



Lina Marquessa Rodríguez,
cocinera tradicional de
San Onofre

Para procesos comunitarios,
organizaciones sociales y
guardianas de las cocinas
tradicionales

"Las cocinas tradicionales
desde el cuidado alimentario"

CONVENIO TECNICO 0001/2020

UNA CAJA PARA NOMBRAR, MAPEAR Y DEFENDER LO
QUE PASA EN NUESTRAS COCINAS

CAJA DE INDICADORES DEL CUIDADO ALIMENTARIO EN COCINAS TRADICIONALES

VERSIÓN PARA COMUNIDAD

Primera edición agosto de 2026

Título de la publicación: Las cocinas
tradicionales desde el cuidado alimentario:
interpretaciones para el reconocimiento del
valor de uso sobre la producción del saber
cultural, alimentario y del cuidado.

Fotografías: © Mónica Adriana Barreto,
Ana Carolina Zapata Ospina, Adriana
Rueta, Diana Cardozo Castillo, Valentina
Solís, Valentina García, Marcela Madariaga,
Carolina Romero y Brilliud Cardozo.

© Ministerio de las Culturas, las Artes
y los Saberes
Dirección de Patrimonio y Memoria
serviciocuidadano@mimcultura.gov.co
Calle 9 B-51, Bogotá D.C.
Teléfono: 601 3424100
Bogotá, D. C., Colombia

Asesores para la política para el
conocimiento, la salvaguardia y el fomento
de la alimentación y cocinas tradicionales
en Colombia
Mónica Andrea Pulido Villamarín
Juan David Benavides Sepúlveda

Organización de las Naciones Unidas
para la Alimentación y la Agricultura (FAO)
Representante de la FAO en Colombia
Agustín Zimmermann
Representante Asistente Oficial Nacional
Diego Andrés Mora García

Coordinadora de proyecto
Angela Marcela Gordillo Motato

Equipo técnico y elaboración de contenidos
Paola Romero Niño
Adriana Rueta Rozo
Diana Cardozo Castillo

Diseño y diagramación
Evela Loboguerriero
Oficina de comunicaciones
Ana Carolina Zapata Ospina



El valor de abuso es eso:
las formas en que nuestras cocinas
y nuestros cuerpos sostienen la
vida a costa de la vida.

Esta sección no busca medir, busca reconocer. Para cada
forma de abuso encontraremos:

- Una descripción para entender de qué hablamos.
- Preguntas con casillas para marcar lo que reconocemos
en nuestro territorio.
- Una caja para escribir lo que pasa en nuestro territorio
concretamente.

Lidia Esther Tovar, Pescadora, Guaranda, Sucre

4 LO QUE DUELE EN NUESTRAS COCINAS

Hay cosas que las cifras no alcanzan a
nombrar. Hay despojos que se sienten
antes de poder explicarse.

1

¿QUIÉNES SE DEDICAN A LAS LABORES ASOCIADAS A LAS COCINAS TRADICIONALES PARTICIPAN EN LAS DECISIONES DEL TERRITORIO?

Identificamos en qué espacios participan (cabildos, juntas, mesas, consejos, asambleas, otros), con qué voz y con qué voto.

2

¿TENEMOS ORGANIZACIONES, REDES O COLECTIVAS DE PERSONAS QUE SE DEDICAN A LAS LABORES ASOCIADAS A LAS COCINAS TRADICIONALES COCINERAS?

Mapeamos las organizaciones existentes, su trayectoria y sus apuestas. Si no hay ninguna, eso ya es un indicador.

3

¿LAS PROPUESTAS DE LAS PERSONAS QUE SE DEDICAN A LAS LABORES ASOCIADAS A LAS COCINAS TRADICIONALES LLEGAN A LOS PLANES DE DESARROLLO O A LAS POLÍTICAS PÚBLICAS O HACEROS COMUNITARIOS ASOCIADOS EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA COMUNIDAD?

Revisamos qué propuestas se han presentado, cuáles se han incorporado, cuáles se quedarán en el camino y por qué.



¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTA CAJA?

- Una idea fuerza: el cuidado alimentario es una perspectiva, un trabajo y una práctica política.
- Una brújula sencilla. Reconocer, Redistribuir, Reducir y Representar, las 4R.
- Doce indicadores: esenciales para mirar tu territorio.
- Siete miradas al valor de abuso, con preguntas y casillas para reconocerlo y nombrarlo.
- Una guía corta para implementarlo paso a paso.

