



UNIVERSIDAD  
**NACIONAL**  
DE COLOMBIA

**Cocina tradicional, una alternativa para el fortalecimiento  
de la soberanía alimentaria en la población campesina del  
municipio de Monguí, Boyacá.**

María Alejandra Rincón Hurtado

Universidad Nacional de Colombia  
Facultad de Medicina, Departamento de Nutrición Humana  
Maestría en Seguridad Alimentaria y Nutricional  
Bogotá, Colombia  
2023



**Cocina tradicional, una alternativa para el fortalecimiento de la soberanía alimentaria en la población campesina del municipio de Monguí, Boyacá.**

**María Alejandra Rincón Hurtado**

Trabajo de investigación presentado como requisito para optar al título de:  
**Magíster en Seguridad Alimentaria y Nutricional**

Director (a):  
MSc. Fabián Ardila Pinto

Codirector (a):  
MSc. Elizabeth Valoyes Bejarano

Línea de investigación:  
Equidad, Derechos, Seguridad y Soberanía Alimentaria (EDSSAN)

Universidad Nacional de Colombia  
Facultad de Medicina, Departamento de Nutrición Humana  
Bogotá, Colombia  
2023



*Qué sería de nuestra vida,  
sin la mano campesina,  
que muele de sol a sol,  
para darnos la comida.  
¿Ustedes sí lo han pensado?  
¿Siquiera se lo imaginan?*

Jorge Velosa

*La cocina es alquimia de amor*

Guy de Maupassant

## Declaración de obra original

Yo declaro lo siguiente:

He leído el Acuerdo 035 de 2003 del Consejo Académico de la Universidad Nacional. «Reglamento sobre propiedad intelectual» y la Normatividad Nacional relacionada al respeto de los derechos de autor. Esta disertación representa mi trabajo original, excepto donde he reconocido las ideas, las palabras, o materiales de otros autores.

Cuando se han presentado ideas o palabras de otros autores en esta disertación, he realizado su respectivo reconocimiento aplicando correctamente los esquemas de citas y referencias bibliográficas en el estilo requerido.

He obtenido el permiso del autor o editor para incluir cualquier material con derechos de autor (por ejemplo, tablas, figuras, instrumentos de encuesta o grandes porciones de texto).

Por último, he sometido esta disertación a la herramienta de integridad académica, definida por la universidad.



---

María Alejandra Rincón Hurtado

## **Agradecimientos**

En primera medida a las campesinas y campesinos de Monguí, que me acogieron en sus hogares y me permitieron conocerlos y escucharlos. Gracias por los aprendizajes, las charlas y las comidas compartidas. Sin ustedes este trabajo no sería posible. Gracias por sembrar en mí el respeto por la tierra, la semilla y el alimento.

A mi abuela y mi padre por motivarme siempre a conocer mis raíces, gracias por el apoyo que recibo siempre. Agradezco a Felipe el cariño y la motivación constante, gracias por siempre escuchar y alentarme en este proceso.

A toda mi familia, les agradezco el acompañamiento, la retroalimentación y la motivación que me han brindado siempre.

A la Universidad Nacional de Colombia y la Maestría en Seguridad Alimentaria y Nutricional por la formación crítica que recibí, me siento agradecida y orgullosa de formar parte de esta comunidad.

A mi Director Fabián Ardila y mi codirectora Elizabeth Valoyes por el apoyo incondicional en este proceso. Gracias por los consejos, asesorías y la motivación permanente en la construcción de este trabajo. Gracias por transmitirme su amor por la cultura alimentaria.

A las nuevas amistades que surgieron en el camino, especialmente en Monguí. Gracias por la colaboración y el interés en mostrarme la cultura de esta mística tierra.

## Resumen

La cocina tradicional se comprende como un sistema de conocimientos y técnicas que incluyen técnicas de adquisición, transformación y consumo de alimentos. A su vez, abarca los saberes, las prácticas alimentarias y culinarias que forjan la herencia y la identidad cultural de los pueblos. Por su parte, la soberanía alimentaria se comprende como el derecho de los pueblos a producir alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesibles y producidos de forma sostenible y ecológica, la soberanía alimentaria es un proceso vivo y en permanente construcción. El objetivo de esta investigación fue analizar los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional en función del fortalecimiento de las dinámicas de la soberanía alimentaria, en la población campesina del municipio de Monguí, Boyacá. Esto a través de una metodología cualitativa con enfoque etnográfico.

La cocina tradicional se consolida como un pilar fundamental para la construcción y ejercicio de la soberanía alimentaria. Los hallazgos muestran que la cocina tradicional y la soberanía alimentaria mantienen un estrecho vínculo que responde a unas dinámicas del territorio que cobran vida con la experiencia y el saber tradicional campesino. En esta relación, se encuentra inmersa la producción de alimentos y las prácticas ecológicas asociadas a la misma, la conservación de semillas autóctonas, la preparación y consumo de recetas tradicionales, las creencias, la cohesión y los significados asociados a la alimentación, así como los conocimientos tradicionales asociados a la tierra y su cuidado. Los lazos que se tejen a través de la organización comunitaria entorno a la alimentación permiten la participación activa del campesinado. Asimismo, las expresiones que enmarcan la cocina tradicional y la soberanía alimentaria en el territorio se consolidan como una forma de resistencia frente a los cambios alimentarios producto de globalización y la homogeneización de las dietas. Esta investigación, aporta recomendaciones en pro del fortalecimiento de la soberanía alimentaria.

**Palabras clave:** cocina tradicional, soberanía alimentaria, campesinos y campesinas, Boyacá.

## **Abstract**

### **Traditional cuisine, an alternative to build food sovereignty in the peasant population of Monguít, Boyacá**

Traditional cuisine is understood as a system of culinary knowledge and techniques that include techniques for acquiring, transforming, and consuming food. In turn, it encompasses the knowledge, food and culinary practices that forge the heritage and cultural identity of the peoples. On the other hand, food sovereignty is understood as the right of peoples to produce nutritious and culturally adequate food, accessible and produced in a sustainable and ecological way, food sovereignty is a living process and in permanent construction. The objective of this research was to analyze the knowledge and practices of traditional cuisine based on the construction of the dynamics of food sovereignty, in the peasant population of Monguít, Boyacá. This through a qualitative methodology with an ethnographic approach.

Traditional cuisine is consolidated as a fundamental pillar for the construction and exercise of food sovereignty. The results show that traditional cuisine and food sovereignty maintain a close link that responds to dynamics of the territory that come alive with the experience and traditional peasant knowledge. In this relationship, the production of food and the ecological practices associated with it, the conservation of autochthonous seeds, the preparation and consumption of traditional recipes, the beliefs, the cohesion and the meanings associated with food, as well as the traditional knowledge associated with the land and its care are immersed. The link that are woven through community organization around food allow the active participation of the peasantry. Likewise, the expressions that frame traditional cuisine and food sovereignty in the territory are consolidated as a form of resistance against food changes resulting from globalization and the homogenization of diets. This research provides recommendations in favor of strengthening food sovereignty.

**Keywords: Traditional cuisine, Food sovereignty, peasants, Boyacá.**

# Contenido

<b>Lista de Figuras .....</b>	<b>13</b>
<b>Lista de Tablas.....</b>	<b>13</b>
<b>Lista de Imágenes .....</b>	<b>13</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>15</b>
<b>1. Planteamiento del problema de investigación .....</b>	<b>17</b>
<b>1.1 Contexto territorial, económico e histórico de Monguí.....</b>	<b>25</b>
<b>1.2 Justificación y pregunta de investigación .....</b>	<b>30</b>
<b>1.3 Estado del arte.....</b>	<b>34</b>
1.3.1 Desde el panorama internacional .....	34
1.3.2 Desde el panorama nacional.....	35
1.3.3 Desde el departamento de Boyacá.....	36
<b>1.4 Objetivos.....</b>	<b>38</b>
1.4.1 Objetivo general .....	38
1.4.2 Objetivos específicos .....	39
<b>2. Referente Conceptual y Teórico .....</b>	<b>39</b>
<b>2.1 Referente Conceptual .....</b>	<b>39</b>
2.1.1 La Cocina Tradicional.....	39
2.1.1.1 La cocina tradicional como referente de identidad y cultura .....	41
2.1.1.2 Los conocimientos de la cocina tradicional .....	42
2.1.1.3 Las prácticas de la cocina tradicional.....	42
2.1.2 Soberanía alimentaria .....	43
2.1.3 Campesinado .....	46
2.1.3.1 Los saberes campesinos .....	50
<b>2.2 Referente Teórico .....</b>	<b>51</b>
2.2.1 El sistema culinario, globalización y soberanía alimentaria.....	51
<b>3. Metodología .....</b>	<b>56</b>
<b>3.1 Tipo de estudio .....</b>	<b>56</b>
<b>3.2 Población de estudio y selección de la muestra .....</b>	<b>56</b>
3.2.1 Población de estudio .....	56
3.2.2 Selección de la muestra .....	57
<b>3.3 Instrumentos de recolección de la información.....</b>	<b>58</b>
3.3.1 Observación participante.....	58
3.3.2 Entrevista semiestructurada.....	59
3.3.3 Grupos de discusión.....	60
3.3.4 Taller participativo de cocina tradicional .....	61
<b>3.4 Categorías de análisis .....</b>	<b>64</b>

