



## COCINA TRADICIONAL Y GASTRONOMÍA EN LA OPERACIÓN PAE



### ¡Conociendo la Cocina Tradicional!

De acuerdo con el Ministerio de Cultura “Las cocinas tradicionales comprenden complejos conjuntos de conocimientos y prácticas culinarias que tienen raíces indígenas, ibéricas, africanas y notables influencias –muy visibles en la región Caribe- de la culinaria árabe y de los países vecinos. Por eso, para entender la cocina tradicional en un país multicultural, pluriétnico y biodiverso como el nuestro, es necesario adentrarse en las cocinas regionales y locales”.

Fuente: Mincultura, <http://patrimonio.mincultura.gov.co/Paginas/Cocinas.aspx> “Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales en Colombia” 2012.

En el documento “*Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales en Colombia*” se describe la cocina tradicional como una tradición viva que se va transmitiendo de generación en generación, la cual incluye aquellos conocimientos, prácticas, tradiciones cotidianas que se recrean por la experiencia y la comunicación oral e implica el sentido de memoria colectiva.

“*Las cocinas tradicionales están llenas de historia, sentido y símbolos que, de acuerdo con cada región, comunidad o grupo étnico, generan un profundo efecto cultural de identidad y pertenencia. Esta valoración de las cocinas como referentes culturales hace que las tradiciones culinarias sean consideradas como un patrimonio que debe ser reconocido, transmitido y salvaguardado en beneficio de las generaciones del presente y del futuro*”. (Ministerio de Cultura, 2012):

Dentro de los elementos de la cocina tradicional se pueden encontrar (Ministerio de Cultura, 2012):

- ★ **Los conocimientos para la valoración y adquisición de los productos necesarios para el consumo y la preparación de los alimentos:** por ejemplo, la calidad de los alimentos, estado de maduración, procedencia, términos en que se distinguen los alimentos, roles de género y organización familiar.
- ★ **La transformación y preparación de los alimentos:** incluye la práctica de sistemas de conocimiento y técnicas culinarias, cocina como una práctica que se transmite de generación en generación, teniendo en cuenta “estilos”, “secretos de un plato”, conocimiento de recetas. El ámbito principal de la cocina tradicional es el hogar, pero también pequeños restaurantes familiares; comidas preparadas según estado de salud y ánimo de las personas, incluye a su vez los muebles, enseres, herramientas, medios de cocina que se utilizan para la preparación de los alimentos.
- ★ **Productos agropecuarios necesarios para las cocinas tradicionales:** en la cocina tradicional la mayoría de los productos provienen de la producción de agropecuaria; particularmente de la economía campesina.

- ★ **Consumo de los alimentos:** el cual se realiza con unas reglas o normas que incluyen prescripciones y prohibiciones alimentarias de acuerdo con creencias, tradiciones, consideraciones.
- ★ **Modos de enseñanza de la cocina:** "La cocina se aprende haciendo", transmisión viva que se da con la práctica en la vida cotidiana.
- ★ **El universo simbólico asociado a la preparación y el consumo de alimentos:** "construcciones sociales, imaginarios, narrativas y prácticas culturales que se transmiten de generación en generación por tradición oral y prácticas domésticas".

## ¿Por qué es tan importante la gastronomía?



¿Sabías qué? "La gastronomía se deriva de la palabra griega *gastros*, que significa estómago (incluye el aparato digestivo y la boca) y de la palabra *nomos* que se refiere al conocimiento o regulación. La palabra griega hace referencia al conocimiento de aquellos alimentos que se ingieren, aunque la gastronomía también se ha definido como 'el arte y ciencia de los alimentos'". (Reyes, 2017)

La gastronomía busca conocer cómo se consumen determinados alimentos (e.g., a mano, con cubiertos), en dónde se consumen los alimentos (e.g., sentados en una mesa, en el piso), cuándo y con qué frecuencia el hombre se alimenta (e.g., número de veces al día que se come, tiempo de consumo), con quién se come (e.g., familia, amigos), y cuáles son los motivos o razones por las que se consumen los alimentos.

La gastronomía en la práctica requiere de habilidades y conocimientos que permitan seleccionar la mejor técnica de cocción, el uso de productos que resalten los sabores y colores, así como la forma de servir y presentar los platos

La gastronomía es una expresión cultural que se construye socialmente, otorga identidad a personas que comparten una tradición culinaria en territorios locales y regionales, al considerarse como patrimonio cultural inmaterial requiere acciones que favorezcan su impulso, transmisión y continuidad. (Reyes, 2017)

Los principales desafíos que enfrenta el sector gastronómico se enfocan en la carencia de nuevas tecnologías y la escasez de diseños innovadores, por lo que es necesario contar con propuestas que se ajusten a las necesidades del consumidor, teniendo en cuenta los beneficios para la salud sin alterar las percepciones organolépticas (Ramírez, S. 2020)



