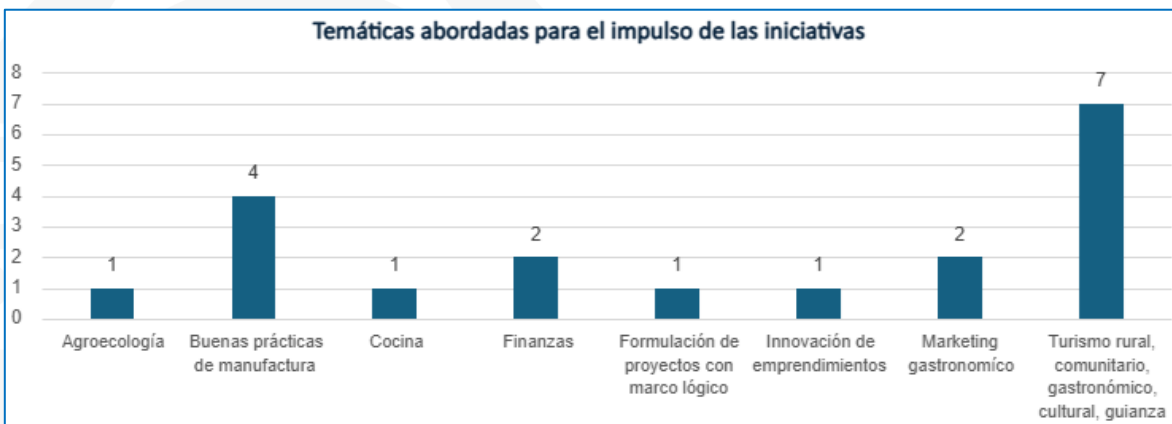


Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al Patrimonio Alimentario y Culinario en el municipio de Dibulla, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. Entre las más recurrentes se destacan el turismo rural, comunitario, gastronómico y cultural, así como la guianza y las buenas prácticas de manufactura. A estas se suman temas como el marketing gastronómico —orientado a potenciar la visibilidad y comercialización de los productos—, finanzas, cocina, formulación de proyectos de emprendimiento, agroecología e innovación, todas ellas orientadas a fortalecer y mejorar las iniciativas ya existentes.

Gráfica 14. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, Guajira.



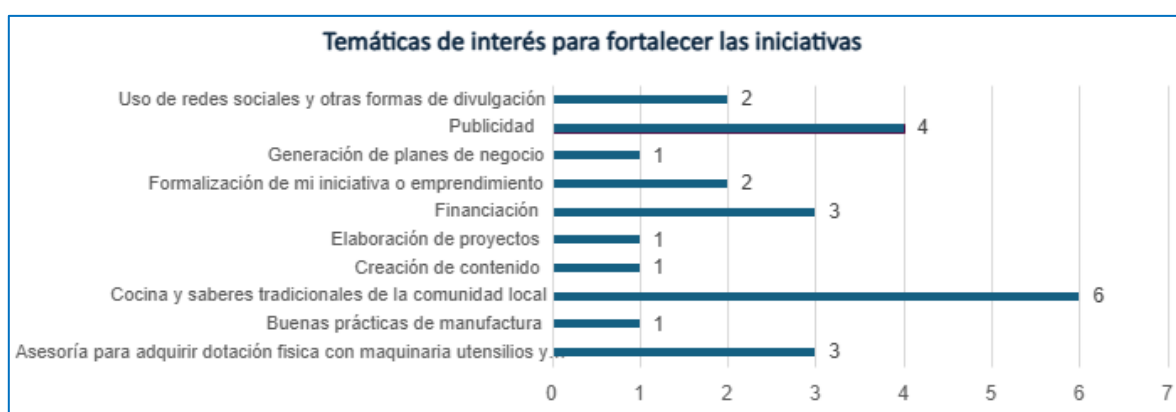
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer aún más sus iniciativas. En este sentido, la cocina y los saberes tradicionales de la comunidad local fueron los más mencionados (seis veces), seguidos por la publicidad (cuatro menciones), así como la financiación de iniciativas y la asesoría para adquirir dotación física —como maquinaria, utensilios y enseres—, con tres menciones cada uno. También, se destacaron temáticas como el uso de redes sociales y la formalización de las iniciativas (dos menciones cada una), así como la formulación de planes de negocio, elaboración de proyectos, creación de contenido y buenas prácticas de manufactura (ver Gráfico 15). Estas necesidades evidencian un interés integral por consolidar las iniciativas desde dimensiones culturales, territoriales, técnicas, organizativas y comunicativas.

Gráfica 15. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, La Guajira.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Acciones de divulgación de las iniciativas

Dentro del proceso, se identificaron diversas acciones de divulgación empleadas por los portadores de conocimiento para visibilizar y posicionar sus proyectos en el ámbito local y regional, tal como se muestra en el Gráfico 16. Entre las estrategias más destacadas se encuentran la publicación en redes sociales y medios de comunicación, herramientas clave para compartir sus productos y saberes con un público más amplio, al tiempo que fortalecen el sentido de pertenencia cultural. También sobresalen medios tradicionales como el voz a voz, el perifoneo y la radio comunitaria, así como la participación en eventos —ferias y encuentros— que les permiten establecer vínculos directos con la comunidad y promover el consumo de preparaciones tradicionales. De igual manera, algunos actores han comenzado a incursionar en la preparación y venta de platos típicos en ferias gastronómicas, encuentros comunitarios y espacios de comercialización local, además de ofrecer capacitaciones como una vía para compartir saberes y fortalecer sus iniciativas.





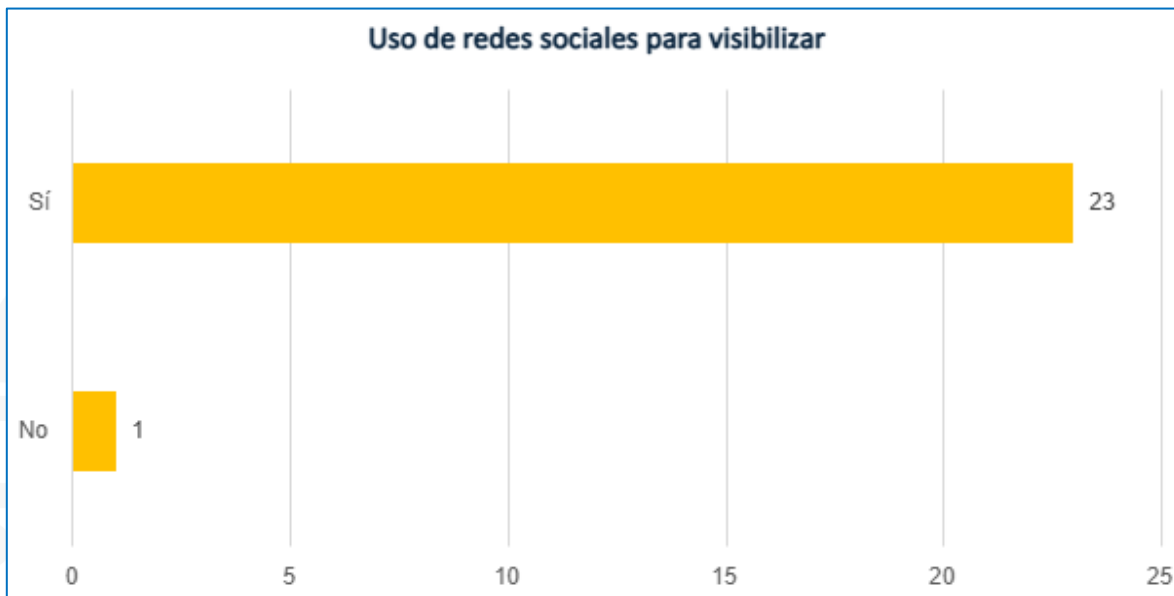
Gráfica 16. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, La Guajira.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En esta misma línea, se profundizó en el uso de las redes sociales como herramientas para visibilizar y difundir las iniciativas. De los 24 participantes encuestados, 23 afirmaron utilizarlas activamente, mientras que solo una persona indicó no hacerlo, lo que evidencia que la gran mayoría recurre a estas plataformas para promover sus proyectos.

Gráfica 17. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, La Guajira.



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 Snapchat. Sin embargo, aún existe un margen de crecimiento en la apropiación de herramientas digitales para el aprovechamiento de estos canales de forma estratégica.

Gráfica 18. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, La Guajira.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Las acciones orientadas a la sostenibilidad constituyen un componente clave en el fortalecimiento de las iniciativas vinculadas a las cocinas tradicionales en el municipio de Dibulla. La información correspondiente se presenta en el Gráfico 19. Entre las estrategias más implementadas destaca, en primer lugar, el uso de redes sociales y otras formas de divulgación local y mercadeo, con siete (7) menciones. Estas herramientas permiten ampliar el alcance de las iniciativas, visibilizar sus propuestas y generar oportunidades de reconocimiento y comercialización.

En segundo lugar, con tres (3) menciones, se encuentra la participación en procesos de fortalecimiento de capacidades, lo cual evidencia el interés de los actores en desarrollar habilidades técnicas, organizativas y de gestión. Le siguen con dos (2) menciones cada una: actividades sociales o comunitarias, la elaboración de productos de buena calidad, la participación en eventos gastronómicos y la vinculación a la oferta institucional.

Otras acciones reportadas, aunque con una sola mención cada una, incluyen: el uso de empaques con materiales sostenibles, la inversión propia en la iniciativa o emprendimiento, la comercialización en espacios locales, y la preservación, protección y promoción de preparaciones tradicionales. Este conjunto de acciones evidencia el compromiso de los/as sabedores/as no solo con la continuidad y sostenibilidad de sus proyectos, sino también con el cuidado de su identidad cultural y de los recursos que los sustentan.





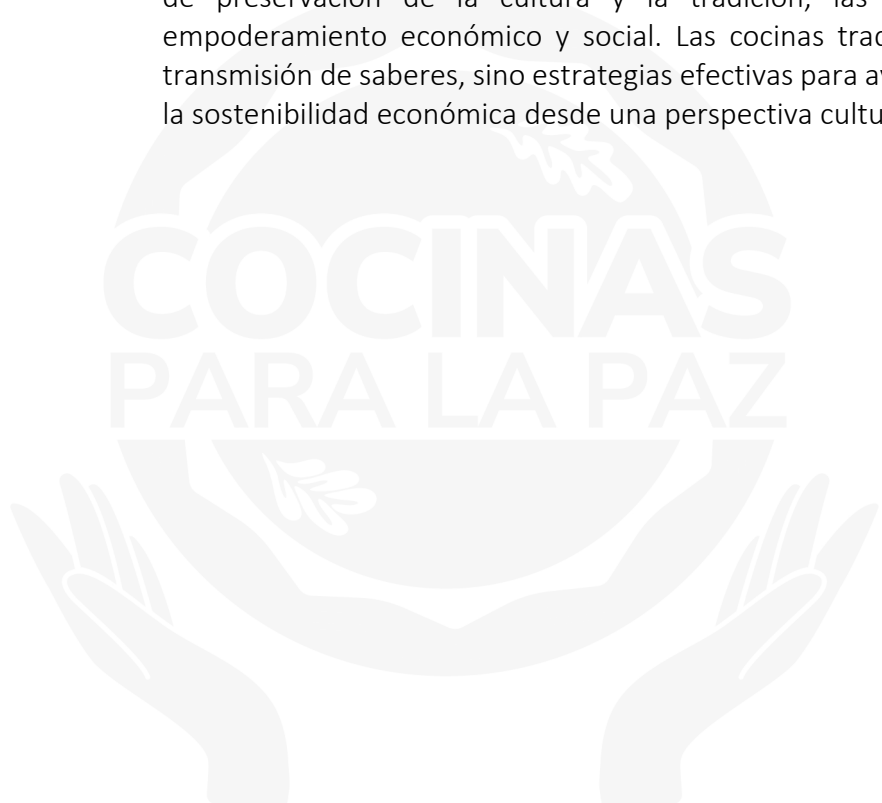
Gráfica 19. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, La Guajira.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