<b>3.5</b>	<b>Recolección de información .....</b>	<b>66</b>
<b>3.6</b>	<b>Análisis de los datos obtenidos .....</b>	<b>67</b>
3.6.1	Fase de descubrimiento .....	67
3.6.2	Fase de codificación, análisis y escritura .....	67
3.6.3	Fase de socialización de resultados .....	68
<b>3.7</b>	<b>Consideraciones éticas .....</b>	<b>68</b>
<b>4.</b>	<b>Los hijos de Monguí: caracterización del campesinado monguiseño ....</b>	<b>71</b>
<b>5.</b>	<b>Alimentación y cocina tradicional monguiseña.....</b>	<b>77</b>
<b>5.1</b>	<b>Los alimentos.....</b>	<b>80</b>
<b>5.2</b>	<b>Las prácticas de la cocina tradicional monguiseña.....</b>	<b>81</b>
5.2.1	Técnicas y procedimientos tradicionales .....	81
5.2.2	Las comidas principales .....	83
5.2.2.1	Sopas.....	83
5.2.2.2	Secos.....	86
5.2.2.3	Bebidas .....	87
5.2.2.4	Amasijos .....	89
5.2.2.5	Dulces y coladas.....	91
5.2.2.6	Aperitivos .....	93
<b>5.3</b>	<b>Los utensilios.....</b>	<b>95</b>
5.3.1	Las estufas de carbón .....	95
5.3.2	Piedra de moler, molinos y lajas .....	98
5.3.3	Ollas, calderos y olletas .....	101
<b>5.4</b>	<b>Los conocimientos de la cocina tradicional monguiseña.....</b>	<b>103</b>
5.4.1	Sentimientos, cohesión y pertenencia .....	103
5.4.1.1	Transmisión de saberes asociados a la alimentación y la cocina tradicional ...	103
5.4.1.2	Recuerdos, sentimientos y emociones a través de los alimentos y la cocina ..	106
5.4.1.3	Alimentar la colectividad: alimentos y cocina como generadores de cohesión social	108
5.4.2	Los significados y creencias alrededor de la alimentación .....	110
5.4.2.1	Los “jutes” de papa .....	110
5.4.2.2	Obtención de los jutes .....	111
5.4.2.3	Uso medicinal de los jutes.....	112
5.4.3	Festividades asociadas a la alimentación y las cocinas tradicionales .....	114
5.4.3.1	La Fiesta de San Pascual Bailón.....	114
5.4.3.2	El baile de San Pascual Bailón.....	115
<b>6.</b>	<b>Expresiones y dinámicas de la Soberanía alimentaria vinculadas con la cocina tradicional en Monguí.....</b>	<b>120</b>
<b>6.1</b>	<b>La agricultura como tradición e identidad campesina .....</b>	<b>122</b>
6.1.1	Calendario agrícola .....	128
6.1.2	Recolección de plantas silvestres .....	129
6.1.3	Actividad pecuaria .....	131
<b>6.2</b>	<b>Producción ecológica y culturalmente adecuada .....</b>	<b>132</b>
6.2.1	Prácticas agroecológicas para el cuidado de los cultivos.....	132
6.2.2	Calendario lunar .....	136
<b>6.3</b>	<b>Conservación de semillas y de soberanía alimentaria .....</b>	<b>139</b>
<b>6.4</b>	<b>Organización comunitaria .....</b>	<b>144</b>

6.5	Agua, vegetación y procesos de defensa y cuidado del territorio.....	147
<b>7.</b>	<b>La Cocina tradicional y la Soberanía Alimentaria como resistencia .....</b>	<b>156</b>
7.1	Modernidad, globalización, alimentos y cocinas .....	156
7.2	Pérdida de cultivos tradicionales .....	159
7.3	Cambios alimentarios en la población campesina .....	166
7.4	Pérdida de las juventudes en el campo y migración a la ciudad .....	170
7.5	Las resistencias alimentarias del campesinado monguiseño.....	172
<b>8.</b>	<b>Propuestas, recomendaciones y aprendizajes para pensar, construir y ejercer la Soberanía alimentaria.....</b>	<b>176</b>
8.1	Soberanías alimentarias, familia e identidad campesina .....	176
8.2	Recomendaciones para el fortalecimiento de la Soberanía alimentaria ...	182
8.2.1	Soberanía alimentaria desde el proceso educativo .....	183
8.2.2	Estrategias de sensibilización y fomento para la soberanía alimentaria y la cocina tradicional en el municipio .....	186
8.2.3	Acciones locales sobre la producción y comercialización de alimentos tradicionales	189
8.2.4	Apropiación del conocimiento tradicional desde los hogares .....	191
<b>9.</b>	<b>Conclusiones.....</b>	<b>193</b>
<b>A.</b>	<b>Anexo: Consentimientos Informados .....</b>	<b>197</b>
<b>B.</b>	<b>Anexo: Formato de entrevista semiestructurada comunidad campesina</b>	<b>201</b>
<b>C.</b>	<b>Anexo: Formato de entrevista semiestructurada Líder comunitario .....</b>	<b>203</b>
<b>D.</b>	<b>Anexo: Formato de entrevista semiestructurada Representante institucional.....</b>	<b>204</b>
	<b>Bibliografía .....</b>	<b>206</b>

## Lista de Figuras

Figura 1. Ubicación del municipio de Monguí – Boyacá.....	25
Figura 2. División política del municipio de Monguí, Boyacá.....	26
Figura 3. El Sistema Culinario.....	52
Figura 4. Actividades de siembra desarrolladas por los campesinos de Monguí siguiendo las fases lunares .....	137
Figura 5. Relaciones que se tejen entre la Soberanía alimentaria y la Cocina tradicional.	155

## Lista de Tablas

Tabla 1. Actores y tipo de instrumento de investigación realizado .....	63
Tabla 2. Categorías y subcategorías de análisis .....	65
Tabla 3. Principales alimentos consumidos por los campesinos monguiseños .....	80
Tabla 4. Especies de alimentos cultivados por los campesinos en Monguí .....	124

## Lista de Imágenes

Imagen 1. Basílica Menor de Nuestra Señora de Monguí y Plaza principal de Monguí ..	28
Imagen 2. Vista general del Municipio de Monguí .....	28
Imagen 3. Participantes del taller de cocina tradicional .....	62
Imagen 4. Reflexión final por parte de los participantes del taller de cocina tradicional ...	62
Imagen 5. Olla de barro, cucharón de palo y cantina de leche.....	70
Imagen 6. Vereda Hato Viejo .....	72
Imagen 7. Azadones y picas.....	73
Imagen 8. Pascual Amézquita Hurtado .....	75
Imagen 9. Mogollas.....	94
Imagen 10. Sopa de ruyas de mazorca .....	94
Imagen 11. Marina Ladino encendiendo la estufa de leña .....	95
Imagen 12. El horno de barro de Don Rafael.....	97
Imagen 13. Piedra de moler y molino de mano .....	99
Imagen 14. La cocina de Pascual Amézquita .....	101

Imagen 15. La cocina de Luz Marina Avella .....	<b>102</b>
Imagen 16. Luz Marina Avella recolectando jutes .....	<b>112</b>
Imagen 17. Sopa dulce de jutes elaborada por Luz Marina Avella .....	<b>113</b>
Imagen 18. Hortalizas en la huerta de Marina Rincón .....	<b>125</b>
Imagen 19. Maíz cabuyo y maíz amarillo.....	<b>126</b>
Imagen 20. Hojas de Siricá.....	<b>130</b>
Imagen 21. Gallinas ponedoras .....	<b>131</b>
Imagen 22. Vacas lecheras en la vereda Pericos.....	<b>132</b>
Imagen 23. Cobertizo para almacenar abono negro.....	<b>134</b>
Imagen 24. La casa de las semillas de Marina Ladino .....	<b>142</b>
Imagen 25. Maíces criollos custodiados por Adriana Buitrago .....	<b>143</b>
Imagen 26. Cascada de la Virgen - Vereda Pericos .....	<b>148</b>

## Introducción

La alimentación es parte fundamental de la cultura de cualquier sociedad, esta debe ser pensada como un hecho social en la que se vinculan aspectos de producción y consumo (tanto material como simbólico). Bajo este panorama, la cocina tradicional se concibe como un sistema de conocimientos y prácticas que involucran los procesos de adquisición, transformación y consumo de alimentos (Mincultura, 2012). Es en la cocina tradicional donde se concretan prácticas y saberes alimentarios y culinarios que permanecen como parte de nuestra identidad y herencia cultural, esta comprende saberes, costumbres, así como formas de preparación de alimentos que son reconocidas y transmitidas de generación en generación (Meléndez & Cañez, 2009). Por tanto, el estudio de las cocinas tradicionales permite conocer las características económicas, sociales, culturales y productivas de las comunidades que la desarrollan, al igual que evidencian los lazos de identidad, pertenencia y cohesión de quienes la reproducen.

La soberanía alimentaria, por su parte otorga a los pueblos el poder para conservar los entornos naturales, los paisajes naturales y los alimentos tradicionales (Declaración de Nyéléni, 2007), así como reconocer y desarrollar los saberes tradicionales y la decisión de establecer su propio sistema alimentario, basándose en la gestión sostenible del agua, las semillas y la tierra (Pachón, 2013). A su vez, se concibe como una propuesta política del movimiento campesino para hacer valer sus derechos (individuales y colectivos) con sus propias formas de vida (González, 2020) y como una práctica desde el territorio constituida por una serie de aspectos económicos, políticos, sociales y culturales en pro de una visión crítica del sistema alimentario y de los actores involucrados (Robbins, 2015). Sin embargo, se ha prestado menos atención a las realidades sobre cómo se materializan las luchas por la soberanía alimentaria en la práctica cotidiana de las personas cuyo trabajo y modos de vida sostienen el funcionamiento de sistemas alimentarios locales (Turner, Idrobo, Desmarais & Peredo, 2020).