ANTES DE COMENZAR

- Lo que se mide y se nombra, se puede defender.
- Pero también, lo que se mide mal, puede hacer daño. Por eso esta caja siempre parte del consentimiento.
- Esta caja no se aplica sola, se hace con quienes cuidan.
- Los saberes son de quienes los sostienen, no de quien los recoge.

Claudia Liliana Marín, cocinera tradicional, Florencia, Cauquía

1

¿CÓMO SE REPARTE EL CUIDADO ALIMENTARIO EN NUESTRAS CASAS?

Conversamos qué se gasta en la compra, quién lava, quién decide quién lava, quién reparte entre mujeres, hombres y mayores?

2

¿HAY AYUDAS PARA LAS COCINAS TRADICIONALES EN NUESTRO TERRITORIO?

Identificamos programas, recursos, mercados, ferias o proyectos que apoyen el cuidado alimentario; y también los que faltan.

3

¿TENEMOS ACUERDOS COLECTIVOS PARA REDISTRIBUIR EL CUIDADO?

Acuerdos familiares, comunitarios o organizativos para que cocinar no sea siempre tarea de las mismas personas. Pueden ser informales, pero hay que nombrarlos.

3.3. TRES INDICADORES PARA REDUCIR

1

Revisamos: agua potable, energía limpia, caminos y entornos seguros, fogones, ventilación, espacio, herramientas. Marcamos qué tenemos y qué nos falta.

2

Cuántas horas a la semana se dedican a buscar agua, leña, ingredientes, transporte. Especialmente en zonas rurales.

3

Cuánto tiempo libre, de descanso, de recreación, cuánto tiempo para organizar, poder tener tiempo para las cocinas tradicionales. Si la respuesta es "poco" o "ninguno", tenemos un piso pegajoso.

LA CULTURA

LA VIDA

LA POLÍTICA

El corazón de la caja:

¿QUÉ ESTAMOS CUIDANDO?

La cocina tradicional sostiene tres cosas que no se pueden separar:

Cocinar es alimentar, nutrir, dar fuerza. Es el trabajo más antiguo y el más invisibilizado.

Cocinar es decidir qué se come, cómo se come, quién decide y de dónde viene el alimento.

CUATRO COSAS QUE ESTÁN EN JUEGO

Cuando preguntamos por el cuidado alimentario, miramos cuatro variables que están todo el tiempo entrelazadas:

LA CULTURA

LA VIDA

LA POLÍTICA

¿En qué condiciones se cocina? ¿Hay agua, fogón seguro, ventilación, luz? ¿La cocina protege o expone?

¿Lo que cocinamos sostiene la vida o se ha convertido en mercancía? ¿Quiénes la producen y para quién? ¿Se ha ganado?

¿Quién dedica su tiempo a cocinar? ¿Qué tiempo propio se queda sin cuidar para que otros coman?

¿Dónde el cuidado alimentario se sostiene a costa del cuerpo, el tiempo, los saberes y el territorio de quien cuida?

1

¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS QUE COCINAN Y GUARDAN SABERES EN NUESTRO TERRITORIO?

to es un acto de reconocimiento. Hacemos un listado con nombre, comunidad, técnica y trayectoria. No es un censo de reconocimiento.

2

¿CÓMO SABERES CULINARIOS SE PRÁCTICAN SIN RIESGO DE DESAPARECER Y CUALES ESTÁN EN RIESGO DE DESAPARECER?

Identificamos técnicas, recetas, ingredientes, rituales y herramientas, cuáles se transmiten, cuáles se están perdiendo y por qué.

3

¿CÓMO NOMBRAR NUESTRA COMUNIDAD DEL CUIDADO ALIMENTARIO?

Reconocemos las palabras propias para nombrar el cuidado, las cocineras, los saberes. La lengua propia es punto de partida, no traducción.