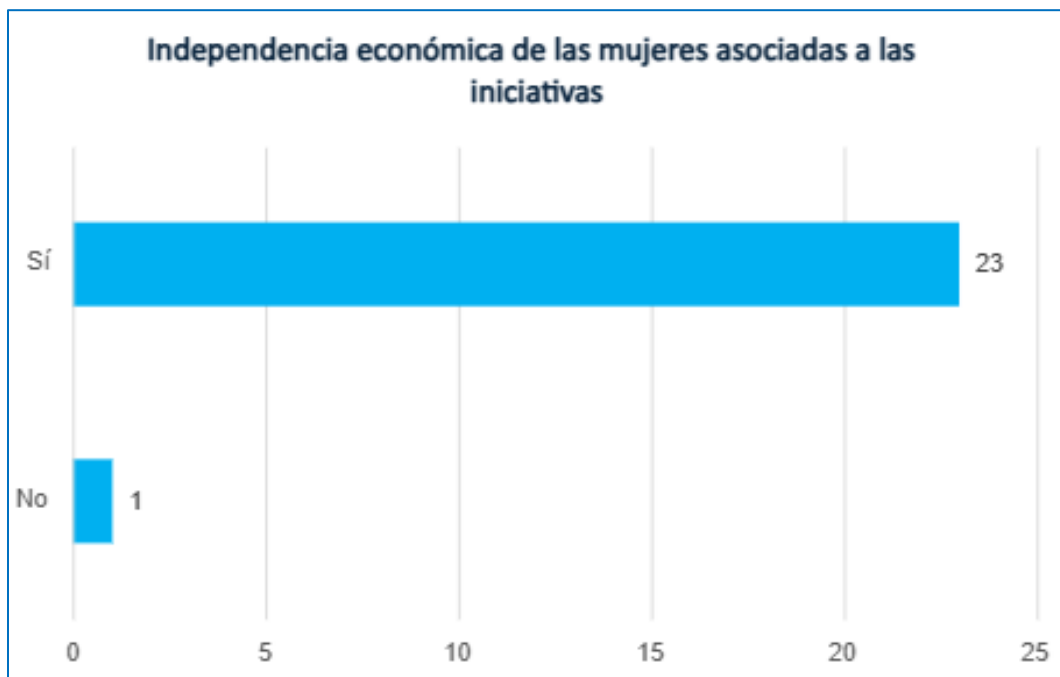
### Iniciativas como fuente de generación de ingresos

Dentro de los aspectos más significativos, indagados durante la caracterización de las iniciativas, se encuentra la identificación de aquellas asociadas a la generación de ingresos para las mujeres. Al evaluar el impacto económico, se encontró que 23 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.





Gráfica 20. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Aspectos por fortalecer de las iniciativas caracterizadas

Durante el proceso de caracterización se identificaron diversos aspectos clave para el fortalecimiento, sostenibilidad y crecimiento de las iniciativas. El más mencionado fue la necesidad de dotación física, con doce (12) respuestas. Esta dotación comprende elementos fundamentales como muebles, equipos menores, utensilios, entre otros, y se considera una medida prioritaria para mejorar la operatividad, seguridad y calidad en la preparación de alimentos tradicionales.

En segundo lugar, se destacó la necesidad de capacitaciones en temas clave, como la formulación de planes de negocio, el manejo de redes sociales y las estrategias de mercado, con cinco (5) menciones.

Asimismo, con dos (2) respuestas cada uno, los participantes señalaron la importancia de:

- Mejorar o crear centros de acopio en el municipio, como espacios para la circulación de productos locales, el intercambio cultural y la dinamización de la economía territorial.
- Recibir formación en la creación y gestión de proyectos productivos.

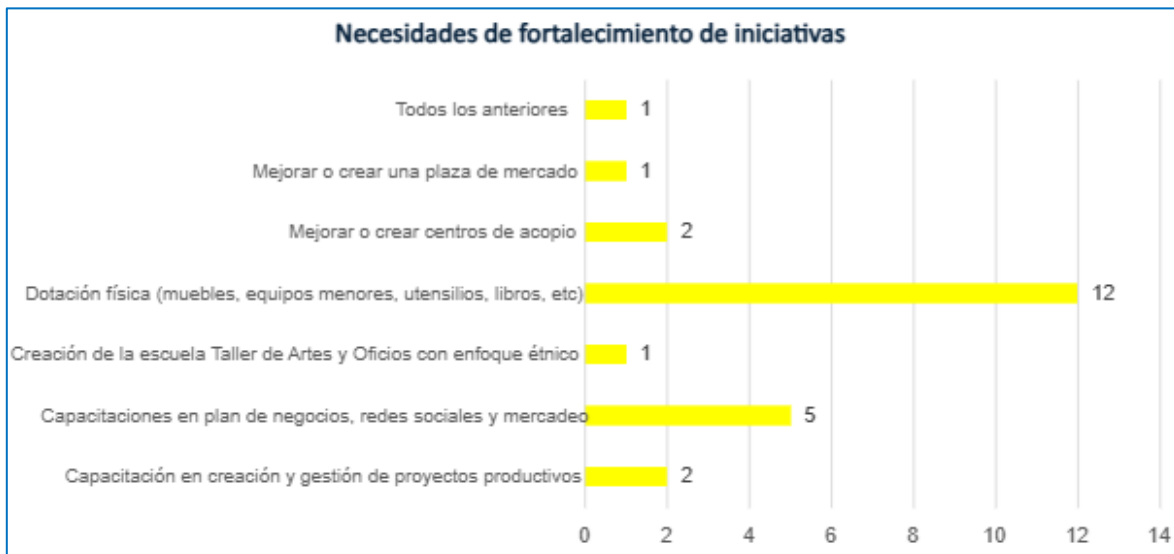
Otros aspectos identificados, aunque con una (1) mención cada uno, fueron el mejoramiento de la plaza de mercado y la creación de una escuela taller de artes y oficios con enfoque étnico. En conjunto, estos elementos reflejan los desafíos estructurales que enfrentan las





iniciativas y evidencian la necesidad de un fortalecimiento integral, con enfoque comunitario, cultural y territorial.

Gráfica 21. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Dibulla, La Guajira.



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

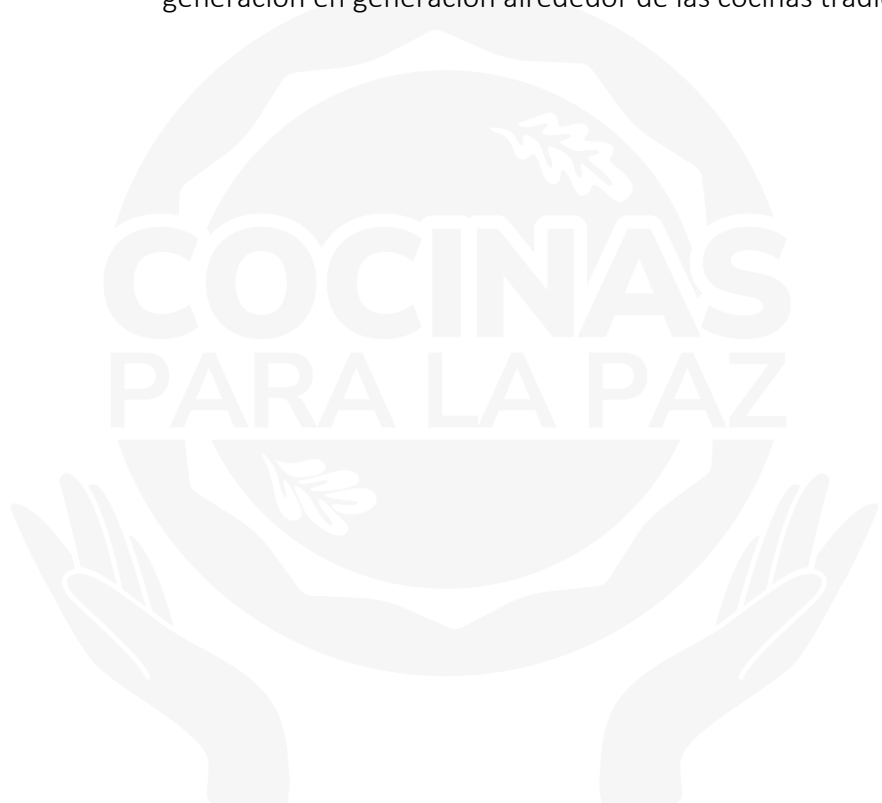




Gran parte de las personas portadoras de estos saberes son mujeres, quienes han aprendido en la intimidad del hogar a través de la observación, la repetición y la transmisión oral entre generaciones. Para muchas de ellas, estas preparaciones han representado no solo un legado cultural, sino también una 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 saberes, con el fin de documentar en profundidad los elementos que conforman estas preparaciones o prácticas, así como los contextos sociales y culturales en los que cobran sentido. Con las entrevistas se buscó indagar con mayor profundidad sobre aspectos clave de la vida de las personas sabedoras relacionados con la preparaciones o prácticas de interés. Este ejercicio de caracterización permitió hilar con la memoria y las experiencias de las personas sabedoras la historia local, identificando los saberes se han transmitido de generación en generación alrededor de las cocinas tradicionales.





### ***3.6.1. Preparación tradicional de la carne pangada con piedra***



©FAO/Marilyn Maca

“ Nuestras abuelas comían la carne pangada con piedra por tradición. Pero también, porque es una carne blandita y fácil de masticar; además, es rápida de digerir. A la carne nunca le puede faltar su platanito: eso es algo propio de acá

”

Adelis Mejía Pimienta, participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





## Información general de la preparación de la carne pangada con piedra

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

Tabla 8. Información general de la preparación de la carne pangada con piedra.

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>La preparación de la carne pangada con piedra es una receta en riesgo, ya que actualmente poco se realiza en el territorio. Esto se debe a que su elaboración requiere tiempo, un recurso del que las nuevas generaciones no siempre disponen.</p> <p>La sabedora Adelis Mejía recuerda que esta preparación solía consumirse en el almuerzo o el desayuno, especialmente por las abuelas y los abuelos, debido a que es una carne blanda y de fácil digestión. Además, puede ser consumida el mismo día de su preparación o conservarse refrigerada para ser consumida posteriormente.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>La preparación y el consumo de la carne pangada eran mucho más que un acto culinario, constituían un momento de encuentro en torno a esta receta, los abuelos y las abuelas se reunían para compartir no solo el alimento, sino también la palabra. Mientras se cocinaba, conversaban sobre las vicisitudes de la vida, intercambiaban saberes, contaban anécdotas del pasado y reflexionaban sobre el presente.</p> <p>Estos espacios fortalecían los lazos familiares y comunitarios, y servían como escenarios de transmisión oral de la memoria colectiva y de las prácticas tradicionales asociadas al alimento. La cocina, en este contexto, se convertía en un lugar de resistencia cultural y afectiva, donde el alimento era también un vehículo de cuidado e identidad.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Algunas personas mayores mientras siembran, suelen silbar siguiendo canciones. Además, en la vida cotidiana del territorio, es común encontrar composiciones espontáneas creadas por los habitantes en torno a los alimentos. Por ejemplo: “¡Ahí va Chamba con la carretilla y Chancho vendiendo la carne gorda!” o “¡Ahí va Fiade vendiendo sus arepas!”. Estas expresiones reflejan el ingenio popular y el arraigo cultural de las prácticas alimentarias.</p>

COCINAS PARA LA PAZ





*Adelis Mejía Pimienta, portadora de la tradición asociada a la preparación de la carne pangada con piedra.*



Foto tomada por Marilyn Maca

### *Relato de vida*

Doña Adelis Mejía Pimienta, expresa con orgullo e identidad: *“Soy dibullera, nosotros nacimos aquí, y aquí dejamos el ombligo”*. Recuerda que desde niña su madre le inculcó el amor por la cocina y a los diez años, comenzó a practicar este arte culinario mientras también cuidaba las gallinas, era ella quien madrugaba para recoger los huevos. Aunado a ello, evoca las idas al río junto a su madre, donde lavaban la ropa, cocinaban y compartían los alimentos. Su madre, una mujer humilde y trabajadora, realizaba múltiples oficios para sacar adelante a la familia. Su padre, por su parte, era peluquero y el matarife de la comunidad.