La soberanía alimentaria, dentro de las múltiples ideas que abarca, incluye la defensa de la gran diversidad alimentaria que existe en el planeta, así como involucra las prácticas, culturas, gustos y costumbres (Amigos de la Tierra Internacional, Radio Mundo Real & La Vía Campesina, 2021). En este sentido, se convierte en un medio para valorar y reconocer el conocimiento, la alimentación, las culturas tradicionales y el modo de organización y expresión de los pueblos (Declaración de Nyéléni, 2007). Bajo este panorama, la cocina tradicional mantiene un estrecho vínculo con la soberanía alimentaria, ya que promueven en conjunto la conservación de alimentos tradicionales, así como la diversidad de conocimientos tradicionales ligados a la tierra y la alimentación.

En este contexto, esta investigación se centra en entender las relaciones que se tejen alrededor de la cocina tradicional y la soberanía alimentaria desde las experiencias y voces de los campesinos, en este caso desde el municipio de Monguít en el departamento de Boyacá. Se espera que esta investigación aporte elementos suficientes que permitan entender dichas relaciones, visibilizando los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional como alternativa para el fortalecimiento de las dinámicas productivas, sociales y culturales que construyen soberanía alimentaria. De igual manera, se espera que el presente estudio se convierta en un referente para futuras investigaciones que tengan como enfoque el estudio social y cultural de la alimentación.

El documento se desarrolla en nueve capítulos. De este modo, en el primer capítulo se presenta el planteamiento del problema, la justificación y la pregunta de investigación que pretende responder este trabajo. Asimismo, se presenta el contexto territorial, económico e histórico del municipio de Monguít, junto con una revisión de los procesos de investigación internacionales, nacionales y departamentales que relacionan las categorías conceptuales de cocina tradicional, soberanía alimentaria y campesinado. De igual manera, se presenta el objetivo general y los objetivos específicos de la investigación. El segundo capítulo desarrolla los elementos de referencia conceptual y teórica que son transversales y fundamentales en la

realización de la investigación. En el tercer capítulo se describen a detalle los aspectos metodológicos utilizados.

En los siguientes cinco capítulos se describen los resultados. De este modo, en el cuarto capítulo se presenta la descripción del campesinado en Monguí desde sus sentires y saberes; el quinto capítulo caracteriza la alimentación y la cocina tradicional monguiseña, mostrando desde los sustratos materiales como alimentos, preparaciones y técnicas culinarias, formas de consumo, los utensilios, hasta los sustratos inmateriales como los significados, creencias, sentimientos de cohesión y pertenencia. En el sexto capítulo se describen las diferentes expresiones y formas en donde la soberanía alimentaria se vincula con la cocina tradicional; en el séptimo capítulo se presenta un análisis frente a la modernidad, globalización y los cambios alimentarios que impactan directamente a las cocinas y los sistemas alimentarios y por tanto, la cocina tradicional y la soberanía alimentaria se presentan como procesos de resistencias alimentarias en el territorio. El octavo capítulo, presenta una discusión que permite pensar y abordar la soberanía alimentaria desde diversas ópticas que complementan su comprensión y su práctica. De igual forma, en este capítulo se presentan algunas consideraciones y recomendaciones para fortalecer la soberanía alimentaria, las cuales pueden tener alcance a otros territorios o comunidades rurales en el mundo en el contexto. Finalmente, el noveno capítulo presenta las conclusiones de la investigación.

## **1. Planteamiento del problema de investigación**

La alimentación se constituye como una de las actividades de la vida cotidiana de cualquier grupo social y como el primer aprendizaje social del ser humano. Sin embargo, el desarrollo tecnológico así como la relación con los recursos naturales comestibles han evolucionado e influenciado lo que comemos, en la obtención de nuestros alimentos y en la preparación de los mismos. La forma en la que se han transformado estos aspectos no es ajena al desarrollo de nuevos mercados junto con el avance de la industria alimentaria, la cual ha hecho posible la introducción de

nuevos productos alimentarios, nuevas formas de producción, conservación y cocción (Meléndez & Cañez, 2009). Para comprender la evolución en nuestra alimentación y la cocina, resulta necesario conocer cómo estas se relacionan a la producción, al cómo son obtenidos los alimentos, a su distribución y su consumo; de igual forma, es necesario conocer los escenarios económicos, políticos, históricos, sociales y culturales sobre los cuales se cimentan, entonces necesitamos del conocimiento del sistema alimentario<sup>1</sup> (Ibíd).

Actualmente, existe una preocupación frente a la desaparición de los conocimientos tradicionales asociados a la alimentación y las cocinas tradicionales en el país (Mincultura, 2012), y por tanto, obliga a presentar una aproximación de sus diferentes causas (que no involucran únicamente la alimentación). En primer lugar, uno de los mayores problemas en este ámbito es el de la transmisión, pues hay tradiciones culinarias que se han interrumpido por la desaparición de elementos claves para su conservación, como ingredientes, recetas y técnicas de preparación. A lo anterior, se suma la interrupción de la cadena intergeneracional que permite su transmisión (Mincultura, 2012).

Por otro lado, se encuentra la poca valoración social de los conocimientos tradicionales de la alimentación y las cocinas tradicionales en el territorio colombiano, la cual se asocia a la propia desvalorización de la cultura alimentaria, donde se exagera el prejuicio de que la cocina tradicional es “rudimentaria”, “doméstica” y/o “popular”; además, la cocina se desvaloriza cuando se mide o compara con estándares de la gastronomía internacional, “cocinas modernas” y con las “dietas balanceadas” (Camacho, 2014). Lo anterior, ha tenido un efecto negativo, pues la desvalorización de la cultura alimentaria es un argumento que se repite en varios ámbitos académicos e institucionales. Por lo cual, las políticas públicas y las intervenciones han sido enfocadas a la transformación de los hábitos alimentarios de

---

<sup>1</sup> Se entiende como Sistema alimentario como el carácter complejo de las relaciones asociadas a la producción, distribución y consumo de alimentos que se han establecido a lo largo del tiempo. Se consideran realidades dinámicas en las que se dan elementos tanto de cambio como de continuidad a partir de la evolución de los procesos sociales (Contreras & Gracia, 2005)

la población colombiana, mediante el cambio cultural dirigido y relacionado con las ideas de progreso, de higiene, salud y modernidad (Escobar, 1995).

De la misma forma, los cambios en las formas de vida, la transformación de las condiciones económicas y sociales, la innovación tecnológica y los cambios demográficos han contribuido al cambio de las variedades de alimentos disponibles, los modos de prepararlos y hasta la forma de consumirlos (Contreras & Gracia, 2005). Por tanto, los procesos de globalización han llevado a la transformación de las producciones de carácter local, desde variedades vegetales y animales, hasta las tradiciones y costumbres.

En este sentido, la Encuesta Nacional de Situación Nutricional ENSIN 2015 comparó los cambios en el consumo y las prácticas alimentarias de las décadas pasadas a la actualidad. De este modo, se evidenciaron los actuales cambios alimentarios en la población colombiana, donde se da un aumento del consumo de alimentos industrializados y de las comidas fuera de casa y también una disminución en el tiempo destinado a cocinar en las zonas urbanas. Concretamente, se hace énfasis en que antes existía una mayor valoración de los alimentos que se consideraban “naturales” y “caseros” y se destinaba mayor tiempo para preparar y consumir alimentos en familia (ICBF, 2019). Los ritmos y tiempos de la vida moderna impiden que se le dedique mayor tiempo a la preparación tradicional de alimentos, pues lo que se observa hoy en día es el consumo de comidas ya elaboradas y de comidas preparadas rápidamente (ICBF, 2019). Por consiguiente, preocupa la imposición mediática de modelos de consumo alimentario que promueven la cocina industrializada, en contraste a la cocina tradicional y en ocasiones a la calidad nutricional de los alimentos (Mincultura, 2012). La cultura mediática, a través de los medios de comunicación y de las tecnologías de información ha generalizado los patrones de consumo alimentario, afectando la identidad cultural regional, haciendo que esas prácticas alimentarias caigan en el olvido y en el desinterés de las personas, la industrialización de los alimentos ha causado una desconexión entre el ser humano y su relación con el alimento.

Otra causa importante que ha propiciado la pérdida de los conocimientos tradicionales de la alimentación, se alude a la crisis de las economías campesinas. Colombia entró a la modernización sin resolver el problema agrario, porque las políticas fueron pensadas y ejecutadas asumiendo que el país era más urbano que rural (Baribbi y Spijkers, 2011). Esta situación estructural se ha intensificado desde hace tres décadas con la reestructuración del sector agrícola hacia la transformación empresarial del sector agroindustrial, con una alta inversión del capital nacional y extranjero, destinado a la producción de monocultivos, agrocombustibles y cultivos tropicales de exportación (Machado, 2011). En esta misma perspectiva, el Informe de Desarrollo Humano para Colombia del 2011, sobre la situación del campo en el país, hizo un diagnóstico de los determinantes de la crisis del sector rural, donde se muestra que la dinámica social, económica y política de este sector ha estado condicionada por la concentración de la propiedad de la tierra. La cual, unida al modelo de desarrollo rural ha generado exclusión y pobreza en la mayor parte de la población rural, al compararse con la población urbana (Corrales, 2016). Por lo tanto, el modelo de desarrollo rural que se construyó, resulta excluyente, no equitativo, propicia conflictos rurales, desconoce las diferencias entre los actores sociales y sus conocimientos tradicionales y conduce a un inadecuado uso de los recursos naturales (Machado, 2011).