## Preparación de alimentos en Colombia

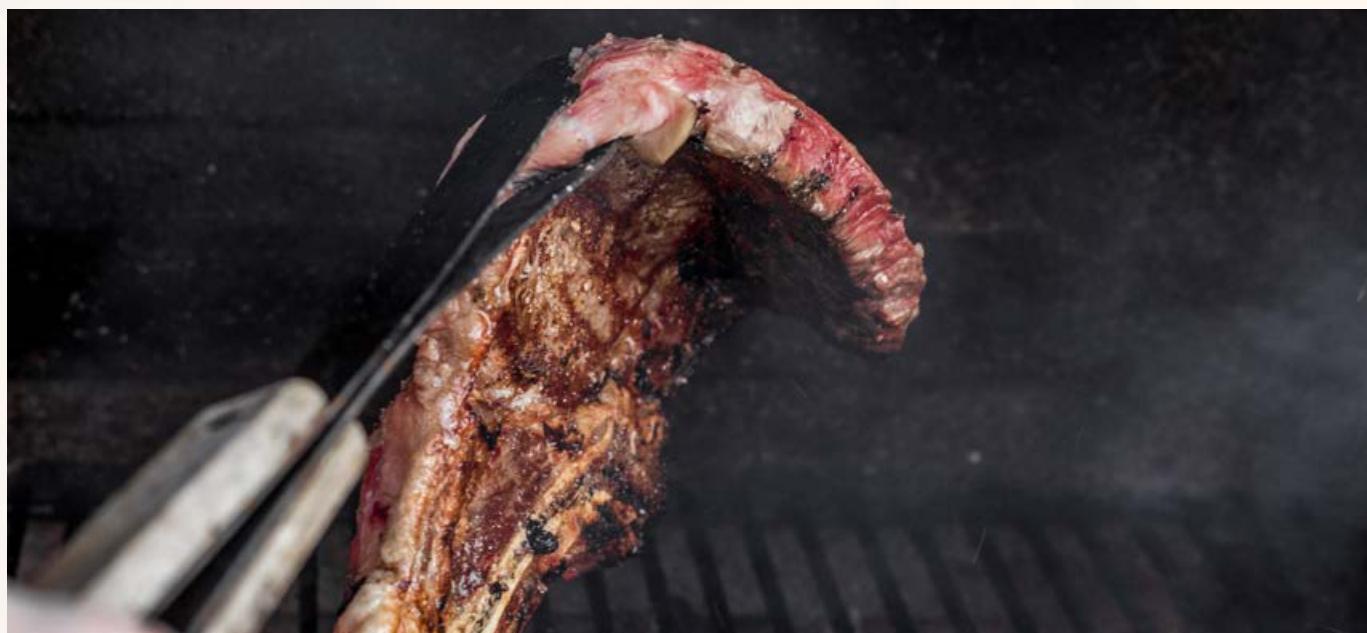


Colombia es un país diverso, con claras diferencias a nivel regional, que parte de una misma historia, costumbres, folclore y demás manifestaciones culturales; es así que estas tradiciones no verbales como la gastronomía, y en particular las cocinas regionales, se constituyen en la representación cultural con mayor fuerza. Este patrimonio gastronómico se caracteriza por su gran capacidad de representar técnicas, sabores y sazones, que se originaron en platos para la supervivencia, la unión o la celebración, que han dado forma a estilos de vida y a su relación con la producción agropecuaria y con la comercialización de alimentos, así como las técnicas de cocción, los utensilios y los modos de compartir la comida. La cocina colombiana, en su gran diversidad, se caracteriza por la fusión de las diferentes culturas que confluyen en las regiones como indígenas, afrodescendientes, negros, europeos y mestizos, lo que se ha traducido en la incorporación de técnicas gastronómicas como: estofados, asados, fritos, y horneados, que a través de los diferentes sabores imprimen una tradición gastronómica única, siendo responsabilidad de todos preservar estas expresiones culturales a través de diferentes mecanismos, especialmente de las entidades públicas que suministran complementos alimentarios.

En años recientes se ha procurado rescatar las tradiciones orales en la gastronomía y preservar el patrimonio culinario escrito u oral. Por ello, hoy es un deber, desde la institucionalidad, centrar la atención en las cocinas regionales que permitan realizar un ejercicio de recuperación de las cocinas tradicionales de los distintos territorios del país, incluyendo las costumbres gastronómicas que no solo buscan despertar el orgullo por lo propio, sino también recuperar, proteger y empoderar las tradiciones colombianas.

Dentro de las técnicas de preparación de alimentos en Colombia, podemos destacar:

- ★ Horneado: amasijos, galletas, arepas.
- ★ Asado o a la plancha: arepas
- ★ Hervido: chupi, sopa, sancocho, mazamorra chiquita, ajaco.
- ★ Al vapor: tamales, envueltos,
- ★ A la parrilla: carne a la llanera, chorizos,
- ★ Frito: arepa de huevo, tajadas de plátano, aborrajados.
- ★ Estofado: Cocido boyacense.



# Reconocimiento de algunos alimentos autóctonos



El documento: *"Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales en Colombia"*, del Ministerio de Cultura, presenta algunas manifestaciones culinarias por territorios, destacando que la comida colombiana se caracteriza por su diversidad, se reconoce la identidad regional y local con sus comidas.