Recuerda con especial cariño los bollos de maíz fresco y las bolitas de coco que preparaba su madre. También, señala que las salsas de tomate eran particularmente sabrosas gracias a un toque secreto: un chorrito de aceite. Por otra parte, señala que el aguacate era un alimento muy consumido en la comunidad, pero hoy en día casi no se encuentra. Lo mismo ocurría con el plátano, que abundaba en la región hasta que las fumigaciones con glifosato en territorios cercanos afectaron las tierras, como bien advierte: *“las tierras quedaron débiles y perdieron su fuerza”*. Esto llevó a que algunos campesinos vendieran sus terruños a empresas arroceras, lo cual provocó un mayor deterioro ambiental.

A pesar de ello, algunos locales conservaron las semillas, y mediante la preparación de abonos orgánicos, comenzaron a sanar la tierra como una forma de arraigo y resistencia. Recuperar la tierra significó también reivindicar la dignidad, el derecho a cultivar lo propio y a alimentar a la comunidad con productos tradicionales. Tal como lo expresa doña Adelis: *“Dibullero que se respete come o busca su plátano donde sea”*. Esta frase encierra un sentimiento de identidad profunda, una defensa del alimento como símbolo de pertenencia, y una declaración de amor a la tierra que nos nutre. En esa búsqueda del plátano, está también la búsqueda de raíces e historias.





## Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la carne pangada con piedra.

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de la carne pangada con piedra y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También, se presentan las acciones que ha implementado doña Adelis Mejía para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la carne pangada con piedra.

<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<p>Para la elaboración de la carne pangada se utilizan piedras, generalmente recolectadas en el mismo territorio. En cuanto a su preparación, se abre la carne de res y se sala, luego se expone al sol durante dos días. Una vez seca, se lava y se cocina.</p> <p>Posteriormente, se desmecha con la mano, y luego, se utiliza una piedra redonda para machacar la carne sobre otra piedra que sirve de base. Aparte, se sofríen las verduras: cebollín, cebolla, tomate, achiote y ají topito, procurando que queden con una textura pastosa. Algunas personas también le agregan vinagre de guineo para intensificar el sabor. Por lo general, esta preparación se acompaña con plátano.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>Los utensilios básicos que se utilizan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piedra redonda</li> <li>- Piedra ovalada</li> <li>- Sartén</li> <li>- Achiotero</li> <li>- Cuchillo</li> <li>- Fogón de leña</li> </ul> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación de la carne pangada, se destacan tanto las cocinas ubicadas al interior de las casas como los espacios al aire libre. En el interior del hogar, la preparación se realiza generalmente en cocinas tradicionales, equipadas con fogones de leña o estufas. Por otro lado, al aire libre, suele aprovecharse el patio o áreas cercanas al hogar, donde se instalan fogones con piedras o ladrillos, lo que permite manejar mejor el humo y el calor del fuego.</p> <p>Estos espacios abiertos también propician la participación colectiva, permitiendo que varias personas colaboren en las diferentes etapas de la preparación, mientras conversan, comparten saberes y fortalecen los vínculos comunitarios.</p>





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

La sabedora Adelis señala que las acciones que ha emprendido para fomentar y salvaguardar los saberes de las cocinas tradicionales se han desarrollado en dos vías principales. En primer lugar, ha promovido la transmisión de estos saberes dentro de su núcleo familiar, donde sus hijas y nietas no solo han aprendido las recetas, sino que también la acompañan activamente en su preparación. En segundo lugar, participa en espacios de diálogo y reflexión comunitaria, donde se comparte y se discute sobre la importancia del patrimonio culinario. Un ejemplo de ello es su participación en el programa *Cocinas para la Paz*.

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

La carne pangada es preparada por algunas abuelas, aunque se trata de una receta en riesgo y no forma parte de la oferta gastronómica de los restaurantes.





### 3.6.2. Preparación tradicional del arroz de frijol guajirito con ponche

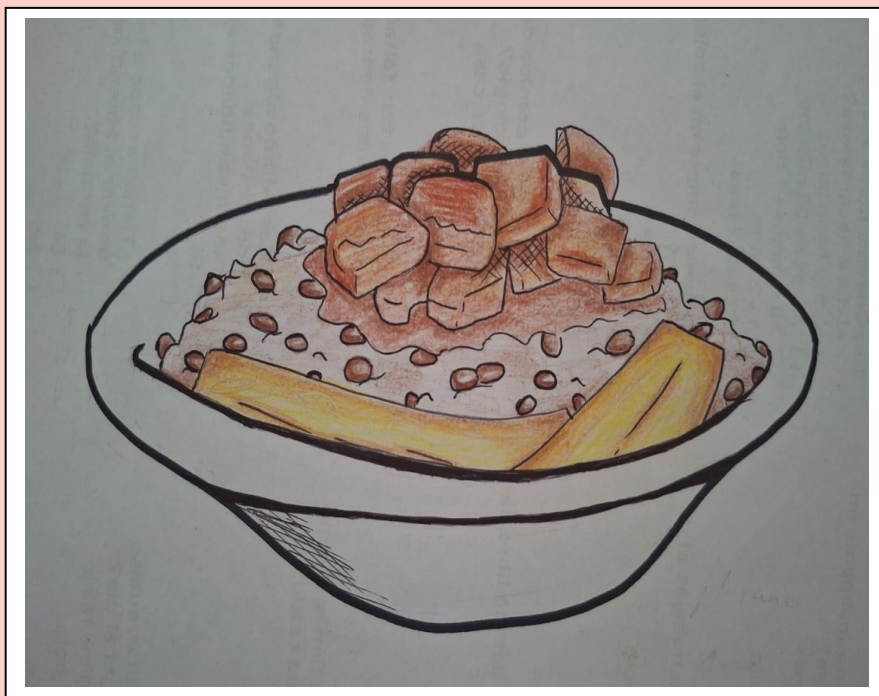


Foto tomada por Marilyn Maca

“

*Mi abuela me cuenta que, antes, acá en Dibulla se comía mucha carne de monte; pero ahora, esos animalitos casi no se ven en nuestro territorio. Los pocos que quedan, debemos cuidarlos*

”

Irma Padilla, participante del taller de caracterización de las cocinas tradicionales.





## Información general de la preparación del arroz de frijol guajirito con ponche

Este apartado presenta información general acerca de la receta del arroz de frijol guajirito con ponche, 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 arroz de frijol guajirito con ponche.

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>El arroz de frijol guajirito con ponche era una de las preparaciones tradicionales de monte que solían hacer las abuelas para el almuerzo. Esta receta, cargada de memoria y saberes ancestrales hoy se encuentra en riesgo de desaparecer.</p> <p>Una de las principales razones de esta pérdida es la dificultad para conseguir el ponche, especie que casi no se encuentra en el territorio y que actualmente está en riesgo de extinción. Esta situación también afecta a otras especies silvestres que antes eran parte importante de la dieta local, como el ñeque, el saíno, el venado, la guara y el cuáquero, entre otras*.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Las abuelas solían reunirse para preparar esta receta mientras conversaban y reflexionaban sobre las vicisitudes de la vida cotidiana. Estos momentos eran mucho más que un espacio de cocina: se convertían en escenarios de diálogo, escucha y acompañamiento.</p> <p>Durante la preparación, compartían experiencias, consejos, historias y preocupaciones, lo cual fortalecía los lazos afectivos entre ellas. Una vez lista la comida, solían compartirla con los vecinos cercanos, en un gesto de generosidad que reafirmaba el sentido de comunidad y solidaridad. Estas prácticas no solo fortalecían los vínculos vecinales, sino que también contribuían a la transmisión de saberes culinarios y a la construcción de redes de apoyo mutuo.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Irma advierte: <i>“Uno se puede levantar con una energía, con un presentimiento, y dice: ‘¡Ay, vamos a cazar! Hoy vamos a traer animales’”</i>. Antes de salir al monte, se hacer una oración a Dios para pedir un buen día. Una vez en el territorio, cada paso se da en silencio, con cuidado, observando y estudiando al animal.</p> <p>Por otra parte, cuando se caza el ponche, algunos campesinos lanzan japeos, que son gritos de alegría con los que expresan emoción y celebración por la captura.</p>

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



PARA LA PAZ



*Irma Padilla Mendoza, portadora de la tradición asociada a la preparación del arroz de frijol guajirito con ponche.*



Foto tomada por Marilyn Maca

### *Relato de vida*

Irma Padilla Mendoza, recuerda que su madre heredó el gusto por la cocina de su abuela, y que ese amor por los fogones y los sabores tradicionales ha sido una herencia viva en su familia. Rememora que, ya en su adultez, al asistir a los talleres de la Fundación Iguaraya, redescubrió su afinidad con la cocina y sintió un llamado profundo a recuperar y honrar la tradición culinaria de sus ancestros. Para Irma, la cocina no es solo un lugar de preparación de alimentos, sino un espacio de memoria, identidad y sanación. Reconoce el valor de las plantas medicinales no solo para la salud, sino también como parte esencial de la alimentación; una enseñanza transmitida por los abuelos y las abuelas. Actualmente, realiza un proceso de conservación en su finca, La Corocora, donde cultiva diversas plantas endémicas, medicinales y preserva alimentos ancestrales que hoy están en riesgo de desaparecer. Su labor representa un compromiso con la tierra, la biodiversidad y la cultura alimentaria del territorio.

Recuerda igualmente que, en tiempos pasados era común el consumo de animales del monte, hoy amenazados por la acción humana y el deterioro ambiental. Desde su rol como





cocinera, hace un llamado a otras mujeres y guardianas de los saberes a proteger la fauna silvestre y a repensar la cocina como un acto de responsabilidad ecológica y cultural.

### *Técnicas de preparación y otros aspectos asociados al arroz de frijol guajirito con ponche*

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta del arroz de frijol guajirito con ponche. Además, se resaltan los espacios y utensilios empleados, así como las acciones que ha implementado Irma Padilla Mendoza para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del arroz de frijol guajirito con ponche.