En consecuencia, la crisis del sector agrario ha ocasionado que las condiciones de vida de los campesinos sean más difíciles, como efecto inmediato se evidencia la caída de los ingresos netos que reciben, los cuales no alcanzan a cubrir los costos de producción; y además se suman obligaciones de créditos agrarios (Vallejo, 2013). Vale señalar, que a medida que pasa el tiempo, la brecha social existente entre el sector rural y urbano aumenta, según cifras del DANE (2018) en las cabeceras urbanas el índice de pobreza fue de 24,4%, mientras que en las zonas rurales fue de 36,1%. Esta situación es preocupante, pues alrededor del 30% de la población colombiana vive en territorios rurales, donde representa alrededor del 60% de los municipios del país, evidenciando que gran porcentaje de la superficie nacional se cataloga como rural (Machado, 2015).

Es importante mencionar que las políticas en materia agraria han sido permeadas por el paradigma neoliberal, donde se ha implementado una agricultura industrial a gran escala, que incluye el uso de agroquímicos y de semillas mejoradas. Como antecedentes de las actuales políticas agrarias en Colombia, se encuentra la Ronda de Uruguay (1986), donde los países participantes negociaron las políticas de aranceles y la liberación de los mercados agrícolas a nivel mundial, en este encuentro acordaron la reformulación de sus modelos económicos para estimular su desarrollo y “modernizar” sus estructuras productivas (Osorio, 1991). De esta manera, se comenzaron a implementar programas bajo esta lógica, por ejemplo el Pacto del Chicoral (1972) de DRI (Desarrollo Rural Integrado), como instrumento el DRI consistía en un enfoque productivista que concebía a los campesinos como pequeños empresarios dedicados a la producción y venta de productos agropecuarios, desconociendo la multifuncionalidad rural, la articulación regional y la defensa de sus modos de vida (Vergara, 2011).

Con la apertura económica, se acentuó el neoliberalismo, bajo la orientación de la Organización Mundial del Comercio (OMC), el Fondo Monetario Internacional (FMI) y el Banco Mundial (BM) se llevaron a cabo las políticas de apertura económica (Otavo & Rodríguez, 2016), como primer impacto de la implementación de estas políticas fue la percepción de baja competitividad de la agricultura colombiana frente a los mercados internacionales, por lo que se promovió un modelo de agronegocios, generando cambios estructurales en la producción de alimentos hasta su consumo (Colectivo Antígona, 2009). Por mencionar un ejemplo, se tiene la eliminación de los precios internos de sustentación para todos los productos, desde entonces los precios fueron fijados por los respectivos valores de las cotizaciones internacionales, esto afectó a los cereales, al café y al banano por mencionar unos alimentos, entonces entre 1990 y 1996 los ingresos de los agricultores cayeron en más de 20% para todos los sectores (Asociación Nacional por la Salvación Agropecuaria, 2006). Desde entonces han prevalecido los beneficios en las políticas agrarias para latifundistas, encaminadas a satisfacer el mercado internacional, evidenciando los estímulos que han sido promovidos para privilegiar a los cultivos de exportación (monocultivos), los

cuales requieren de grandes superficies de tierra para ser eficientes, tierras que en su gran mayoría pertenecen a grandes empresarios, terratenientes o inversionistas extranjeros (Otavo & Rodríguez, 2016).

Como consecuencia de estas políticas, se encuentra el detrimento de la agricultura para el autoconsumo, así como la disminución en el abastecimiento. Por el contrario, se incentivó la producción de cultivos no tradicionales y de exportación como las flores, el café, caña de azúcar, algodón, entre otros, con el fin de responder a la demanda internacional del mercado, llevando a empobrecer a la población rural a costa del acaparamiento de tierras por parte de las agroindustrias (Holt-Giménez & Peabody, 2008). Con la liberación del mercado ingresaron al país productos a muy bajo costo, con los que los campesinos no podían competir ni en volumen, ni en precio, como consecuencia de lo anterior, muchos campesinos migraron a las ciudades con el fin de buscar empleo, favoreciendo industria urbana que se encontraba en crecimiento (Ibíd).

Asimismo, en el país se han presentado “leyes de semillas”, las cuales privatizan el uso y la comercialización de las mismas. Los campesinos entonces deben dejar de utilizar las semillas propias que se pueden utilizar de nuevo para ahorrar costos y darle cabida a la compra y la utilización de semillas extranjeras, la cual requiere un manejo diferente que supera los costos de producción por los insumos requeridos (Otavo & Rodríguez, 2016). De esta manera, se han venido implementando leyes de propiedad intelectual que se imponen principalmente para los tratados de libre comercio (TLC)

como la ley 1032 de 2006<sup>2</sup>, el decreto 4525 de 2005<sup>3</sup>, la resolución 970 de 2010<sup>4</sup>, entre otras. Es así como las políticas agrarias han sido afectadas por el modelo económico neoliberal, esto se puede ver reflejado en las acciones productivas que se han implementado como los monocultivos con fines comerciales que favorecen el capital extranjero, así como las leyes de semillas, que conducen a la pérdida de autonomía y soberanía tanto en el uso como en la comercialización de las mismas. Esta situación muestra que el sistema agrario se ha caracterizado por invisibilizar la agricultura tradicional y campesina para priorizar los agronegocios, afectando a los campesinos junto con su economía e impidiendo la construcción de soberanía alimentaria (Otavo & Rodríguez, 2016).

De este modo, la afectación y deterioro que sufre la economía campesina en Colombia influye fuertemente en el ámbito alimentario, lo que también ha llevado a que se pierdan variedades y especies alimentarias. Al respecto, se sabe que por lo menos 800 variedades de papa nativa han desaparecido por la implementación de cultivos mejorados (Espinosa, 2019), obedeciendo entonces a la homogeneización productiva, al modelo de desarrollo que va en detrimento de la producción y alimentación tradicional (Mincultura, 2012) y que a su vez ha llevado a la pobreza a miles de campesinos en el territorio nacional. De esta forma, los modos de vida campesinos se

---

<sup>2</sup> La cual “*modifica el artículo 306 del Código Penal; que se refiere a la usurpación de derechos de propiedad industrial y derechos de obtentores de variedades vegetales, la cual dice: el que, fraudulentamente, usurpe derechos de obtentor de variedad vegetal, protegidos legal o similarmente confundibles con uno protegido legalmente, incurrirá en prisión de 4 a 8 años y multa de 26.6 a 1.500 salarios mínimos legales mensuales vigentes*” (Grupo Semillas, 2010. p.11).

<sup>3</sup> El decreto “*reglamenta la implementación en Colombia del Protocolo de Cartagena sobre Bioseguridad. Es una norma que crea las condiciones para facilitar la entrada de OGM (Organismos genéticamente modificados) de uso agrícola, pecuario, forestal, ambiental y alimentario y está hecha a la medida de las empresas biotecnológicas que necesita agilizar los trámites para la aprobación de sus semillas y alimentos transgénicos en el país, con el total aval del gobierno nacional*” (Grupo Semillas, 2010. p.11).

<sup>4</sup> “*Pretende criminalizar el uso, producción y comercialización de las semillas que poseen los agricultores, pues, el ICA considera que sólo existen dos sistemas para la producción y comercialización de semillas: Certificada: semilla de origen sexual y asexual destinada a comercialización y Seleccionada: Semilla con un sistema de producción sin supervisión del ICA, pero cuya comercialización es supervisada por el Instituto. Los productores de semillas están obligados a cumplir con los requisitos de calidad de las semillas en todo el proceso de la producción a la comercialización. Sólo puede comercializarse semillas en los empaques con rótulos y etiquetas de las empresas*” (Grupo Semillas, 2010. p.11).

vieron afectadas por las razones mencionadas previamente, los modos de vida campesinos fueron considerados precarios y por tanto, era necesario modernizarlos para volverlas productivos y rentables.

Es importante mencionar que los alimentos de la agricultura tradicional campesina no desaparecen de forma inmediata, se comienza a evidenciar una disminución en su consumo debido a la sustitución de los alimentos tradicionales por los alimentos industrializados provenientes del modelo de agricultura moderno. Entonces, los campesinos optaron por producir alimentos tanto tradicionales como aquellos priorizados por la industria determinados por el uso de la tierra. En este sentido, Kalmanovitz & López (2006) mencionan que a partir de factores como la composición y la erosión del suelo, el clima, la disponibilidad de agua, entre otros, determinan la vocación y el uso del suelo con la finalidad de generar mejores rendimientos en cuanto a la producción de alimentos, esto generó que en el país se establecieran zonas productivas. Por ejemplo, se priorizó el cultivo de caña en el Valle del Cauca, café en diversas zonas como el Quindío, Risaralda, Caldas, Santander y Cundinamarca y el cultivo de papa en el altiplano Cundiboyacense.

