

GLOSARIO CORTO

Palabra	Lo que significa aquí
Cuidado alimentario	Todo lo que hacemos para alimentarnos: producir, preparar, conservar, compartir y transmitir saberes.
Cocina tradicional	Sistema culinario heredado de manera viva, con saberes, técnicas, ingredientes, utensilios y rituales propios del territorio.
Valor de uso	Lo que sostiene la vida: nutrir, transmitir, cohesionar comunidad.
Valor de cambio	Lo que se vuelve mercancía en el mercado.
Valor de abuso	Lo que se sostiene a costa de quien cuida: apropiación, sobrecarga, folclorización, despojo.
Piso pegajoso	Lo que retiene a las mujeres en el cuidado y no las deja salir, descansar ni cuidarse.
Desierto alimentario	Territorio donde el alimento real desapareció de la oferta cercana y abundan los productos comestibles ultraprocesados.
4R	Reconocer, Redistribuir, Reducir y Representar: la brújula de esta caja.



Esta caja es una invitación: usémosla, modifiquémosla, mejorémosla, traduzcámosla.

Cada vez que se aplica, vuelve más sabia.



VERSIÓN PARA COMUNIDAD: INDICACIONES

CAJA DE INDICADORES DEL CUIDADO ALIMENTARIO EN COCINAS TRADICIONALES

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

CONVENIO UTF/COL/192/COL

CÓMO USAR ESTA CAJA, PASO A PASO

Esta caja se aplica caminando con quienes cuidan. No tiene una sola forma de usarse, pero sí algunos pasos que conviene seguir.

Lina Marquesa Rodríguez,
cocinera tradicional de
San Onofre



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



AÑO INTERNACIONAL DE LA
AGRICULTURA
2026



Culturas



FIAN
COLOMBIA

PASO 1. ACORDAR PARA QUÉ

Antes de empezar, conversemos: ¿para qué queremos hacer este ejercicio? ¿Para llevarlo a un cabildo, a un plan de desarrollo, a una alianza con instituciones, a una sistematización propia? Si no tenemos claro el destino, los datos se pierden.

PASO 2. PEDIR PERMISO

Antes de cualquier registro, hablar con las cuidadoras y portadoras. Compartir el propósito, las preguntas, lo que se va a hacer con la información. Pedir consentimiento libre, previo e informado. Si alguien no quiere participar, está en su derecho.

PASO 3. ELEGIR LO QUE VAMOS A MIRAR

No es necesario aplicar todo.
Lo mínimo recomendado es:

- Tres indicadores de las 4R (uno o dos por R, según prioridades).
- Una forma del valor de abuso que se sienta cercana al territorio.
- Una caja de escritura con un caso concreto del territorio.

PASO 4. SISTEMATIZAR LO QUE APARECE

Anotar relatos, frases, datos y preguntas. Las palabras importan tanto como las cifras. Si alguien pidió no ser nombrada, respetar siempre el anonimato.

PASO 5. DEVOLVER SIEMPRE

Antes de publicar cualquier cosa, devolver lo encontrado a la comunidad. La devolución no es un trámite: es parte del cuidado. Es lo que diferencia un proceso comunitario de un proceso extractivo.

PASO 6. HACER ALGO CON LO QUE DESCUBRIMOS

Cada uso de esta caja debería terminar en al menos una acción concreta: un acuerdo, una propuesta, una organización fortalecida, una defensa territorial, una incidencia política. Si no, perdimos el tiempo.

Los datos que no se traducen en decisiones son archivos.

PRINCIPIOS QUE SOSTIENEN ESTA CAJA

- Los saberes son de quienes los sostienen, no de quien los recoge. Toda sistematización vuelve a la comunidad antes de salir al mundo.
- Medir es nombrar. Nombrar es politizar. Detrás de cada cifra hay una cuidadora con nombre, historia y propuestas.
- Tener las condiciones dignas para alimentar es un derecho, no un favor. No es "ayuda doméstica" ni "amor natural de las mujeres", es trabajo y es política.
- La cocina tradicional es resistencia y desigualdad al mismo tiempo. No la romantizamos ni la despreciamos, la nombramos como es.
- La caja es una obra abierta. Si algo no funciona, lo cambiamos. Si algo falta, lo agregamos. Cada comunidad la hace suya.

LO QUE ESTA CAJA SÍ EVITA

- Romantizar la cocina tradicional: hacerla parecer siempre armónica y sin tensiones.
- Convertir a las cuidadoras en folclor: tratarlas como espectáculo y no como sujetas de derechos.
- Reducirla a lo doméstico: olvidar que cocinar es también territorio, economía, política, cultura y poder.
- Convertirla en cuestionario: las preguntas son para conversar, no para llenar.

Isabela Rincón Bastidas, Intercambio de saberes niños, niñas y adolescentes en Villagarzón, Putumayo