<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<p>Para preparar el arroz de frijol guajirito con ponche, se emplean técnicas culinarias tradicionales como el ahumado y el guisado. La preparación comienza con la caza del ponche durante la noche. Al día siguiente, se limpia cuidadosamente: se pela, se cuelga (guinda), se abre y se le retira el cuero. Luego, se despresan las piezas y se lavan con abundante agua, limón o vinagre para eliminar el almizcle. Una vez limpio, se le espolvorea sal y se ahúma durante media hora. Después de ahumarlo, se vuelve a lavar y se pone a cocinar.</p> <p>Aparte, se ralla el coco y se prepara un sofrito con aceite, tomate, orégano, cebollín, ají topito, cebolla, ajo, achiote, cilantro (u otros ingredientes disponibles en casa). Este sofrito se incorpora junto con el coco y el ponche en un caldero, donde se deja cocinar durante aproximadamente media hora. Al final, se le agregan más hojitas de cilantro para intensificar el sabor.</p> <p>Por otro lado, los frijoles guajiritos se desgranán de sus vainas y se cocinan en fogón de leña durante media hora. Luego, se agrega el agua de coco, el arroz y sal al gusto. Y seguidamente se prepara un sofrito con ají topito, cebollín, cilantro y se añade achiote y una vez listo se le agrega al arroz.</p> <p>También, como parte del saber tradicional se utiliza una cucharita para medir el nivel de agua: si se cae, es porque hay demasiada agua; si se mantiene en pie, indica que está en su punto. En ese momento, se deja que el arroz se seque lentamente y se cubre con una hoja de plátano para terminar la cocción al vapor. Cuando todo está bien cocido y los sabores se han integrado, el plato se sirve caliente, listo para disfrutarse.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta priorizada</b></p>	<p>Los utensilios empleados para la elaboración del arroz de frijol guajirito con ponche. son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ollas de aluminio</li> <li>- Calderos</li> <li>- Cuchillo</li> <li>- Cuchara</li> <li>- Fogón de leña</li> </ul>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Totuma</li> <li>- Cuchara de palo</li> <li>- Tabla de madera para picar</li> </ul> <p>Esta preparación suele realizarse en espacios abiertos, como el patio de la casa, donde se dispone del aire libre y del contacto directo con el entorno natural. Allí, se instala el fogón de leña, elemento central en muchas cocinas tradicionales, no solo por su funcionalidad, sino por el valor simbólico y cultural que representa. Cocinar en fogón de leña permite mantener los sabores auténticos de las recetas ancestrales, ya que el humo y el calor controlado impregnan los alimentos con un gusto característico que difícilmente se logra con métodos modernos.</p>
<p><b>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</b></p>	<p>Irma cocina junto a sus sobrinas recetas tradicionales, transmitiéndoles el legado culinario heredado de sus ancestas. Además, ha optado por una cocina más natural, libre de químicos, utilizando plantas y alimentos que cultiva en su propia huerta. Emplea recipientes tradicionales y evita el uso de plásticos, reafirmando su compromiso con el cuidado de la naturaleza.</p> <p>En su finca, La Corocora, ha creado un espacio pedagógico en el que se sensibiliza tanto a la comunidad local como a los turistas sobre la importancia de proteger y defender la biodiversidad del territorio de Dibulla.</p>
<p><b>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?</b></p>	<p>Considera fundamental que las nuevas generaciones cuenten con espacios donde puedan involucrarse activamente y dialogar con las abuelas sobre las recetas ancestrales, como una forma de mantener viva la memoria culinaria. Asimismo, plantea que los medios de comunicación, tanto locales como nacionales, deberían adoptar una postura consciente y comprometida con la preservación de las tradiciones propias, reconociendo la alimentación como un pilar esencial para sostener y defender la vida.</p>
<p><b>Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local</b></p>	<p>En el territorio existen pocos restaurantes que preparan esta receta, y lo hacen de forma privada, ya que el ponche es una especie en alto riesgo de extinción si no se implementan medidas de conservación*.</p>

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

Estas preparaciones reflejan también procesos históricos de intercambio y sincretismo cultural, a través de los cuales las comunidades han logrado preservar ingredientes, técnicas y formas de socialización propias, incluso frente a los embates de la globalización y el capitalismo. Uno de los aspectos fundamentales es que, aunque estas recetas se encuentran en riesgo, aún perviven en la memoria de algunas cocineras y abuelas. Justamente por su valor simbólico y de arraigo, han sido identificadas como fundamentales para fomentar su

\* 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.





continuidad y garantizar su salvaguardia. Los riesgos que enfrentan pueden tener múltiples causas, frente a las cuales la comunidad ha podido reflexionar y proponer alternativas que permitan mantener viva esta herencia culinaria.

Una de las razones por las que las preparaciones pueden estar en riesgo es debido a la Influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales. A esto se suma la adopción de nuevos estilos de vida por parte de las generaciones más jóvenes, lo cual ha contribuido al desplazamiento de las comidas tradicionales.

Por otro lado, algunas sabedoras expresan su preocupación por las políticas agroalimentarias como los programas que brindan asistencia alimentaria que no favorecen el consumo de alimentos locales ni de preparaciones tradicionales, así como a las 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 Dibulla, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 50% 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 tanto la preparación como la transmisión de las prácticas alimentarias locales.

Asimismo, el 8,33% señaló la necesidad de mejorar o crear centros de acopio, mientras que el 4% manifestó la importancia de contar con una plaza de mercado, lo que resalta la urgencia de disponer de infraestructuras adecuadas para el almacenamiento, el intercambio de productos locales y el fortalecimiento de las redes comunitarias vinculadas a la alimentación tradicional.

De manera complementaria, un 4,17% de los participantes destacó la relevancia de crear una Escuela Taller de Artes y Oficios con enfoque étnico, como un espacio para promover la formación, la preservación cultural y la transmisión intergeneracional de saberes ancestrales.



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 Dibulla, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, elementos clave para garantizar la sostenibilidad de sus procesos. La mitad (50%) manifestó no haber recibido formación previa en aspectos esenciales para la gestión, organización y proyección de sus iniciativas, lo que limita su autonomía, su continuidad a mediano y largo plazo, y su capacidad para consolidar la transmisión cultural y el sostenimiento de prácticas alimentarias tradicionales. Además, el 95,83% de las iniciativas caracterizadas reportaron contribuir de manera directa a la independencia económica de mujeres, subrayando la importancia de integrar un enfoque que reconozca y potencie este papel estratégico en el territorio.

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

### *Gestión de recursos y sostenibilidad económica*

El análisis de los formularios de iniciativas evidenció que el 20,8% de las personas participantes reportó dificultades en la administración de los recursos económicos, mientras que el 8,3% manifestó necesidades asociadas a la planificación estratégica y la proyección financiera de sus iniciativas. Estos hallazgos reflejan la importancia de fortalecer capacidades que permitan gestionar de manera eficiente los recursos disponibles, planificar su uso estratégico y asegurar la sostenibilidad económica de las iniciativas.

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

Asimismo, se propone desarrollar habilidades para identificar, evaluar y gestionar fuentes de apoyo económico que permitan complementar los recursos propios en función de los objetivos de sostenibilidad. Esto incluye la capacidad de analizar oportunidades de





financiamiento local, redes solidarias, apoyos institucionales o pequeños fondos disponibles, asegurando que su integración responda a las dinámicas culturales y territoriales.

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

### *Comunicación y mercadeo*

El 4.17% 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 95.83% 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 sugiere que las redes sociales se han convertido en una estrategia clave para dar a conocer los saberes, productos y actividades relacionadas con el patrimonio alimentario y culinario. Además, puede interpretarse como una oportunidad para fortalecer procesos de formación en marketing digital, narrativas culturales y gestión de redes, que potencien el alcance y sostenibilidad de estas iniciativas.

En este contexto, es fundamental continuar fortaleciendo e innovando las habilidades en el uso de redes sociales, la creación de mensajes que expresen la riqueza cultural del territorio y la elaboración de contenidos inclusivos que valoren las capacidades de quienes integran las iniciativas, incorporando expresiones como la danza, la música y la narración oral, entre otras. El desarrollo de estas competencias permitiría construir relatos propios que articulen la transmisión de saberes con la promoción de productos y prácticas tradicionales, fortaleciendo así la identidad colectiva y el sentido de pertenencia.

Para potenciar las estrategias de mercadeo, se propone identificar los públicos objetivo, diseñar propuestas de valor que conecten los productos y prácticas tradicionales con sus comunidades de origen, y planificar acciones comunicativas acordes con los ritmos, formas de vida y expresiones narrativas del territorio. También, se considera importante consolidar habilidades prácticas como la toma de fotografías, la realización de videos sencillos, el uso de herramientas básicas de edición y la gestión de contenidos en redes comunitarias con el fin de ampliar las oportunidades de visibilización.

Además, se resalta la importancia de fortalecer la capacidad para establecer alianzas estratégicas con medios locales, redes culturales y comunitarias. Es necesario que los contenidos generados reconozcan y visibilicen el papel activo de las mujeres y de las diversidades de género en la protección y transmisión del Patrimonio Alimentario y Culinario, evitando 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 constituye un pilar fundamental para la sostenibilidad integral de las iniciativas. Al construir estructuras sólidas y flexibles desde las realidades, sentires y necesidades de las comunidades, se promueve su continuidad en el tiempo y se potencia, a su vez, el desarrollo de otras dimensiones clave como la sostenibilidad económica, la comunicación y el mercadeo, permitiendo que los procesos se proyecten de forma sostenible.

En este sentido, se propone fomentar habilidades relacionadas con la planificación estratégica comunitaria, la organización del trabajo en equipo, la toma de decisiones colectivas y la construcción de acuerdos internos que dinamicen los procesos colectivos e intergeneracionales. Asimismo, se considera esencial el fortalecimiento de competencias en comunicación asertiva, pensamiento crítico y estratégico, resolución de conflictos y gestión emocional, con énfasis en la tolerancia a la frustración, como base para construir organizaciones resilientes y adaptables a los cambios.

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 tienden a ser esporádicos, de alcance limitado o dependientes de apoyos circunstanciales. En el caso de Dibulla, esta situación pone de manifiesto la necesidad de promover procesos de articulación más sostenidos y estratégicos, que superen la gestión puntual de recursos y permitan construir agendas compartidas orientadas a la salvaguardia y valorización del Patrimonio Alimentario y Culinario. Frente a este panorama, se plantea el fortalecimiento de capacidades en tres ámbitos complementarios:

Primero, capacidad de análisis estratégico y crítico: Es necesario que las iniciativas profundicen en la comprensión de los actores y relaciones previamente identificados, de modo que puedan reconocer dinámicas de poder, valorar oportunidades reales de articulación y diseñar rutas de trabajo conjunto basadas en objetivos comunes.

Segundo, gestión de relaciones colaborativas: Se propone el desarrollo de habilidades orientadas a la construcción de acuerdos, el establecimiento de mecanismos de comunicación efectiva y la planificación conjunta de acciones, con el fin de consolidar alianzas sólidas y sostenibles.

Tercero, desarrollo de capacidades de incidencia: Es fundamental que las iniciativas fortalezcan su participación en espacios comunitarios y en escenarios de toma de decisiones a nivel municipal, de manera que logren posicionar sus prácticas y saberes dentro de los procesos de formulación e implementación de políticas públicas relacionadas con el 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.

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

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





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

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

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

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



COCHABAMBA  
PARA LA PAZ





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

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

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

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

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





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

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



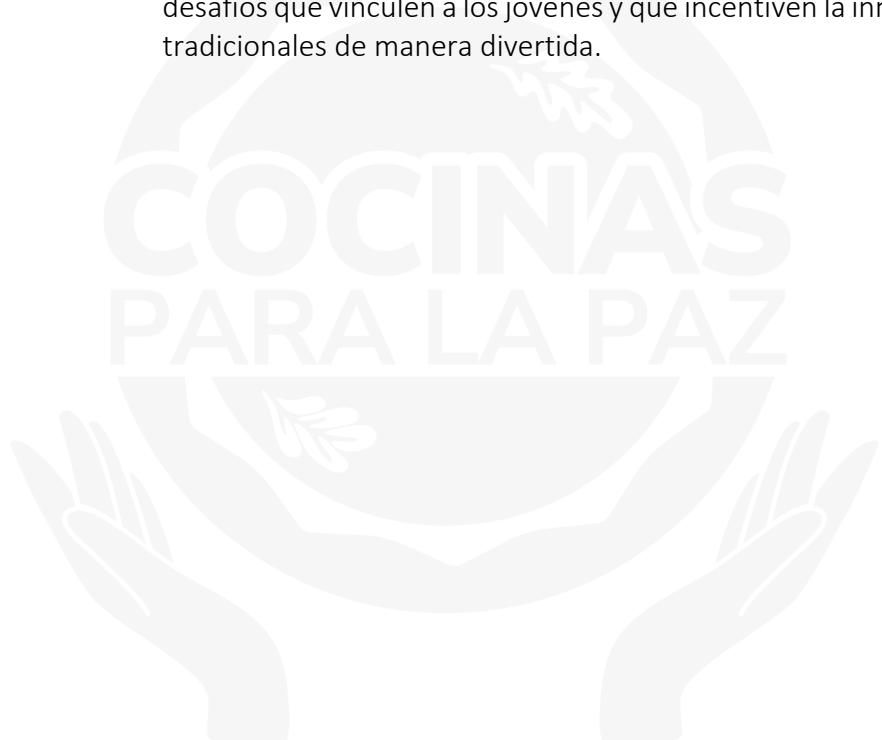


### 5.3. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados*

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

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

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





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

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

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

El mar, el río, los pantanos, la huerta y la finca en Dibulla, cumple un papel estratégico dentro del Patrimonio Alimentario y Culinario, tanto por su importancia en la obtención de productos locales como por las prácticas de cuidado que han sostenido colectivamente las mujeres del territorio. Las acciones de recolección, siembra, protección y uso responsable que se realizan allí han permitido preservar una relación activa entre alimentación, ecosistema y sostenibilidad. Se recomienda consolidar esta visión ampliada del cuidado alimentario, reconociendo los espacios antes referidos como aulas vivas donde también se transmiten saberes vinculados a las cocinas tradicionales y a la defensa de los bienes comunes. Este enfoque permite transformar los imaginarios que restringen la transmisión cultural al espacio doméstico, fortalecer el liderazgo ambiental de las mujeres y proyectar nuevos vínculos entre cocina, territorio y memoria alimentaria.