En el caso del departamento de Boyacá, donde está ubicado el foco de análisis de este documento. Se priorizó el monocultivo de papa, lo que ha llevado a la disminución de en otros cultivos que tradicionalmente se cultivan en el departamento. De esta manera, López (2015) afirma que esto ha llevado a la reducción en el consumo de algunos alimentos que anteriormente eran más consumidos en esta zona, como tubérculos (ibias, nabos y rubas), junto con algunas raíces y leguminosas. Adicionalmente, Romero (2021) menciona que los cultivos tradicionales han ido disminuyendo por la homogeneización de la alimentación, que de cierta forma han sido impulsados por unas políticas en función del mercado y en favor de los monocultivos y que por esta razón, en el departamento los productos tradicionales son de difícil acceso, llevando a la pérdida de los conocimientos tradicionales, además de volver vulnerables a las comunidades rurales al causar dependencia de una oferta de mercado que es ajena a sus costumbres.

Por todo lo mencionado anteriormente, estas problemáticas han generado una pérdida en los conocimientos tradicionales asociados a la alimentación, amenazando directamente los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional, así como la construcción y ejercicio de la soberanía alimentaria en el territorio colombiano. Igualmente, estas problemáticas de diversas formas se han hecho visibles en Boyacá, y en Monguí, como se presenta a continuación.

### 1.1 Contexto territorial, económico e histórico de Monguí

El municipio de Monguí se encuentra ubicado en la parte oriental del departamento de Boyacá, en la provincia de Sugamuxi. Se ubica a 77 km de Tunja, limitando geográficamente con los municipios de Tópaga y Mongua por el norte, por el este con Mongua y por el oeste y el sur con el municipio de Sogamoso (Concejo Municipal de Monguí, 2020).

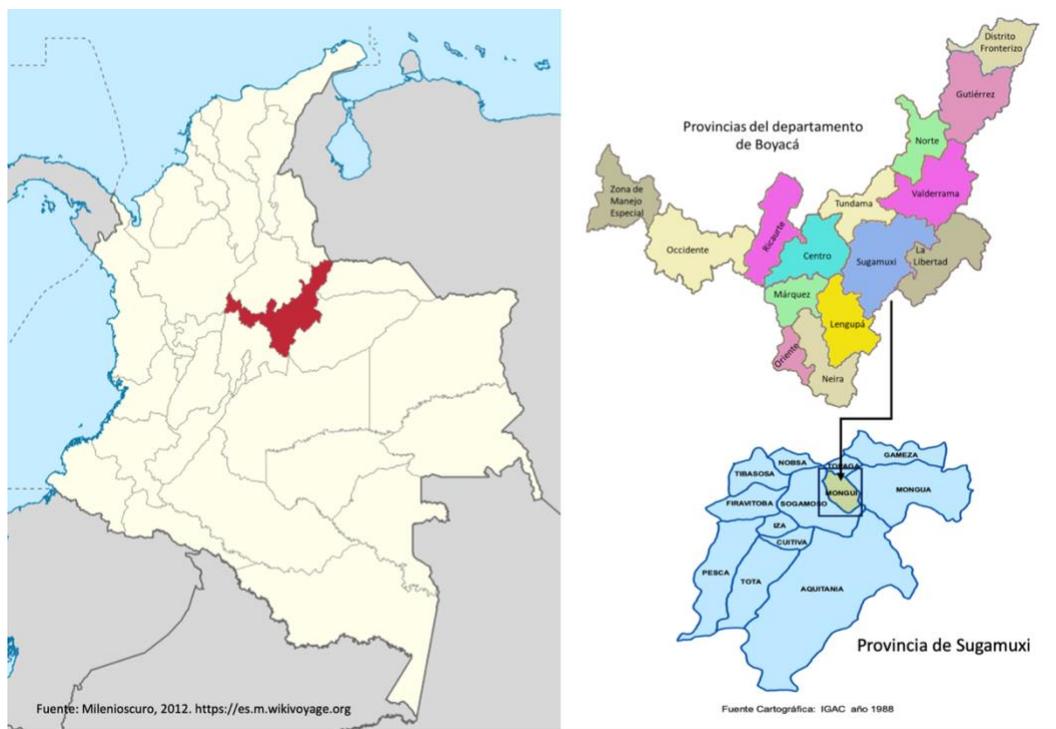


Figura 1. Ubicación del municipio de Monguí – Boyacá. Fuente: Elaboración propia basada en el sitio web Dapboyaca (2015)

Con una extensión total de 81 Km<sup>2</sup>, distribuidos en 40 km<sup>2</sup> de área urbana y 41,63 km<sup>2</sup> de área rural y ubicado a 2900 msnm, hace parte de la Red de Pueblos Patrimonio de Colombia. Por tanto, hace parte de la iniciativa del ministerio de Comercio, Industria y Turismo y del Ministerio de Cultura, que busca potenciar el patrimonio cultural del país, para fomentar su valoración mediante el turismo y generar más oportunidades de desarrollo en las comunidades (Jurado, 2020). Políticamente el municipio de Monguí se encuentra dividido en 9 veredas: Reginaldo, El Vallado, Hatoviejo, Tebgua, San Antonio, Pericos, Duzgua, Docuazua y Santa Ana. A su vez, cuenta con 7 barrios: Prado, Cedros, Cuarto Centenario, Monserrate, San Antonio, Divina Misericordia y Sanoha (Alcaldía municipal de Monguí, 2018). En el municipio de Monguí predomina el clima frío con una temperatura mínima de 12,8°C y una máxima de 16,6°C, la humedad relativa es alta sobre los 3400 msnm, alcanzando un máximo de 90%, sobre los 2600 msnm, la humedad disminuye hasta un 71% (Coy, 2019).

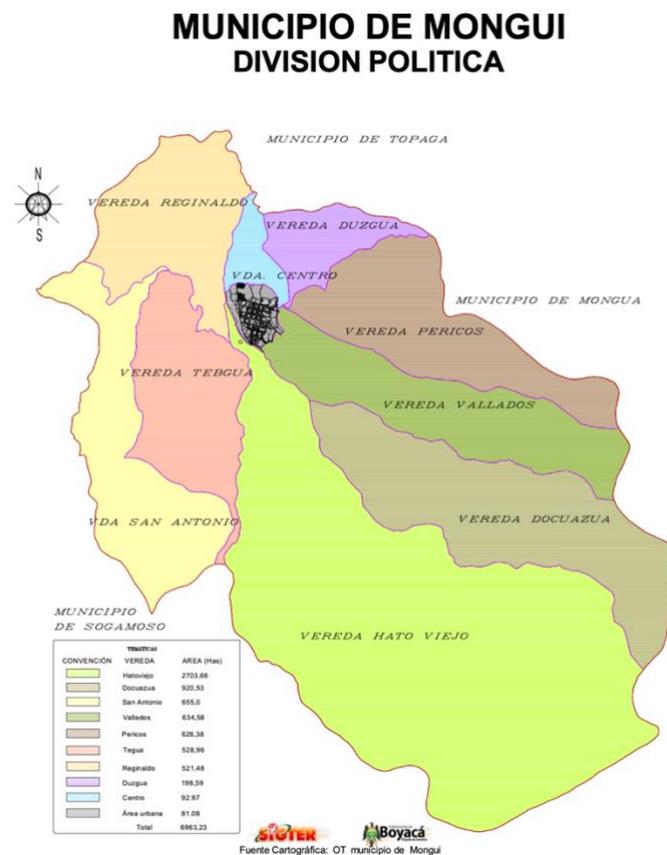


Figura 2. División política del municipio de Monguí, Boyacá. Fuente: Cartografía OT. Municipio de Monguí (2016).

Según las proyecciones y retroproyecciones poblacionales municipales del DANE (2018), el municipio para el año 2019 contaba con alrededor de 4.266 habitantes y una densidad poblacional de 71,19% lo que muestra que la población se encuentra dispersa y que predomina en el área rural. La proyección desagregada por sexo muestra que el 52,8% de la población son mujeres, frente a un 47,2% que son hombres.

En su contexto histórico, al municipio se le atribuyen dos versiones de su nombre, etimológicamente en lengua indígena Monguí viene de *Mon* (baño) y *Guí* (esposa - compañera), haciendo alusión a la abundancia de sus aguas y la fertilidad de sus tierras, la otra versión se refiere a que *Monguí*, era una fortaleza en las montañas de Barcelona - España y por tanto, se nombró de la misma forma al municipio boyacense en la época colonial (Ibíd). La historia del municipio se remonta más allá del periodo colonial, pues en Monguí se encontraba una de las jefaturas muisca que encontraron los españoles cuando llegaron al altiplano cundiboyacense en el siglo XVI, Monguí entonces era un asentamiento de los indígenas Sanoha, vinculados a un lazo de parentesco sujeto al cacique de Sogamoso (Quiroga, 2020). Bajo la institución económica de la encomienda, fueron agregadas las jefaturas de Tutasá y Tirem, la congregación de los pueblos indígenas estuvo a cargo de la orden franciscana, a quienes la corona española les delegó la evangelización y la construcción de una iglesia. Hacia 1636, se deslindaron las tierras del resguardo, la cual otorgó la corona española a los miembros de los pueblos indígenas con el fin de garantizar que tuvieran tierras para sus actividades productivas. Sin embargo, debido a los cambios demográficos de la población indígena (la cual a finales del siglo XVIII descendió aproximadamente el 65%), sumado a las nuevas políticas de los Borbones, la titulación colectiva del resguardo se disolvió y obligó a trasladar la población indígena al pueblo vecino de Mongua (Ibíd). Bajo este nuevo contexto, el pueblo indígena fue extinguido y las tierras se remataron a los agregados vecinos, de este modo, la historia de Monguí se consolida junto con otros actores que llegaron al territorio como producto del mestizaje (Ibíd).