Teresa De Jesus Charry, cocinera tradicional, campesina Nelia, Huila

3 DOCE INDICADORES PARA MIRAR NUESTRO TERRITORIO

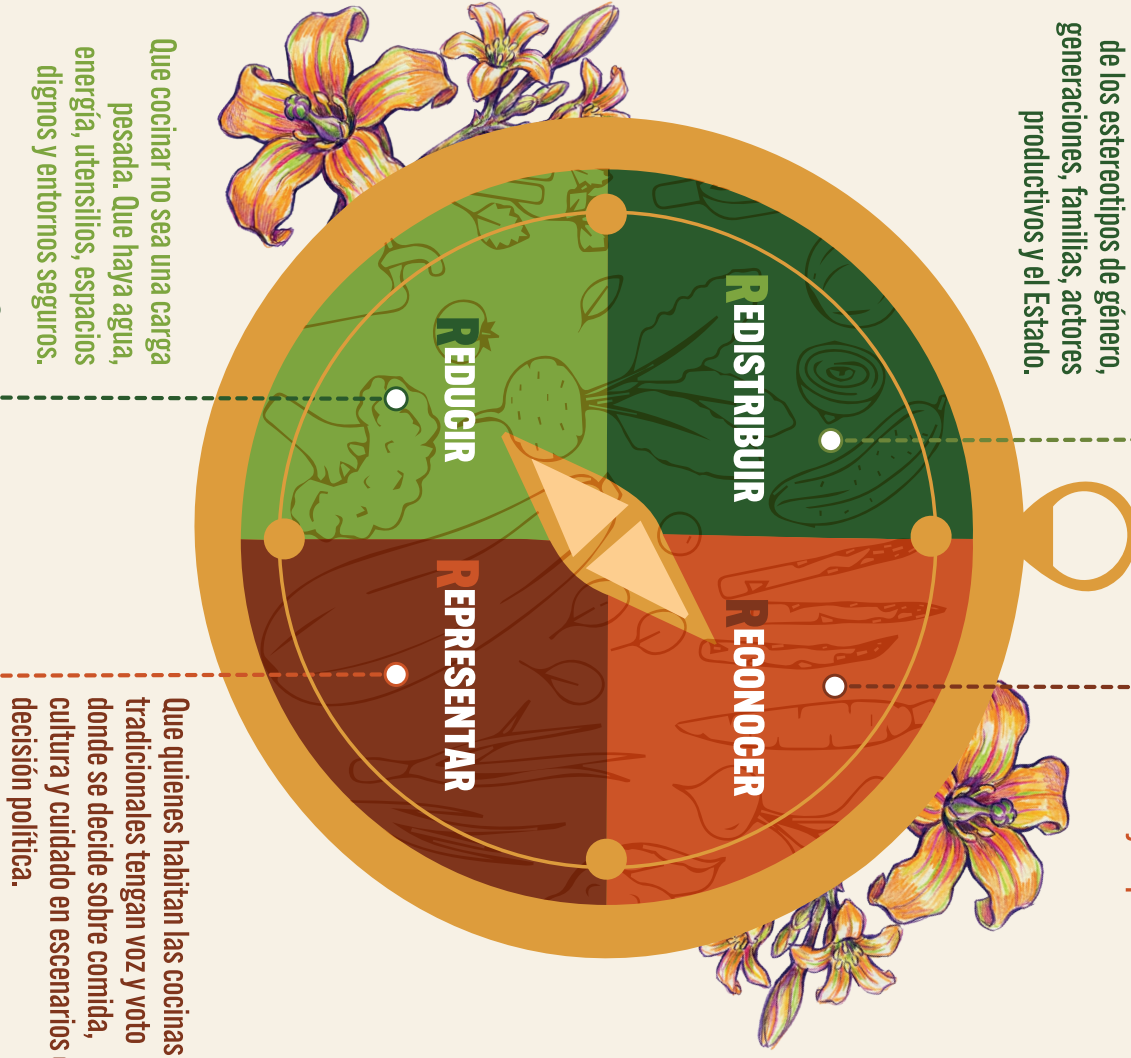
Pocos, pero precisos. Estos doce indicadores son los que toda comunidad puede registrar, conversar y defender. Tres por cada R. Pueden adaptarse al contexto y traducirse a la lengua propia.

LAS 4R DEL CUIDADO ALIMENTARIO

Nuestra brújula

Que el cuidado de la alimentación no recaiga siempre sobre las mismas personas, que se reparta el cuidado por encima de los estereotipos de género, generaciones, familias, actores productivos y el Estado.

Que el trabajo culinario, los saberes y las cocineras tradicionales sean nombradas, valoradas y respetadas.



Que cocinar no sea una carga pesada. Que haya agua, energía, utensilios, espacios dignos y entornos seguros.

Que quienes habitan las cocinas tradicionales tengan voz y voto donde se decide sobre comida, cultura y cuidado en escenarios de decisión política.

ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:

- SEÑALES PARA DOCUMENTAR — Marca las que veas:
- ☐ Imágenes promocionales donde aparecemos sin nombre y sin crédito.
 - ☐ Eventos gastronómicos donde participamos sin contrato ni honorarios dignos.
 - ☐ Productos comerciales que dicen "inspirados en lo tradicional" sin retribuirnos.
 - ☐ Programas turísticos contruidos sin nuestra participación.



- ¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO? Marca lo que aplica:
- ☐ Hay festivales, ferias o eventos turísticos que usan nuestras recetas y saberes.
 - ☐ En esos eventos, otras personas reciben el dinero y nosotros aparecemos como invitadas.
 - ☐ Las cocineras tradicionales no son nombradas ni remuneradas dignamente.
 - ☐ Los textos turísticos nos describen cómo "abuelitas", "sazón mágica" o "secreto ancestral".

Pasa cuando marcas, restaurantes, chefs, industrias o investigadores toman nuestros saberes, ingredientes o preparaciones y los registran como propios, sin habernos preguntado, sin acordar nada y sin compartir lo que ganan. Es un despojo simbólico con efectos materiales.

Nos vuelven anécdota y pintoresca

FOLCLORIZACIÓN

Cuando nos exhiben sin nombrarnos

2 APROPIACIÓN

Cuando otros se quedan con lo nuestro

¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO? Marca lo que aplica:

- ☐ Hay restaurantes o productos que dicen estar "inspirados" en nuestros saberes, sin haber hablado con nadie.
- ☐ Existen patentes o registros sobre alimentos, técnicas o recetas de nuestro territorio.
- ☐ Nunca hemos recibido retribución, regalías ni reconocimiento por estos usos.
- ☐ Personas externas vienen a recoger información y nunca vuelven con resultados.

SEÑALES PARA DOCUMENTAR — Marca las que veas:

- ☐ Marcas que registran nombres de platos o ingredientes propios.
- ☐ Recetarios o documentales publicados sin autoría comunitaria reconocida.
- ☐ Investigaciones académicas que extraen sin protocolos de devolución.
- ☐ Cadenas comerciales que venden productos "ancestrales" sin vínculo con nosotras.

ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:



Sara Valentina Izal García, grupo de danzas A pata limpia, Algeciras, Hulla

Si reconocemos varias de estas formas de abuso en nuestro territorio, no estamos solas. Estos abusos son sistémicos y necesitan respuestas colectivas. Documentarlos es el primer paso para enfrentarlos.

SEÑALES TRADICIONALES DEL QUIJADA QADIMANTARIO EN LA CAJA DE INDICADORES

UNA CAJA PARA NOMBRAR, MAPEAR Y DEFENDER LO QUE PASA EN NUESTRAS COCINAS

CONVENIO UITF00192/COL

VERSIÓN PARA COMUNIDAD



3 MERCANTILIZACIÓN

Cuando los comestibles ultraprocesados nos reemplazan

¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO? Marca lo que aplica:

- ☐ Han llegado al territorio cadenas de comida rápida, supermercados o tiendas de productos comestibles ultraprocesados.
- ☐ Mercados, plazas o ferias se han debilitado o cerrado.
- ☐ La publicidad de productos comestibles ultraprocesados llega a nuestras escuelas y a nuestras infieces.
- ☐ Preparaciones tradicionales han sido reemplazadas en los hogares.

SEÑALES PARA DOCUMENTAR — Marca las que veas:

- ☐ Llegada de marcas industriales a escuelas, eventos o medios locales.
- ☐ Cierre o debilitamiento de plazas de mercado y ollas comunitarias.
- ☐ Sustitución de ingredientes locales por productos industriales.
- ☐ Presencia de la industria alimentaria en mesas de decisión local.

ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:



Martha Stella Paz, cocinera tradicional, Algeciras, Hulla



ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:

- SEÑALES PARA DOCUMENTAR — Marca las que veas:
- ☐ Riesgos de violencia en el desplazamiento por agua, leña o alimentos.
 - ☐ Violencia doméstica asociada al control sobre el alimento o la cocina.
 - ☐ Violencia simbólica que invisibiliza o subordina el trabajo asociado a las cocinas tradicionales.
 - ☐ Falta de rutas de protección culturalmente adecuadas.

- ¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO? Marca lo que aplica:
- ☐ Hay rutas, horas o lugares peligrosos asociados al cuidado alimentario.
 - ☐ La cocina y el espacio doméstico no siempre son seguros para quienes cocinan.
 - ☐ Hay violencias que minimizan, invisibilizan o ridiculizan el trabajo culinario.
 - ☐ Las rutas de protección existentes no nos sirven o no las conocemos.