En Dibulla, 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 implica la puesta en marcha de acciones tanto comunitarias como institucionales que, partiendo de los saberes locales, generen condiciones reales para el descanso, el intercambio entre cuidadoras, el cuidado de su salud integral y la redistribución equitativa del trabajo alimentario. Asumir el cuidado como una responsabilidad compartida no solo alivia la carga de quienes históricamente han sostenido esta labor, sino que también transforma las formas en que se aprende, se enseña y se habita la cocina como un territorio cargado de sentido cultural y político.





## 6. Documentos consultados

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

Alcaldía Municipal de Dibulla. (2024). *Plan de Desarrollo Municipal Dibulla Camino a la Transformación Social 2024-2027*. Obtenido de <https://www.dibulla-laguajira.gov.co/Transparencia/PlaneacionGestionyControl/PLAN%20DE%20DESARROLLO%20DIBULLA%202024.pdf>

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

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

Departamento Nacional de Planeación - DNP. (2022). *Ficha de caracterización municipal: Dibulla*. Obtenido de Terridata: [https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha\\_44090.pdf](https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_44090.pdf)

Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (2024). Boletín técnico. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-Municipal-2022.pdf>

DANE. (2023). *Escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES)*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-2022.pdf>

FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. 2020. *Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020. Transformación de los sistemas alimentarios para que promuevan dietas asequibles y saludables*. Roma, FAO. 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

Gobernación de La Guajira. (2024). *Plan de desarrollo "La Guajira Cumpliendo la palabra"*.

Obtenido de:

<https://www.laguajira.gov.co/NuestraGestion/PlaneacionGestionyControl/Plan%20de%20Desarrollo%20Departamental%20de%20La%20Guajira%202024%20-%202027.pdf>

ICBF. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>

Instituto Geográfico Agustín Codazzi. (2023). *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)

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). *anorama de la salud de los escolares en Colombia*.

Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx>

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*.

Obtenido de <https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Public>

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/doc umento-metodologico-ense.pdf>

MIRE+. (2023). *Evaluación Rápida de Necesidades (ERN), Dibulla, La Guajira*. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Evaluaci%C3%B3n%20R%C3%A1pida%20de%20Necesidades%20-%20Dibulla,%20La%20Guajira.pdf>

Naciones Unidas. (1999). *Observación General No. 12. El derecho a una alimentación adecuada (art. 11)*. Ginebra. Recuperado el 05 de 08 de 2023, de <https://www.escri-net.org/es/recursos/observacion-general-no-12-derecho-una-alimentacion->





*adecuada-articulo-11.*

Obtenido

de

<https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1450.pdf>

UIS. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. Obtenido de Cambios alimentarios en Colombia; resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010-2015. Obtenido de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10298>

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





## 7. Anexos

Anexo 1. Receta priorizada: Carne pangada con piedra.



### 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:	Adelis Beatriz Mejía Pimienta	
Edad: 55 años	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	La Guajira	
Municipio	Dibulla	
Corregimiento/ Vereda		
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	312 694 39 69	
Email:	Adelisbeatriz.01@hotmail.com	
Dirección de residencia:	Cra 8# 8-40, barrio El Pilar	

Página 1 de 15

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

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





Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
Instagram	
Facebook	Adelis Beatriz Mejía Pimienta
Linked.in	
YouTube	

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor	
	Pescador	
	X	Cocinera-o tradicional
	Artesano de utensilios de cocina	
	Productor de bebidas tradicionales	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	X En la niñez	
	En la adolescencia	
	En la adultez	
	Hogar-Familia	
	Con la comunidad	
	Escuela de cocina	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Plátano cocinado con huevo
	Preparación o producto más difícil	Arroz de piche o chipichipi
	Preparación o producto favorita	Chivo guisado con coco
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia.	Doña Adelis Mejía Pimienta, expresa con orgullo e identidad: "Soy dibujera, nosotros nacimos aquí, y aquí dejamos el ombligo". Recuerda que desde niña su madre le inculcó el amor por la cocina, y a los diez años, comenzó a	

Página 2 de 15

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

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





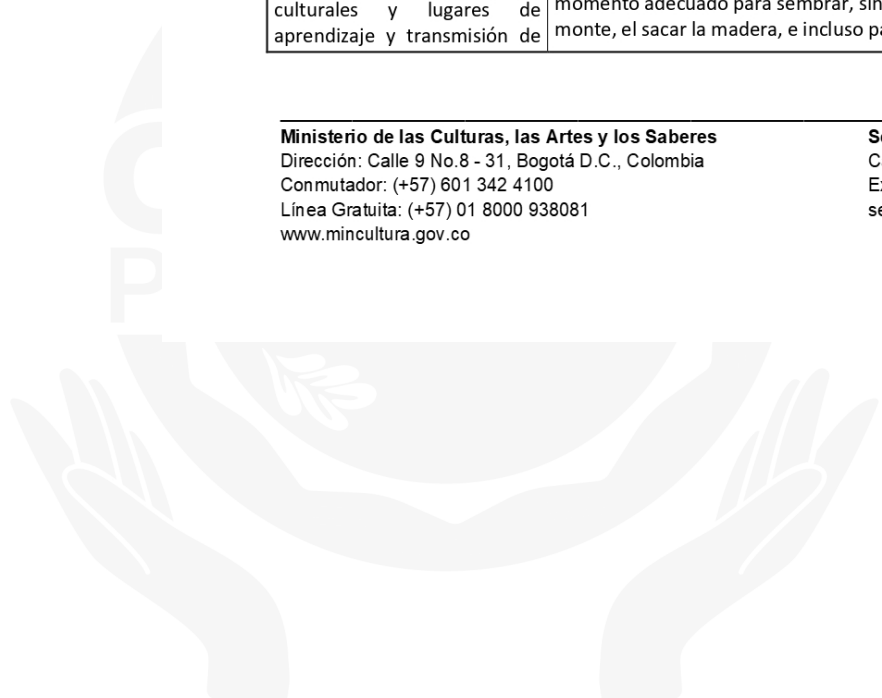
<p>(Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>practicar este arte culinario mientras también cuidaba las gallinas, era ella quien madrugaba para recoger los huevos. Aunado, evoca las idas al río junto a su madre, donde lavaban la ropa, cocinaban y compartían los alimentos. Su madre, una mujer humilde y trabajadora, realizaba múltiples oficios para sacar adelante a la familia. Su padre, por su parte, era peluquero y el matarife de la comunidad.</p> <p>Recuerda con especial cariño los bollos de maíz fresco y las bolitas de coco que preparaba su madre. También, señala que las salsas de tomate, eran particularmente sabrosas gracias a un toque secreto: un chorrito de aceite. Por otra parte, señala que el aguacate era un alimento muy consumido en la comunidad, pero hoy en día casi no se encuentra. Lo mismo ocurría con el plátano, que abundaba en la región hasta que las fumigaciones con glifosato en territorios cercanos afectaron las tierras, como bien advierte: “las tierras quedaron débiles y perdieron su fuerza”. Esto llevó a que algunos campesinos vendieran sus terruños a empresas arroceras, lo cual provocó un mayor deterioro ambiental.</p> <p>A pesar de ello, algunos locales conservaron las semillas, y mediante la preparación de abonos orgánicos, comenzaron a sanar la tierra, como una forma de arraigo y resistencia. Recuperar la tierra significó también reivindicar la dignidad, el derecho a cultivar lo propio y a alimentar a la comunidad con productos tradicionales. Tal como lo expresa doña Adelis: “Dibullero que se respete come o busca su plátano donde sea”. Esta frase encierra un sentimiento de identidad profunda, una defensa del alimento como símbolo de pertenencia, y una declaración de amor a la tierra que nos nutre. En esa búsqueda del plátano, está también la búsqueda de raíces e historias.</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</p>	<p>Antiguamente, nuestros abuelos y abuelas, se alimentaban de animales de monte y era común escuchar entre ellos dichos como: “No me vayas a dejar sin mi conejo”. Sin embargo, muchas de esas especies hoy están en riesgo y ya no se ven en el territorio.</p> <p>Asimismo, rememora que su padre, mientras sembraba, solía silbar y guiaba sus labores del campo según las fases lunares. Estas no solo orientaban el momento adecuado para sembrar, sino también para realizar la quema del monte, el sacar la madera, e incluso para la pesca.</p>
--	--

Página 3 de 15

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

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





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.

**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)	Carne pangada con piedra
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	

Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas	Ahumado	Dulce
	Antojos		Moquiado	Fermentado
	Amasijos		Madurado	x Hervido
	Tentempiés		Amasado	x Guisado
	Sopas		Envoltorio	Salmuera
	Arroces		Almíbar	Jugo de frutas
	Aperitivos		Frito	Patarasca
	Ingrediente básico		Asado	Tostado
	x 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 la elaboración de la carne pangada se utilizan piedras, generalmente recolectadas en el mismo territorio. En cuanto a su preparación, se abre la carne de res y se sala, luego se expone al sol durante dos días. Una vez seca, se lava y se cocina.

Posteriormente, se desmecha con la mano, y después, se utiliza una piedra redonda para machacar la carne sobre otra piedra que sirve de base.

Aparte, se sofríen las verduras: cebollín, cebolla, tomate, achiote y ají topito, procurando que queden con una textura pastosa. Algunas personas también le agregan vinagre de guineo para intensificar el sabor. Por lo general, esta preparación se acompaña con plátano.

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

ingredientes para la preparación de 5 platos:

- 1 libra de carne de res
- 50 gramos de cebollín
- 2 tomates
- 50 gramos de cebolla
- 2 achiotes
- 50 gramos de ají topito
- ½ cucharada de sal
- Vinagre de guineo (al gusto)
- 5 plátanos verdes

Página 5 de 15

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

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

**Sede Correspondencia**

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





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

Los utensilios básicos que se utilizan:

- Piedra redonda
- Piedra ovalada
- Sartén
- Achiotero
- Cuchillo
- Fogón de leña

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

La carne pangada con piedra era una receta tradicional que solía consumirse en cualquier día de la semana, ya fuera en el desayuno o en el almuerzo.

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

La cocina y el fogón son reconocidos no solo como espacios para la preparación de alimentos, sino también como lugares de encuentro y juntanza a través de la palabra. Allí se conversa sobre la vida y sus devenires. Asimismo, doña Adelis destaca que la huerta es un espacio de aprendizaje que nace del hacer y del vínculo directo con la naturaleza.

Página 6 de 15

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

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

**Sede Correspondencia**

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





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

Los alimentos en el territorio son cultivos a partir de las fases de la luna y el clima también, referido localmente como el tiempo. Por ejemplo, el plátano se siembra cuando hay luna menguante, el maíz igualmente o en luna llena.

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

Algunas personas mayores, mientras siembran, suelen silbar siguiendo canciones. Además, en la vida cotidiana del territorio, es común encontrar composiciones espontáneas creadas por los habitantes en torno a los alimentos. Por ejemplo: “¡Ahí va Chamba con la carretilla y Chanco vendiendo la carne gorda!” o “¡Ahí va Fiade vendiendo sus arepas!”. Estas expresiones reflejan el ingenio popular y el arraigo cultural de las prácticas alimentarias.

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)

Sí, yo preparo diversos alimentos: dulces, platos típicos de Dibulla; todo desde mi casa. Por tradición, solemos hacer tamales, sancocho y en ocasiones especiales, compartimos estas preparaciones con los vecinos, especialmente durante la Semana Santa y al finalizar el año.