Imagen 1. Basílica Menor de Nuestra Señora de Monguí y Plaza principal de Monguí (Rincón, 2022).



Imagen 2. Vista general del Municipio de Monguí (Rincón, 2022).

Ahora bien, desde 1934 se inicia en Monguí la tradición de coser y vulcanizar balones de cuero para fútbol, oficio que trajo consigo Froilán Ladino de Brasil luego de prestar el servicio militar, en compañía de su hermano Manuel Ladino iniciaron junto con campesinos del municipio la industria balonera que ha sido reconocida tanto a nivel nacional como internacional y que sigue vigente actualmente (Artesanías de Colombia, 2018). Por otro lado, en 1975 son declarados como monumentos nacionales la Basílica Menor de Nuestra Señora de Monguí, el convento franciscano, la capilla de San Antonio y el Puente de Calicanto. En 1980 fue declarado el pueblo más lindo de Boyacá entre 53 municipios participantes, Monguí recibió este título por su aspecto colonial, por sus riquezas paisajísticas, culturales y arquitectónicas (Concejo Municipal de Monguí, 2020). Más recientemente en el 2005, el centro urbano por su arquitectura colonial fue declarado Bien de interés Cultural de Carácter Nacional. Asimismo, en el 2010 Monguí fue incluido en la red turística de los diez Pueblos Patrimonio de Colombia, proyecto liderado por el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo y el Fondo de Promoción Turística de Colombia (Ibíd).

Frente al sector agrícola del municipio, es importante mencionar que en el siglo XX, el sector agrario comenzó a fortalecerse en el país, donde en gran parte del departamento de Boyacá y en el municipio de Monguí, se registró un incremento en la producción de trigo y cebada, gracias a la política proteccionista, así como a la protección en fletes que se brindaba a las producciones nacionales (Machado 1986). De esta manera, estos cultivos se convirtieron en los más relevantes del municipio, junto a otros cultivos como el maíz y la papa. Frente a este último, desde 1950 se inicia la introducción de variedades mejoradas que representaban mayores ingresos para los campesinos (AHAA, AIC & SWISSAID, 2018), con esta implementación del modelo de producción agroindustrial se intensificaron y extendieron, predominando las variedades como la pastusa, la tocarreña y la única. Por otra parte, en los años noventa, se inicia una crisis en la disminución de los cultivos de trigo y cebada, la cual se relaciona con el incremento en la importación de cereales debido a la apertura económica principalmente con Estados Unidos. Este hecho produjo que muchos de

los campesinos no lograran competir el volumen y con el precio frente a los alimentos que se traían del extranjero.

Actualmente, el municipio se caracteriza por cimentar su economía principalmente en la agricultura, la ganadería, la agroindustria en pequeña escala (especialmente en productos como quesos, embutidos, amasijos y dulcería), la minería, artesanías y productos manufacturados, concretamente la fabricación de balones (Alcaldía Municipal de Monguí, 2018). Monguí es un municipio predominantemente minifundista, donde el cultivo más abundante es el de la papa, seguido de otros cultivos como el maíz, habas, arvejas, rubas, cubios, zanahoria, frutales como mora, uchuva, tomate de árbol, ciruelo y manzana; la producción que se obtiene se comercializa en la cabecera municipal; este sistema de producción es tradicional empleando principalmente mano de obra familiar (Concejo Municipal Villa de Monguí, 2016).

Frente a la ganadería, en la región se encuentran hatos de ganado bovino, principalmente doble propósito. Asimismo, se destaca la cría de ganado ovino y en menor cantidad caprino, así como cría de gallinas y pollos de engorde. Por otra parte, en el municipio se ha desarrollado una importante industria de derivados lácteos en la cual se fabrican productos como quesos, kumis y yogur. Dentro de otros procesos derivados de la ganadería se encuentra la presencia de pequeñas y medianas industrias dedicadas a la producción de embutidos que se consumen tanto en el municipio como en otras regiones del departamento (Cedavida, 2014).

## **1.2 Justificación y pregunta de investigación**

Actualmente, el municipio presenta una problemática de índole cultural, donde se han presentado cambios en la identidad y el sentido de pertenencia sobre el territorio y los conocimientos tradicionales, donde la cocina tradicional se encuentra incluida (Concejo Municipal Villa de Monguí, 2016). Esto se explica por los cambios en los últimos años respecto a la dinámica poblacional del municipio, pues la pirámide

poblacional monguiseña se caracteriza por la disminución de la población mayor de 19 años, población que solo representa el 17% del municipio (Coy, 2019). Lo anterior, se puede justificar por el desplazamiento de la población joven, con la intención de buscar otras alternativas de vida ante una más variada oferta laboral y académica a ciudades más grandes. Adicionalmente, los adultos mayores de 60 años presentan la menor proporción de la población actual en el municipio con un 15,5% (Coy, 2019). Justamente estos cambios poblacionales han propiciado la interrupción en la cadena intergeneracional que permite la transmisión de los saberes tradicionales asociados a la producción y la transformación de alimentos. Además, la situación actual de la población campesina del municipio no es alentadora, el 29,4% de las viviendas no cuentan con servicios sanitarios, en el sector rural, la infraestructura física de las viviendas no se ajusta a las necesidades habitacionales, solo algunas cuentan con servicios públicos de agua, luz y alcantarillado (Concejo Municipal Villa de Monguquí, 2016).

El Concejo Municipal Villa de Monguquí (2016) afirma que las instituciones, así como entre muchos habitantes se desconoce la importancia de los adultos mayores en un tema de gran impacto para la población monguiseña como lo es la identidad, siendo esta población la única con la experiencia y el conocimiento insustituible para recuperar y mantener la memoria y las tradiciones culturales del municipio.

Sumado a lo anterior, se presenta en el municipio un cambio en la propiedad y uso del suelo, existen predios que han sido abandonados, algunos vendidos y rehabilitados por foráneos, donde según cifras del DANE en el Censo Nacional de Población y Vivienda (2018), de 3.007 unidades de vivienda solo 1.276 cuentan con personas presentes, 980 unidades corresponden a viviendas de uso temporal y 707 corresponden a unidades de vivienda desocupadas. Algunos de estos predios que tradicionalmente se destinaban al cultivo de alimentos, se han convertido en hostales u hoteles, dado que Monguquí se ha posicionado como referente turístico de gran impacto nacional e internacional (Jurado, 2020).

Estas dinámicas de cambio y abandono en las viviendas del municipio, evidencian que la población campesina está desapareciendo junto con sus tradiciones y saberes asociados a la tierra, las semillas y la transformación de alimentos (Concejo Municipal Villa de Monguí, 2016), y quienes la están reemplazando, desconocen la sabiduría ecológica del productor campesino tradicional, ya que el nuevo uso del suelo no se orienta hacia las cosechas, poniendo en riesgo dichas prácticas, productos y saberes tradicionales propios de la soberanía alimentaria y la cocina tradicional, que se han transmitido de generación en generación.

La base de la cocina tradicional monguiseña son los productos de la agricultura local como la papa, el maíz, habas, cubios, ibias, rubas, arvejas y coles; con estos alimentos la población campesina elabora preparaciones culinarias que han estado presentes durante generaciones en sus familias, como la sopa de jutes de papa o maíz (elaborada con papa o maíz fermentado), la mazamorra (elaborada con harina de maíz y cebada) y los cocidos. Al igual que preparaciones dulces, como el bizcochuelo de papa, las colaciones de maíz, dulces de mora, curuba, papayuela y fresa, elaborados con los frutales que tienen en sus predios. Estas preparaciones son una muestra de la identidad cultural y pertenencia de sus pobladores. Además, estas son la expresión del vínculo entre el entorno ecológico y productivo, del cual se obtienen diversidad de alimentos que luego serán consumidos.

De este modo, abordar los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional, resulta importante para un país cultural y naturalmente biodiverso como lo es Colombia, donde las cocinas tradicionales son expresiones de identidad, que de ser valoradas y conocidas no solo indicarán la variedad de la alimentación a lo largo y ancho de las regiones del país; ofrecerán abundancia de productos, saberes, conocimientos, técnicas, recetas, rituales y sentimientos que las diferencian de otras cocinas en el mundo y que a su vez permiten la cohesión, orgullo y disfrute colectivo de las personas que la reproducen (Gómez, 2014).

Bajo este panorama, la cocina se convierte en un medio para proteger las prácticas tradicionales y los saberes de la alimentación, pues permite indagar los hábitos de una población, permite el acercamiento al conocimiento de nuestros antepasados y preservarlos para las futuras generaciones. Abordar los procesos de soberanía alimentaria requiere que las personas recuerden como se preparan y consumen los alimentos. Por tanto, la cocina se vincula a la conservación de semillas, pues cuando se preparan y consumen, se recuerdan (Ardila, 2016). En un escenario como el municipio de Monguquí, no es posible desligar las tradiciones alimentarias de los procesos de producción de alimentos que desarrollan día a día las comunidades campesinas. Bajo este panorama, este documento se pregunta: *¿De qué manera los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional pueden fortalecer las dinámicas de la soberanía alimentaria, en la población campesina del municipio de Monguquí - Boyacá?*

Por otra parte, y como punto álgido que motiva el desarrollo de esta investigación, recae en la necesidad de ampliar el conocimiento y desarrollar investigaciones que expliquen estas relaciones, que permitan mostrar a la cocina tradicional como uno de los elementos más importantes para la soberanía alimentaria. Es necesario contribuir y apoyar desde la academia, visibilizando estos procesos territoriales, mostrando como estos se transforman y como los saberes tradicionales asociados a la alimentación enriquecen las relaciones sociales, económicas y culturales de la comunidad, fortaleciendo también la organización y participación de las comunidades.