En la siguiente tabla se relacionan algunas de estas:

TIPO DE ALERTA	CANTIDAD
Amazonía	Casabe, fariña, pescado moqueado o en caldo, mojojoy asado, tucupí, frutos como copoazú, umarí, camu-camu.
Santanderes	Carne oreada, mute santandereano, sopa de pichón, arepa santandereana, cabrito asado o al horno, pipitoria de cabrito.
Tolima - Huila	Lechona, asado huilense, viudo de capaz y de bocachico.
Valle del Cauca	Sancocho valluno, tamales y empanadas de pipián, sopa de carantantas, arroz atollado, patacones, ají de maní, aborrajados, pandebono, lulada, champús.
Nariño	Locro, empanadas de añaño, cuy asado.
Región Cundiboyacense	Ajiaco, caldo de papa, changua, cuchucos, mazamorra chiquita, cocido boyacense, papas chorreadas.
Antioquia y el Viejo Caldas	Sopa de mondongo, fríjoles con arroz, bandeja paisa, hogao, quesito, pandequeso, mazamorra.
Caribe	Friche de cabra y chivo asado y guisado de La Guajira, guisado de iguana, arroz con camarones, posta de carne, carne mechada, butifarra, sopa de camarones, mote de ñame, de queso, hallacas o tamales, boronía, carimañolas, bollos, arepa de huevo, queso costeño, jugo de níspero, tamarindo, zapote, corozo.
San Andrés y Providencia	Rundown, cerdo horneado, sopa de cangrejo.
Orinoquía	Ternera a la llanera o mamona, casabe, hallaca criolla.
Pacífico	Sancocho de pescado, pastel de arroz, guisado de piangua, encocado de jaiba, sopa de queso, pescado encocado, tapao de pescado, patacón de plátano verde, jugo de borojó, ceviche de camarón.

Fuente: Mincultura, <http://patrimonio.mincultura.gov.co/Paginas/Cocinas.aspx> *"Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales en Colombia"* 2012.

# Entendiendo la gastronomía en la operación del PAE



Desde la Unidad de Alimentos para Aprender se adelantan acciones orientadas a la implementación del enfoque diferencial desde la riqueza multicultural y étnica existente en el país. Un ejemplo de esto ha sido el proceso de implementación de la Resolución 18858 de 2018, a través de la cual se ha contribuido al rescate de la cultura alimentaria de las diferentes comunidades indígenas que hacen parte de la operación del PAE, tanto de aquellas comunidades que operan directamente el Programa de Alimentación Escolar, como de aquellas donde operación se realiza través de un operador externo a la comunidad indígena.

En el marco de la operación del PAE, se han realizado acciones desde el fortalecimiento de la institucionalidad para el reconocimiento de alimentos y preparaciones propias de cada territorio, su valor nutricional e importancia en la preservación cultural de estas en cada una de las comunidades, permitiendo resignificar el alimento como un mecanismo de transmisión de saberes, y fortaleciendo los sistemas alimentarios tradicionales, lo que hace posible que los complementos alimentarios tengan pertinencia territorial y enfoque diferencial.

Esto implica un desarrollo sinérgico de las costumbres alimentarias en cada territorio con la promoción de adecuados hábitos alimentarios en pro del bienestar y salud de los niños y niñas, logrando la inclusión de preparaciones propias o autóctonas en los complementos alimentarios entregados por el PAE y así promover la inclusión de alimentos de bajo consumo por parte de los beneficiarios, como hortalizas y verduras.

El Programa de Alimentación Escolar se convierte en un importante movilizador de cultura alimentaria, de fortalecimiento del componente gastronómico y recuperación de la cocina tradicional, ubicando en el centro al comedor escolar y el consumo del complemento alimentario, para ello es necesario realizar un proceso de planeación de menús desde el territorio, a través del profesional en Nutrición y Dietética del equipo PAE, donde se tenga en cuenta:



Este ejercicio implica que los profesionales en Nutrición y Dietética conozcan de primera mano las diferentes costumbres alimentarias presentes en el territorio lo que permitirá robustecer las preparaciones de alimentos que hacen parte de la planeación de ciclos de menús y faciliten la implementación de menús diferenciales en un mismo departamento.

## Bibliografía



Ministerio de Cultura. 2021. Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales en Colombia. Editorial Ministerio de Cultura.

<http://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/biblioteca%2019%20politica.pdf>

Reyes Uribe, Ana Cecilia, Guerra Avalos, Eva Angélica, & Quintero Villa, José Manuel. (2017). Educación en gastronomía: su vínculo con la identidad cultural y el turismo. El periplo sustentable, (32), 00009. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-90362017000100009&lng=es&tLng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-90362017000100009&lng=es&tLng=es).

Ramírez Naranjo, Santiago; Árias Giraldo, Sebastián. Tendencias den el mundo de la Gastronomía y la alimentación: una revisión desde la perspectiva colombiana, Agroalimentaria, vol. 26, núm. 50, 2020, -Junio, pp. 51-65 Universidad de los Andes Venezuela.

Gaviria Arbeláez, Carlos. 2016. Técnicas Profesionales de Cocina Colombiana. Editorial Universidad de la Sabana. 978-958-12-0411-3