Página 7 de 15

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

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

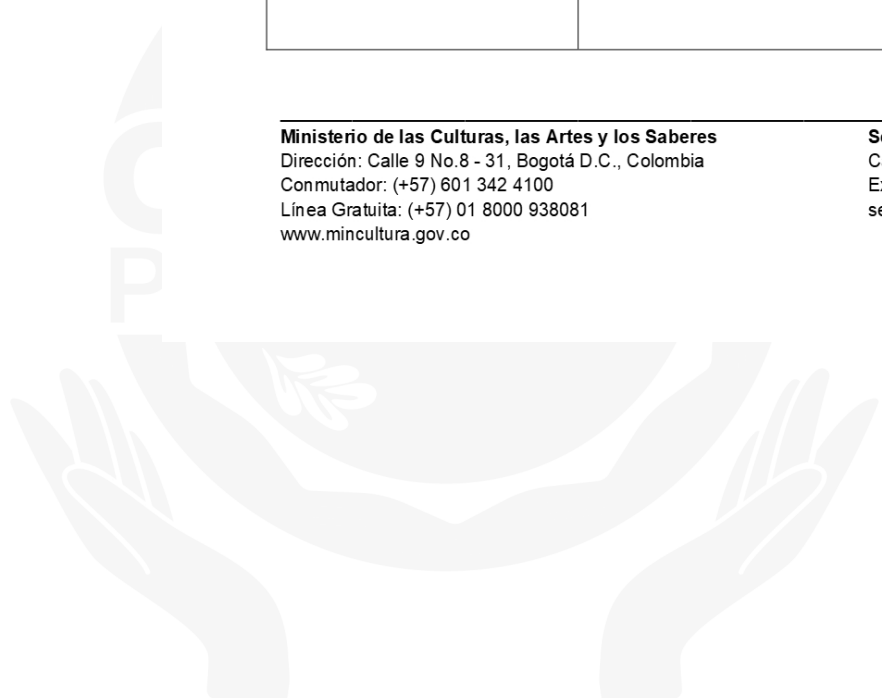




Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. (Ej: aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)

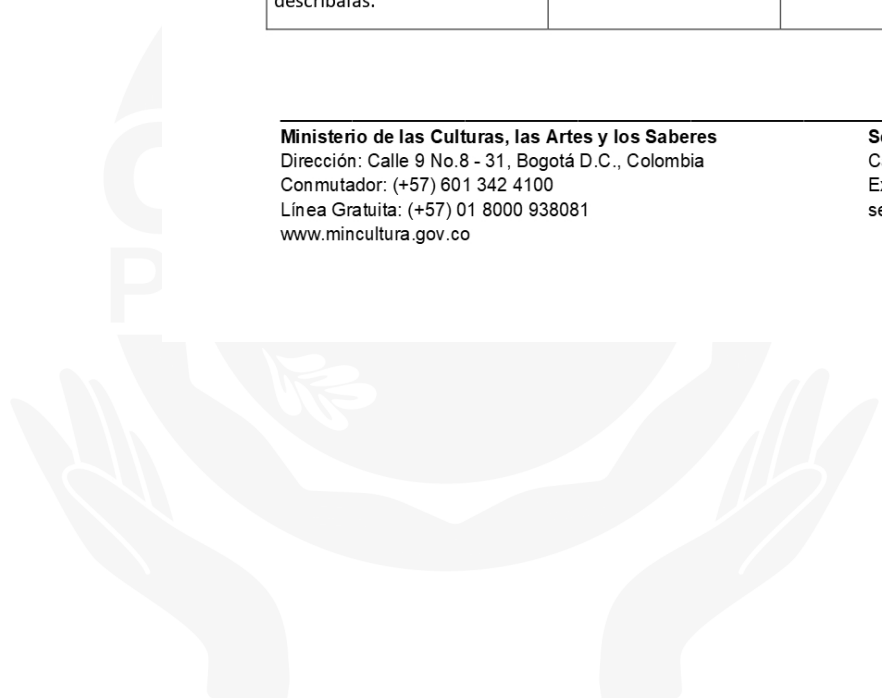
La carne pangada es un alimento rico en proteínas, que proporciona energía y ayuda a fortalecer los huesos. Cuando las personas mayores la consumen, experimentan una mayor vitalidad para realizar actividades como la siembra o la pesca.

Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quieres referenciar en el inventario.	
a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?	Todas las semillas destinadas al autoconsumo se siembran teniendo en cuenta las fases de la luna. Por ejemplo, para el cultivo del plátano, primero se alista la tierra: se quema, se remueve y luego se siembran los capullos o la simiente. Esta práctica es realizada principalmente por hombres, aunque en algunas ocasiones también participan mujeres. El abono utilizado proviene de los desechos orgánicos de la cocina.
b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?	El proceso de cosecha del plátano se realiza sin tener presente las fases lunares, pues, no se reconocen incidencias o afectaciones negativas en el alimento o la tierra. Esta labor es llevada a cabo principalmente por hombres, aunque en algunas ocasiones también participan mujeres.
c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?	Se programa previamente el corte que se va a realizar. Antiguamente, la cosecha del plátano se clasificaba en tres tipos: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plátano de primera: destinado para la venta.</li> <li>2. Plátano de segunda: también se comercializaba, aunque a menor precio.</li> <li>3. Plátano de desecho: se destinaba para el consumo en el hogar.</li> </ol>





d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?	Después de pangar la carne, se sirve junto con plátano, el cual suele prepararse en forma de tostada.	
e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?	Anteriormente se servía en hojas de bijao, especialmente cuando íbamos a paseo pero, ahora se hace en un plato normal puede ser de plástico, porcelana o vidrio, el que se tenga en casa.	
f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.	Siempre damos gracias a Dios por los alimentos. Mi papá solía decir: "Gracias, Señor, que de tres ya hemos visto uno".	
g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)	Antiguamente, la base del intercambio era el trueque entre vecinos. Sin embargo, en la actualidad, la mayoría de los alimentos se compran en las tiendas locales o en las fincas. Por ejemplo, algunos cultivamos plátano, achiote y ciertas verduras para el autoconsumo, mientras que productos como la carne y el aceite los adquirimos en la tienda.	
Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías	
	Productos relacionados	





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

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

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

Aquí todavía hay personas que conservan las tradiciones, como mi familia. Hace poco falleció doña Teresa, quien preparaba arepuelas y dejó ese legado a sus hijas. También, está doña Ramona Ramírez, una mayora que aún va a la finca y cultiva plátano, maíz y otros alimentos, guiándose por las fases de la luna y los tiempos, a ella nada la detiene.





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 casa de mi mamá todavía conservamos las hornillas para cocinar con leña y carbón. Yo aún preparo las sopas usando carbón, porque mantener lo propio también es una forma de resistencia. Además, cuando cocino, llamo a mis hijas y las invito a que me ayuden; así ellas aprenden, al igual que mis nietas.

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

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

**Sede Correspondencia**

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





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.

Doña Adelis reconoce que en Dibulla se han ido perdiendo algunos productos y preparaciones tradicionales, como el arroz de piche, el arroz de frijol guajiro con guara, y muchas carnes de monte, entre ellas la iguana, el cauquero y el conejo. Aunado, menciona otras costumbres en desuso, como tomar café con plátano verde y leche.

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

El pangado, la conservación de la carne mediante salación y secado al sol, así como el uso del pilón, son prácticas tradicionales que hoy en día se realizan poco en los hogares. Muchas personas consideran que estos métodos requieren más tiempo, y las nuevas generaciones, siempre apuradas, suelen decir que no tienen tiempo para cocinar como antes.

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

Yo les aconsejo a los jóvenes y adolescentes que hablen con sus abuelas y abuelos, porque ellos tienen una gran sabiduría; son verdaderos libros vivos. También, debemos cocinar con ellos, ya que es a través de la experiencia compartida donde se aprende de forma real.

Página 12 de 15

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

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

**Sede Correspondencia**

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





Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	Nombre		Rol en la práctica	
	Yelitza Moreno		Cocinera	
	Jefferson Rodríguez		Ayudante de cocina	

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

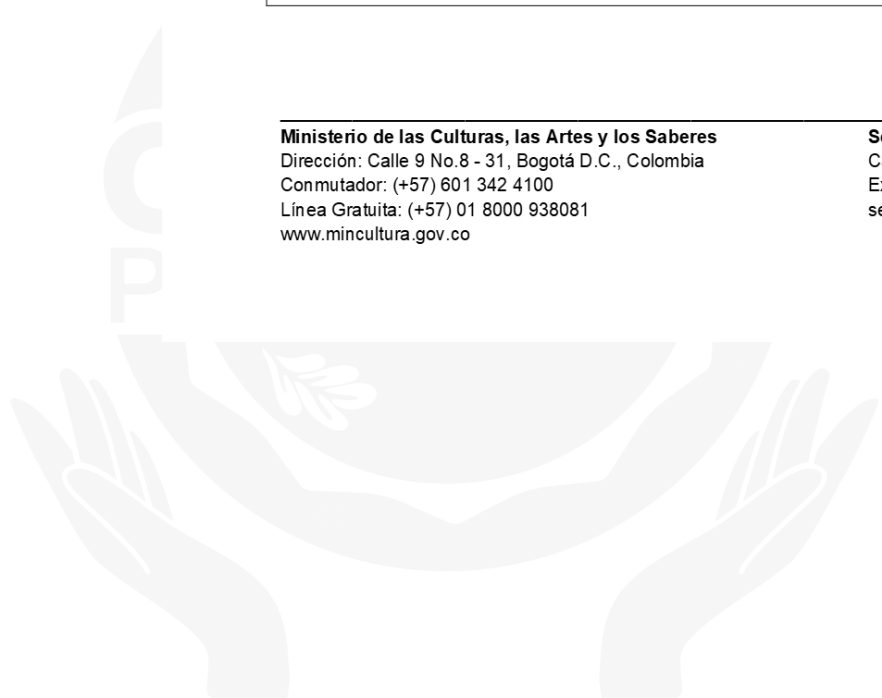
**Observación:**

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

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

**4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.**

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





Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Restaurante
Teléfono	3126943969
Dirección	Cra 8 # 8-40, barrio El Pilar

¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Comida tradicional dibujera
Presentación del producto	Ofrecemos comida con historia y arraigo, que va del mar y la huerta directamente a la mesa.
Dirección	Cra 8 # 8-40, barrio El Pilar
Teléfono	3126943969
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?

---

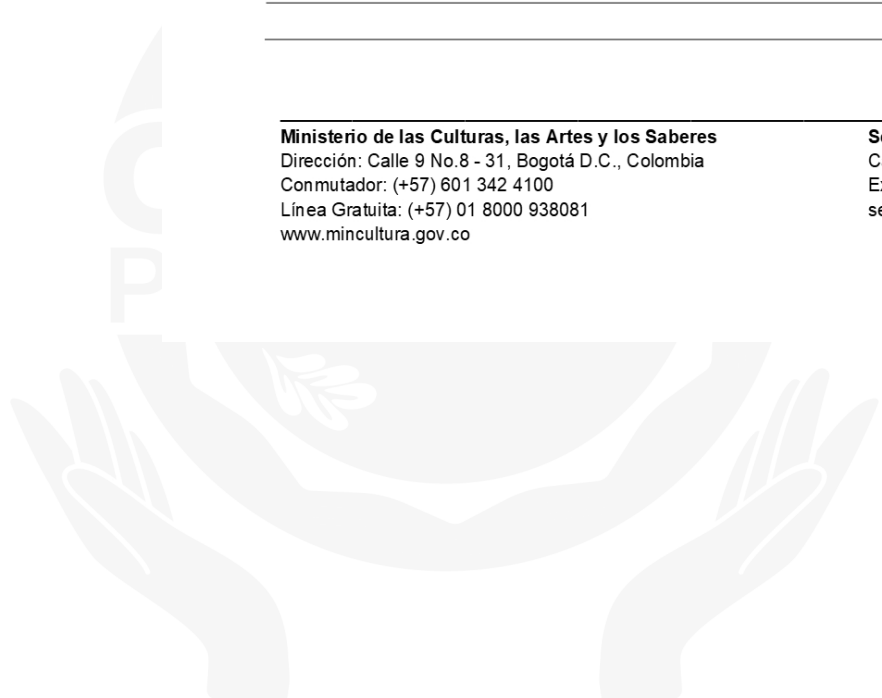


---

Página 14 de 15

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

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





---

---

---

---

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





Anexo 2. Receta priorizada: arroz de frijol guajirito con ponche.