Este trabajo resulta pertinente para otros investigadores que quieran abordar el tema de las cocinas tradicionales como pilar de la soberanía alimentaria, y los resultados que esta investigación pueda aportar servirán de punto de partida y como referente investigativo en para los estudios sobre la ruralidad colombiana, para los análisis del mundo andino en el continente. Igualmente, esta investigación puede aportar elementos que enriquezcan las investigaciones culturales y de otras disciplinas que aborden lo alimentario y de alguna manera, escalar el tema presentado en las agendas

institucionales tanto públicas como privadas y para la sociedad en general, a manera de reivindicar nuestras tradiciones alimentarias.

### **1.3 Estado del arte**

En el siguiente apartado se describen los procesos de investigación internacionales, nacionales y departamentales que relacionan las siguientes categorías conceptuales: cocina tradicional, soberanía alimentaria y campesinado.

#### **1.3.1 Desde el panorama internacional**

En el contexto internacional María Meneses en su trabajo *“Cocina nacional, procesos identitarios y retos de soberanía: las recetas culinarias construyendo Mozambique”*, menciona que la soberanía alimentaria y su relación con la biodiversidad implica una comprensión más amplia de los contextos históricos y humanos, la cual se manifiesta a través de las recetas y de las prácticas asociadas a las mismas. La comida y los platos preparados de las manos de las mujeres en Mozambique sirven para reunir y convocar muchas de las relaciones necesarias para que la gente viva dignamente y pensando en el futuro. En este sentido, la soberanía alimentaria es fundamental al problematizar los modelos de producción agrícola dominantes y por apostar a otras alternativas de producción y consumo sostenibles, respetando la biodiversidad, las prácticas agrícolas tradicionales, lo que incluye reconocer las semillas criollas y además los conocimientos y prácticas que emergen de la transformación de los alimentos (Meneses, 2018).

En una investigación desarrollada en La Paz (provincia de Carchi) en Ecuador, se logra determinar la oferta gastronómica tradicional mediante los principios de la seguridad y soberanía alimentaria, para lo cual se realizó un diagnóstico de los productos agrícolas tradicionales que se utilizan en las preparaciones tradicionales de la provincia, las cuales se recopilaron en un recetario que se socializó con la comunidad participante. De igual manera, considerando componentes importantes del diagnóstico de la investigación en lo relacionado a platos tradicionales que se

preparan en la Paz y los ingredientes utilizados en los mismos, se capacita a líderes comunitarios de la región en la preparación de platos tradicionales. La capacitación contribuyó a incrementar lazos de integración familiar, comunitaria y social, en la que todos los involucrados crearon vínculos fraternales y lograron la integración para nuevos emprendimientos en el territorio (Rueda, 2017).

### **1.3.2 Desde el panorama nacional**

En Colombia, el Ministerio de Cultura lideró junto con la fundación ACUA en los municipios de Tumaco y Buenaventura, una investigación para documentar y visibilizar la riqueza y diversidad de los ecosistemas y de las cocinas tradicionales de la región del Pacífico Colombiano. A través de la investigación participativa (comunidades, agricultores y cocineras tradicionales) se consolidaron herramientas enfocadas en documentar el conocimiento del sistema productivo tradicional en los municipios, una comparación entre el antes y el después de la alimentación en la comunidad, así como las recetas tradicionales de dichos territorios. El estudio evidencia que existe una estrecha relación del sistema alimentario del Pacífico colombiano con los ecosistemas de vida silvestre; sin embargo, esta relación viene debilitándose por la dinámica económica regional y los conflictos sociales que amenazan la soberanía y la seguridad alimentaria de las comunidades rurales de Tumaco y Buenaventura (Ministerio de Cultura, 2016). Además de anexar recetas y un inventario de la oferta de productos del Pacífico, la investigación se caracterizó por documentar la importancia que tiene para las comunidades la reivindicación de los conocimientos, técnicas y prácticas asociadas a la cocina tradicional de ambos municipios.

Por otra parte, frente al abordaje y análisis entre la soberanía alimentaria y el campesinado, la investigación de Santiago González, titulada *“Soberanía alimentaria, una alternativa para el reconocimiento de derechos del campesinado. La experiencia de Inzá, Cauca”*, se llevó a cabo con la Asociación Campesina de Inzá Tierradentro (ACIT) quienes lideran un proceso de empoderamiento basado en la defensa del territorio, la soberanía alimentaria y los derechos humanos. Este estudio muestra que

en Inzá se han logrado instaurar dinámicas territoriales de autogestión en pro del bienestar del campesinado, donde en comunidad y por medio de la soberanía alimentaria promueven la dignidad, la reivindicación de su identidad y la economía campesina como forma de participar en la sociedad (González, 2020). Por tanto, la soberanía alimentaria es el resultado de un trabajo constante de las comunidades rurales para visibilizar el saber y el hacer en su territorio, donde se pueden evidenciar formas de expresión territorial, social, económica y cultural, siendo la diversidad esencial en las mismas. Esta investigación permite explorar la cercana relación entre el campesinado y la soberanía alimentaria, en la cual, los procesos territoriales son determinantes para cohabitar y participar desde la ruralidad (González, 2020).

### **1.3.3 Desde el departamento de Boyacá**

En cuanto a procesos de investigación desarrollados en el departamento de Boyacá en torno a las cocinas tradicionales, se destaca la investigación titulada *“Patrimonio Cultural y seguridad alimentaria: tejiendo relaciones en torno a las cocinas tradicionales guayatunas”*. Esta investigación se desarrolló en el municipio de Guayatá en el 2017 y analiza las relaciones entorno a las cocinas tradicionales y la seguridad alimentaria y sus procesos de transformación en la comunidad, para esto, se realizó una caracterización de la población guayatuna con el fin de determinar los rasgos que la identifican culturalmente, también se lograron establecer los vínculos que emergen entre las cocinas tradicionales y la seguridad alimentaria.

De esta manera, en el estudio se identifica cultura alimentaria de la vereda de Chitavita, la cual se ha formado a lo largo de su historia como comunidad, donde esta ha sufrido alteraciones por condiciones como el clima, el ambiente y la capacidad de trabajo de las personas que habitan la vereda. Igualmente, se presentan cambios en su organización social, determinado por las migraciones, cambios en la propiedad y uso del suelo. Se demuestra entonces, como las relaciones que se construyen alrededor de los ciclos productivos y los ciclos festivos de la comunidad, se refuerzan por los hábitos de consumo. Sin embargo, si estos vínculos se rompen, desaparecerán

sus cocinas tradicionales y por tanto, se ve afectada la seguridad alimentaria de esta comunidad (García, 2017).

Respecto a investigaciones previas que involucran la soberanía alimentaria y el campesinado en este departamento, se destaca el trabajo de Hellen Sánchez *“Seguridad y soberanía alimentaria en la agricultura familiar campesina. El caso de los agricultores de Tibasosa, Turmequé y Ventaquemada, Boyacá”*, en el cual determina las características de la agricultura familiar campesina y su contribución a la seguridad y soberanía alimentaria de los mismos. La investigación evidencia que la agricultura familiar campesina contribuye tanto en la seguridad como en la soberanía alimentaria de las comunidades rurales de los municipios de Tibasosa, Turmequé y Ventaquemada. Esto se debe, a que la producción agropecuaria de los predios familiares estudiados le permite a los pobladores locales los alimentos necesarios, llevando a cabo modalidades de posesión, uso, y control de sus recursos, sumado también al manejo de sus sistemas agroalimentarios y de esta manera, lograr una alimentación apropiada. Pese a que se evidenciaron varias relaciones positivas entorno a la seguridad y soberanía alimentaria de las familias campesinas estudiadas, es imprescindible que se fortalezcan las relaciones entre el sector público y privado (Sánchez, 2018).

Con el fin de identificar la relación de acceso y uso de la tierra frente a la seguridad y soberanía alimentaria en la población campesina de la vereda el Escobal en Ramiriquí, Lyna Olarte aborda las dinámicas sociales en la comunidad en el ejercicio de su seguridad y soberanía alimentaria. En su estudio, se evidencia que la seguridad alimentaria de la comunidad campesina se ha visto afectada por la disminución en la producción de alimentos tradicionales, los cuales se dejaron de producir. Por otra parte, las dinámicas sociales relacionadas con la asociación comunitaria en la vereda, son el cimiento de los procesos locales para ejercer la soberanía alimentaria de forma colectiva, contribuyendo significativamente a la seguridad alimentaria de los individuos de este territorio. A su vez, se hace necesario un relevo generacional que involucre a la población joven para que fomente estas dinámicas en comunidad y la transmisión

de conocimientos, ya que se observó una mayor cantidad de adultos en la etapa más cercana a la vejez y a pocos jóvenes involucrados (Olarte, 2016).