El ejercicio del cuidado alimentario en muchos territorios pone en riesgo sobre todo a quienes cuidan en su mayoría mujeres. La violencia contra nosotras no es accidente, estructural, y se expresa también en la cocina, en el camino al agua o al mercado, y en cómo se nos habla e invisibiliza.

es

VIOLENCIAS CONTRA QUIENES CUIDAN

Cuando cuidar es exponerse

4 SOBRECARGA

Cuando cuidar nos cuesta la vida

¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO? Marca lo que aplica:

- ☐ Las cuidadoras empezamos el día muy temprano y terminamos muy tarde.
- ☐ Hemos dejado de estudiar, ir a la asamblea, trabajar fuera o descansar por cuidar a otros.
- ☐ Cuando alguna se enferma, no hay quien la reemplace.
- ☐ No tenemos tiempo para nuestras propias cosas.

SEÑALES PARA DOCUMENTAR — Marca las que veas:

- ☐ Agotamiento crónico, dolores sostenidos, enfermedades laborales no reconocidas.
- ☐ Renuncias a oportunidades de estudio, trabajo o liderazgo por carga de cuidado.
- ☐ Ausencia de redes de apoyo en enfermedad, embarazo, duelo o eventos.
- ☐ Frases que naturalizan el sacrificio: "así nos tocó", "es lo que hay que hacer".

ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:



7

No es solo pobreza: es una geografía donde la oferta cotidiana, la verdura o la proteína fresca toma horas, y donde lo que no se puede comprar se consigue en la oferta cotidiana.

DESiertos ALIMENTARIOS

Cuando lo real no se consigue

¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO? Marca lo que aplica:

- ☐ Compramos los alimentos diarios principalmente en tiendas con poca variedad fresca.
- ☐ Las frutas, verduras y proteína fresca quedan lejos o son muy costosas.
- ☐ La mayor parte de lo que se vende cerca son productos comestibles ultra procesados.
- ☐ En la escuela les sirven a las niñas comida industrial.



SEÑALES PARA DOCUMENTAR — Marca las que veas:

- ☐ Barrios o veredas con poca oferta de alimentos frescos cercanos.
- ☐ Predominio de tiendas especializadas en productos comestibles ultraprocesados.
- ☐ Programas escolares con alta presencia de productos comestibles ultraprocesados.
- ☐ Mercados de proximidad debilitados o desaparecidos.

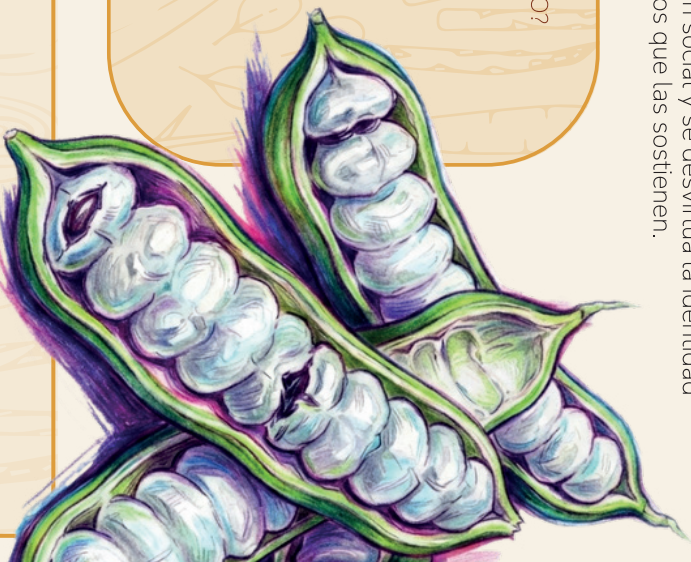
ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:

5 DESPOJO TERRITORIAL

Cuando perdemos el ingrediente

¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO? Marca lo que aplica:

- ☐ Hay ingredientes que ya no podemos conseguir porque desapareció la planta, el animal o la fuente de agua.
- ☐ Hay territorios sagrados o productivos en disputa.
- ☐ El conflicto armado afecta nuestra libertad de cocinar y producir alimento.
- ☐ Hemos perdido semillas en los últimos años.



ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:

- SEÑALES PARA DOCUMENTAR — Marca las que veas:
- ☐ Pérdida de variedades locales de semillas, animales o ingredientes silvestres.
 - ☐ Contaminación de fuentes de agua que afecta la cocina.
 - ☐ Restricciones al acceso a territorios sagrados o productivos.
 - ☐ Migración forzada que rompe la transmisión de saberes.