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:		Irma Rosa Padilla Mendoza
Edad: 42 años	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro x Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	La Guajira	
Municipio	Dibulla	
Corregimiento/ Vereda	No aplica	
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3106450475	
Email:	Irmepadilla3102@gmail.com	
Dirección de residencia:		

Página 1 de 14

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

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

Conmutador: (+57) 601 342 4100

Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081

www.mincultura.gov.co

**Sede Correspondencia**

Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31

Ext. 4073 – 4074 - 4076

servicioalciudadano@mincultura.gov.co





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

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

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor	
	Pescador	
	X	Cocinera-o tradicional
	Artesano de utensilios de cocina	
	Productor de bebidas tradicionales	
	Propietario de un restaurante	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	En la niñez	
	En la adolescencia	
	X	En la adultez
	Hogar-Familia	
	Con la comunidad	
	Escuela de cocina	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Sopa de pescado
	Preparación o producto más difícil	Arepa de palo
	Preparación o producto favorita	Pescado moqueado
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia.	Irma Padilla Mendoza, recuerda que su madre heredó el gusto por la cocina de su abuela, y que ese amor por los fogones y los sabores tradicionales ha sido una herencia viva en su familia. Rememora que, ya en su adultez, al	

Página 2 de 14

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

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





<p>(Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?</p>	<p>asistir a los talleres de la Fundación Iguaraya, redescubrió su afinidad con la cocina y sintió un llamado profundo a recuperar y honrar la tradición culinaria de sus ancestros. Para Irma, la cocina no es solo un lugar de preparación de alimentos, sino un espacio de memoria, identidad y sanación. Reconoce el valor de las plantas medicinales no solo para la salud, sino también como parte esencial de la alimentación; una enseñanza transmitida por los abuelos y las abuelas.</p> <p>Actualmente, realiza un proceso de conservación en su finca, La Corocora, donde cultiva diversas plantas endémicas, medicinales y preserva alimentos ancestrales que hoy están en riesgo de desaparecer. Su labor representa un compromiso con la tierra, la biodiversidad y la cultura alimentaria del territorio.</p> <p>Recuerda igualmente que, en tiempos pasados, era común el consumo de animales del monte, hoy amenazados por la acción humana y el deterioro ambiental. Desde su rol como cocinera, hace un llamado a otras mujeres y guardianas de los saberes a proteger la fauna silvestre y a repensar la cocina como un acto de responsabilidad ecológica y cultural.</p>
--	--

<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	<p>La huerta ha sido un espacio fundamental de aprendizaje, donde se reconoce el valor de las plantas no solo como alimento, sino también como medicina natural. Allí se transmiten saberes ancestrales sobre los usos curativos de las especies cultivadas, fortaleciendo la autonomía en el cuidado de la salud: "A uno le duele algo y ya sabe cómo sanarse, no necesita tomar pastas; en la tierra está la medicina, solo que a veces no sabemos", dicen con sabiduría las abuelas quienes han aprendido a leer la naturaleza.</p> <p>Estos saberes suelen estar profundamente ligados a las memorias familiares. Irma recuerda, por ejemplo, que su abuela le ponía coco a todas las carnes de monte. Para ella, el coco no era simplemente un ingrediente, sino un símbolo del sabor ancestral. Su uso en la cocina es tan cotidiano como significativo: "Arroz con coco, pescado con coco, sopas, guisos... Casi todo lleva coco en nuestra cocina, porque con él evocamos nuestras raíces". El coco representa mucho más que un alimento; es una forma de honrar a quienes transmitieron la tradición y, al mismo tiempo, de reafirmar la identidad culinaria de la comunidad.</p>
---	--

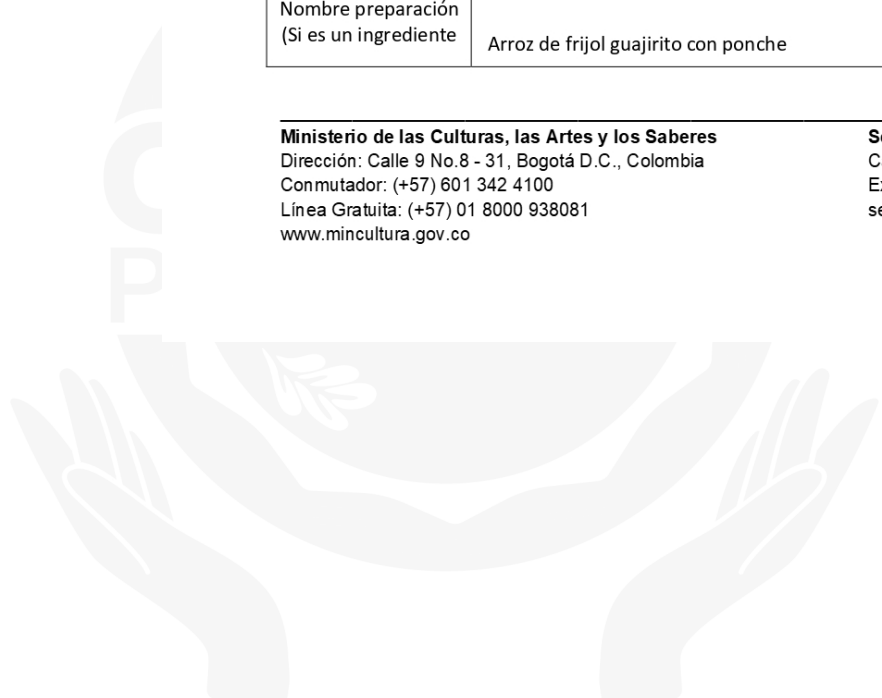
**2. INFORMACIÓN DE LOS PLATOS Y/O PRODUCTOS** Diligencie esta tabla por cada plato y/o producto alimenticio tradicional a incluir en el inventario y que desea destacar en un recetario.

Nombre preparación (Si es un ingrediente)	Arroz de frijol guajirito con ponche
---	--------------------------------------

Página 3 de 14

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

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





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

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

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

Para preparar el arroz de frijol guajirito con ponche, se emplean técnicas culinarias tradicionales como el ahumado y el guisado. La preparación comienza con la caza del ponche durante la noche. Al día siguiente, se limpia cuidadosamente: se pela, se cuelga (guinda), se abre y se le retira el cuero. Luego, se despresan las piezas y se lavan con abundante agua, limón o vinagre para eliminar el almizcle. Una vez limpio, se le espolvorea sal y se ahúma durante media hora. Después de ahumarlo, se vuelve a lavar y se pone a cocinar.

Aparte, se ralla el coco y se prepara un sofrito con aceite, tomate, orégano, cebollín, ají topito, cebolla, ajo, achiote, cilantro (u otros ingredientes disponibles en casa). Este sofrito se incorpora junto con el coco y el ponche en un caldero, donde se deja cocinar durante aproximadamente media hora. Al final, se le agregan más hojitas de cilantro para intensificar el sabor.

Por otro lado, los frijoles guajiritos se desgranar de sus vainas y se cocinan en fogón de leña durante media hora. Luego, se agrega el agua de coco, el arroz y sal al gusto. Y seguidamente se prepara un sofrito con ají topito, cebollín, cilantro y se añade achiote y una vez listo se le agrega al arroz. También, como parte del saber tradicional, se utiliza una cucharita para medir el nivel de agua: si se cae, es porque hay demasiada agua; si se





mantiene en pie, indica que está en su punto. En ese momento, se deja que el arroz se seque lentamente y se cubre con una hoja de plátano para terminar la cocción al vapor.

Cuando todo está bien cocido y los sabores se han integrado, el plato se sirve caliente, listo para disfrutarse.

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

Ingredientes necesarios para la preparación de cinco platos:

- 1 libra de frijol guajirito
- 1 kilo de ponche
- 1 coco pequeño para el arroz
- 1 coco mediano para el ponche
- 2 ramas de orégano
- 1 cabeza de ajo
- 2 tomates
- 10 ajís topito
- 1 libra de arroz
- 1 puño de achiote
- 1 cucharada de sal
- 2 ramas de cebollín
- 2 cebolla

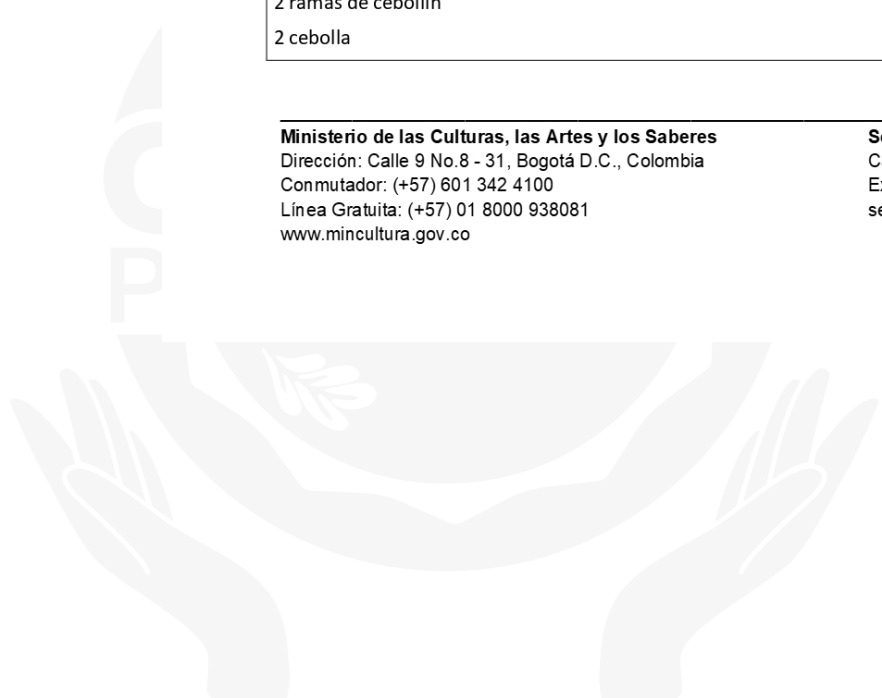
Página 5 de 14

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

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





1 manojo de cilantro  
2 limones o vinagre

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

Ollas de aluminio, calderos, cuchillo, fogón de leña, totuma, taza, tabla de madera para picar, cuchara de palo o totuma.

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 consumo de este plato puede darse en cualquier momento del año; si ese día se consigue ponche, ese mismo día se prepara. No existe una fecha especial para elaborarlo.

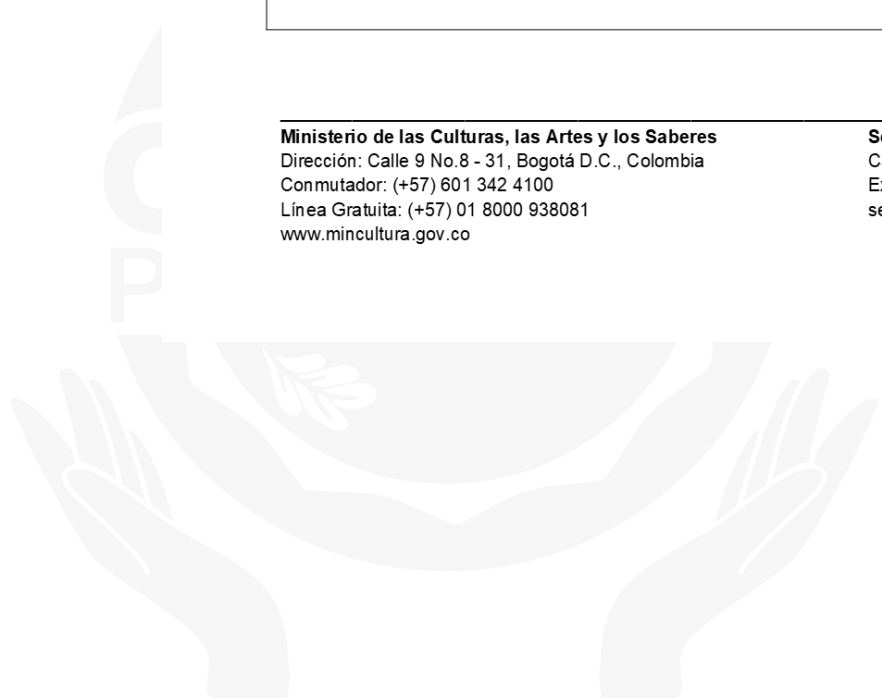
Describir las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas tradicionales y en especial a la preparación y/o producto tradicional del inventario.

Irma señala que la cocina y el fogón de leña son espacios donde se teje la vida a través de la conversación y la palabra; allí se comparten historias, emociones y saberes.

Página 6 de 14

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

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





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)

Irma advierte: “Uno se puede levantar con una energía, con un presentimiento, y dice: ‘¡Ay, vamos a cazar! Hoy vamos a traer animales’”. Asimismo, antes de salir al monte, se hace una oración a Dios para pedir un buen día. Una vez se está en el territorio, cada paso se da en silencio, con cuidado, observando y estudiando al animal.

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)

Cuando se está en la cocina o compartiendo los alimentos en comunidad, algunas personas, como expresión de alegría, suelen cantar canciones —especialmente vallenatos—, aunque esto depende del estado de ánimo y el momento.

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)

Sí, cuenta con una ruta de saberes del campesinado dirigida especialmente a turistas y locales, en la que se ofrecen experiencias auténticas de la vida en el campo. Entre las actividades, se incluye el riego de cultivos, la alimentación de los animales y la degustación de preparaciones ancestrales propias de Dibulla.

**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



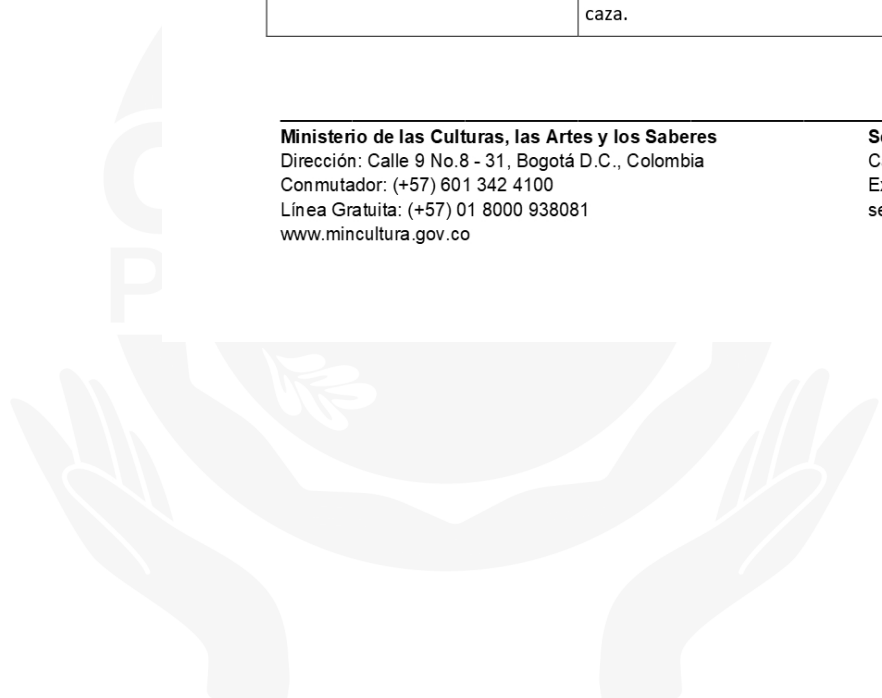


Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. (Ej: aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)

La carne de ponche es saludable, proporciona energía y vitalidad, y tiene un alto poder de saciedad.

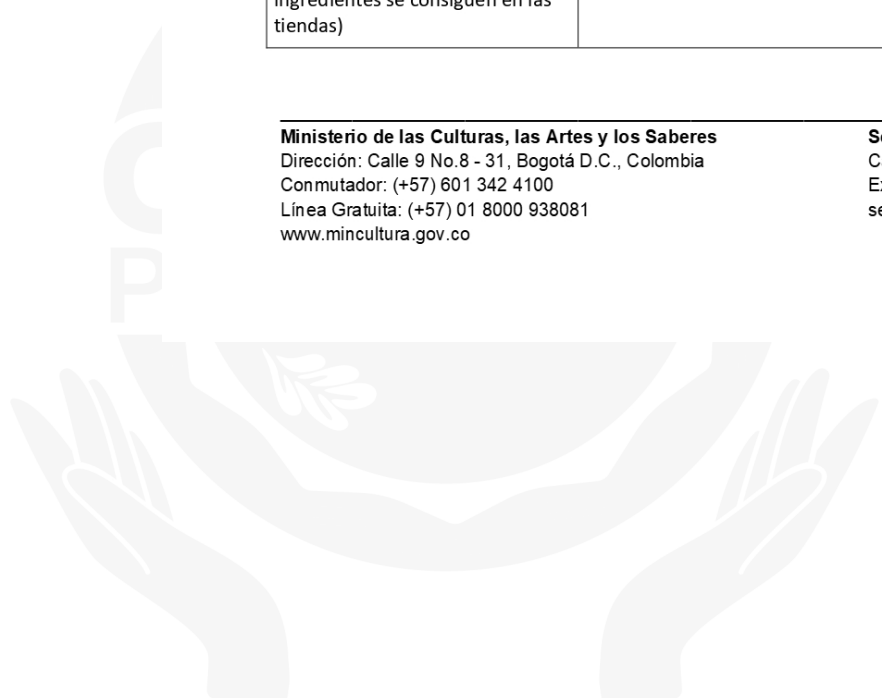
Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quieres referenciar en el inventario.

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>En la siembra de los alimentos que conforman la receta participan tanto mujeres como hombres. En el caso del frijol guajirito, de manera tradicional se colocan tres semillas por hoyo, lo que aumenta las probabilidades de germinación y un buen desarrollo de la planta. Una vez sembrado, el cultivo requiere riego regular, especialmente durante las primeras etapas de crecimiento. Es fundamental protegerlo de animales como aves y roedores, que pueden comerse las semillas o dañar las plantas jóvenes. Este cuidado constante forma parte del conocimiento ancestral que garantiza una buena cosecha.</p> <p>Es común que, antes de la siembra, se realice una oración para pedir que todas las semillas broten con fuerza. En este acto se expresan buenos propósitos e intenciones, como una forma de conectar con la tierra y asegurar una cosecha próspera.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>La cosecha del frijol es una labor en la que participan tanto mujeres como hombres, y en algunas ocasiones también se involucran niños y niñas. A los más pequeños se les brindan orientaciones para realizar una recolección adecuada, promoviendo así el aprendizaje y la transmisión de saberes desde temprana edad.</p> <p>Por otra parte, la caza del ponche es una práctica realizada principalmente por hombres, aunque algunas mujeres también participan. Cuando se logra capturar uno, algunos campesinos lanzan japeos; gritos de alegría que expresan la emoción y celebración por la caza.</p>





<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>La preparación inicia con la caza del ponche, generalmente en horas de la noche. Al día siguiente, se realiza una limpieza minuciosa: se pela, se cuelga, se abre y se le retira el cuero. Posteriormente, se cortan las piezas y se lavan con abundante agua, limón o vinagre para eliminar el almizcle. Una vez limpio, se le añade sal y se ahúma durante unos 30 minutos. Finalmente, se enjuaga nuevamente antes de llevarlo a cocción.</p>
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Una vez preparado, el arroz de frijol guajirito con ponche se sirve caliente, resaltando sus aromas y sabores recién cocinados.</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>La preparación es servida en platos de peltre o totumas, algunas personas también lo sirven en hojas de plátano.</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>Se agradece a Dios y a la naturaleza por los alimentos recibidos, en reconocimiento a su generosidad y al sustento que proveen.</p>
<p>g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don José rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>La mayoría de los ingredientes se obtienen de la tierra y de las prácticas de autoconsumo. Además, cuando se logra una buena cosecha de frijol o coco, es común compartir con los vecinos más cercanos, como muestra de solidaridad y comunidad. Otros ingredientes, como el arroz, la sal y el aceite, se adquieren en las tiendas locales.</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	X
	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?	Hijas	x
				Hijos	x
				Nietos/as	
		No		Vecinos	x
				Hermanos/as	x
				Otros	

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

Mi abuela se llama Iris Miranda López. Ella preparaba la tradicional arepa de palo, hecha de guineo, y también cocinaba carne de monte, ya que su padre la cazaba y esa era la base de su alimentación. No consume pollo ni huevos: es una mujer del monte, arraigada a las costumbres de su tierra. También, solía preparar mazamorra de plátano y de maíz fresco, así como arroz con almejas, chipichipi y camarón. En ocasiones, todavía hace carne





pangada con piedra, y arroz de ahuyama con coco. A pesar de su edad, esta mayor conserva viva la memoria de las recetas heredadas de nuestras abuelas.

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)

Irma Padilla, cocina junto a sus sobrinas recetas tradicionales, transmitiéndoles el legado culinario heredado de sus ancestas. Además, ha optado por una cocina más natural, libre de químicos, utilizando plantas y alimentos que cultiva en su propia huerta. Emplea recipientes tradicionales y evita el uso de plásticos, reafirmando su compromiso con el cuidado de la naturaleza.

En su finca, La Corocora, ha creado un espacio pedagógico en el que se sensibiliza tanto a la comunidad local como a los turistas sobre la importancia de proteger y defender la biodiversidad del territorio de Dibulla.

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

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

En el territorio, la cocina de monte y las especies animales que la integran se encuentran en riesgo. Animales como el saíno, la iguana, la guartinaja, el armadillo, la guara, el conejo de monte y el cauquero han disminuido notablemente. Muchas de estas especies ya no se ven en la comunidad, principalmente debido a la acción humana, en particular por la caza excesiva y la reducción de su hábitat natural.

Página 11 de 14

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

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

**Sede Correspondencia**

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





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

La cecina y la salación de pescados y otras carnes se practica cada vez menos en el territorio, debido a la llegada de refrigeradores y a la adopción de métodos modernos de conservación.

Por otra parte, las abuelas y los abuelos recuerdan una antigua práctica conocida como 'prestar el hueso': se compraba un hueso, se utilizaba para preparar la sopa, luego se secaba y se compartía con los vecinos. Era una forma solidaria y creativa de aprovechar al máximo los recursos disponibles.

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

Es fundamental seguir cultivando la conciencia y el amor por la tierra, la cultura y nuestras raíces. Este es el legado que debe transmitirse a las nuevas generaciones, porque nuestro compromiso es seguir cuidando la vida en todas sus formas.

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
	Edilma Móvil	Cocinera tradicional
	Doña Petra	Cocinera tradicional
	Ana Campo	Cocinera tradicional

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

Observación:

Página 12 de 14

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

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





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)	Ruta de saberes campesinos
Teléfono	3106450475
Dirección	Finca La Corocora, Dibulla
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Se ofrece una experiencia vivencial de la vida campesina, donde además se venden alimentos nativos como mango, aguacate, tamarindo, guanábana, huevos, leche, entre otros productos frescos del territorio.
Presentación del producto	Del campo a la mesa, productos limpios y naturales, directamente de la tierra.
Dirección	3106450475
Teléfono	Finca La Corocora, Dibulla
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	Finca La Corocora, Dibulla

Página 13 de 14

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

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





Teléfono	3106450475
¿Tiene límite de edad?	No tiene límites 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.	Actualmente, se llevan a cabo capacitaciones enfocadas en la biodiversidad de la flora y la fauna que se protege desde este espacio, así como en Dibulla y en las distintas formas de conservación. Asimismo, se realizan talleres sobre el cultivo de alimentos y se ofrecen charlas sobre plantas medicinales y sus beneficios para la salud.

¿Tiene alguna observación adicional?

---



---



---



---

¡Fin de la ficha!