Finalmente, Carolina Romero en su investigación *“Análisis de las transformaciones en las cocinas debido al enfoque tecnocrático del desarrollo rural en Ventaquemada y Turmequé”*, expone que dicho enfoque del desarrollo rural ha impuesto las formas de producir alimentos, causando la homogeneización de los conocimientos y saberes asociados a la alimentación y en este aspecto, las cocinas han sido afectadas por las políticas de desarrollo, las cuales han causado una pérdida de la diversidad de alimentos y de las formas de transformación de los mismos. Esta investigación, evidencia las transformaciones relacionadas a la cocina desde la vivencia de los campesinos y campesinas de Ventaquemada y Turmequé. Metodológicamente, como técnicas de recolección de información, se hace uso de revisión sistemática de literatura, la observación participante, entrevistas semiestructuradas y grupos focales donde se desarrolló una línea de tiempo y unos laboratorios de cocina, espacios que fortalecen el trabajo comunitario, los espacios de diálogo y de proximidad. En conclusión, este trabajo evidencia el cambio en las formas de alimentación en esta población, mostrando una mayor dependencia del mercado, donde se disminuye el autoconsumo y la diversidad de semillas, lo que se refleja en una disminución de consumo de alimentos tradicionales, así como la pérdida del conocimiento tradicional asociado a las cocinas (Romero, 2021).

## **1.4 Objetivos**

A continuación, se presenta el objetivo general y los objetivos específicos que guían la presente investigación.

### **1.4.1 Objetivo general**

Analizar los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional en función del fortalecimiento de las dinámicas de la soberanía alimentaria, en la población campesina del municipio de Monguí, Boyacá.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

1. Caracterizar los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional de la población campesina del municipio de Monguú - Boyacá.
2. Identificar las dinámicas sociales, productivas y culturales de la población campesina del municipio de Monguú en el ejercicio de la soberanía alimentaria, vinculadas con los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional.
3. Brindar recomendaciones que permitan desde los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional el fortalecimiento de las dinámicas de soberanía alimentaria en el municipio de Monguú - Boyacá.

## **2. Referente Conceptual y Teórico**

A continuación, se exploran los aspectos conceptuales y teóricos que son fundamento para el desarrollo de esta investigación. Se describe el abordaje conceptual presente en la literatura en torno a la cocina tradicional, la soberanía alimentaria y el campesinado. Por otra parte, se exponen las posturas teóricas entorno al sistema culinario, la globalización y la soberanía alimentaria, las cuales permiten orientar el presente documento.

### **2.1 Referente Conceptual**

#### **2.1.1 La Cocina Tradicional**

Para Contreras & Gracia (2005) la alimentación se constituye como una de las actividades de la vida cotidiana de cualquier grupo social y como el primer aprendizaje social del ser humano, adquiriendo características de tipo biológico, psicológico, social, histórico y cultural de nuestra especie humana, siendo esta, un hecho extremadamente complejo. En este sentido, el acto de comer no debe ser entendido simplemente como un hecho biológico, pues los alimentos que se ingieren tienen una historia asociada con el pasado de quienes lo consumen (Guidonet, 2007), así como las técnicas que se emplean para producir, procesar, preparar, servir y consumir

dichos alimentos varían culturalmente, adquiriendo múltiples significados (Mintz, 2003).

El término de “*cocina*” se emplea para describir el conjunto de prácticas relacionadas con la alimentación y que son construidas culturalmente, estas prácticas incluyen un número de alimentos que ofrece el medio, los modos o técnicas de preparación y la adopción de un conjunto de reglas adoptadas culturalmente, por ejemplo: el número de comidas que se consumen al día o el uso de algunos alimentos destinados para fines religiosos o rituales (Rozin & Rozin, 1981). En un sentido amplio y cultural, la cocina incluye además de unos ingredientes, unos procedimientos culinarios, un grupo de usos, reglas, prácticas y de representaciones simbólicas, al igual que un conjunto de valores sociales, morales e higiénicos (Fischler, 1985).

La cocina por tanto, refleja las sociedades, ya que cada grupo social cuenta con una “guía” para la elección de los alimentos, confiriendo aspectos de particularidad y diferencia frente a otras sociedades. Esas prácticas alimentarias históricamente han ayudado a contrastar las diferencias sociales y étnicas, manifestando diversas formas de entender al mundo (Contreras, 2013)

Bajo este panorama, la cocina tradicional en el contexto nacional se comprende como un complejo sistema de conocimientos y técnicas culinarias que incluyen además técnicas de adquisición, transformación y consumo de los alimentos (Mincultura, 2012). En la cocina tradicional se precisan los saberes y prácticas alimentarias y culinarias que perduran como parte de la herencia y la identidad cultural de los pueblos, esta comprende saberes culinarios, tradiciones y rituales, los cuales se transmiten de generación en generación (Meléndez & Cañez, 2009). La Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia (Mincultura, 2012), menciona como principales características de la cocina tradicional, las siguientes:

1. Ser el resultado de un proceso histórico y colectivo, que se transmite de generación en generación principalmente al interior de la familia. Cada cocina cuenta con una narrativa y una historia propia, así como un aglomerado de conocimientos y prácticas que se transmiten de manera directa y viva.
2. La cocina tradicional expresa un vínculo con el entorno productivo y ecológico del cual se obtienen los alimentos que se consumen, estas dependen de la oferta y la biodiversidad regional de los mismos.
3. Tienen una función cohesionadora al generar sentimientos de pertenencia, identidad y continuidad histórica. En torno a la cocina se reúnen las familias fomentando valores como la solidaridad.
4. Se considera como un espacio del saber femenino (aunque no es exclusivo del mismo).
5. Comprende sistemas culinarios, con las recetas, las técnicas, las formas de consumo, las cuales aluden a una tradición y a un universo simbólico en particular.

### **2.1.1.1 La cocina tradicional como referente de identidad y cultura**

La identidad de un conjunto humano está relacionada con sus hábitos alimentarios, donde la cocina genera espacios para la socialización de las personas. Las tradiciones alimentarias y culinarias son colectivas, ya que estas pertenecen a una comunidad y se transmiten de generación en generación como parte de su memoria colectiva o como un legado (Mincultura, 2012). La cocina tradicional junto con sus conocimientos, prácticas y tradiciones se recrean de manera presencial, mediante la comunicación oral y mediante la experiencia. Aunque la cocina tradicional se alimenta de prácticas y saberes que vienen del pasado, esta se actualiza con la adopción de nuevos sabores, técnicas e ingredientes; lo que indica que no se encuentra estática en el pasado, esta se transforma con el tiempo y viaja con las personas que migran. A su vez, la cocina tradicional como herencia social se encuentra ligada al territorio en el que se recrea, a un tiempo y espacio determinado; son por tanto una invención y construcción social (Pratz, 1998).

Asimismo, es en la cocina tradicional donde se refleja la historia social y familiar de una comunidad y por tanto, refleja los cambios que se manifiestan en el ámbito económico, político y social de la misma. Esta, no solo se expresa en el contexto familiar, también se manifiesta en otros espacios como las plazas de mercado o los mercados de origen campesino (García, 2017). Alrededor del fuego y la cocina se han organizado las sociedades durante siglos, moldeando los estilos de vida que se relacionan con la producción de alimentos, su preparación y consumo, el acto de compartir alimentos se considera un momento excepcional en la reproducción social de habitantes y los grupos sociales (Aguirre, 2007). Por lo tanto, una sociedad define con qué y cómo identificarse, este proceso se transmite por medio de encuentros sociales, como bien lo menciona García (2017) “es así como los saberes culinarios a lo largo de la historia se han transmitido, transformado, heredado de una generación a otra” (p. 11).

### **2.1.1.2 Los conocimientos de la cocina tradicional**

Se entiende por conocimientos de la cocina tradicional a los sustratos no tangibles, inmateriales y subjetivos, como las representaciones, significados, creencias, afectos, sentidos de pertenencia y todos aquellos saberes adquiridos por medio de la experiencia (ya sea directa o transmitida), esta transmisión puede ser familiar, externa o transgeneracional de un portador de la cultura alimentaria o culinaria determinada en un grupo social (Meléndez & Cañez, 2009).

### **2.1.1.3 Las prácticas de la cocina tradicional**

Por el contrario, las prácticas de la cocina tradicional comprenden los sustratos materiales tangibles que incluyen la adquisición, procedimientos y técnicas de elaboración, presentación y el consumo de alimentos. Tanto conocimientos como prácticas están asociados al hecho de cocinar y al momento de su transmisión (Ibíd). Es en el proceso de elaboración de los alimentos donde se ponen a prueba los sistemas de conocimiento y las técnicas culinarias, las cuales se entienden como:

*“el conjunto de actividades prácticas que se ejecutan para seleccionar, medir, adecuar, secar, humedecer, cocinar, envolver, guardar, presentar, conservar, revolver y servir los alimentos. Comprende actividades tales como el manejo del fuego y el calor, las formas de cortar, moler, pulverizar, cernir y aliñar los ingredientes; los sistemas de fermentación y maduración; los modos de cocción y asado y las formas de amasado, entre muchas otras actividades”* (Mincultura, 2012, p. 27).

### **2.1.2 Soberanía alimentaria**

La Soberanía alimentaria se consolida como una estrategia alternativa frente a la mirada habitual del desarrollo rural, al cuestionar las políticas agrarias y alimentarias que no defienden las necesidades y los intereses de los pequeños productores (Windfthur & Jonsén, 2005). Es así como la soberanía alimentaria se ha logrado posicionar como una propuesta política del movimiento campesino para hacer valer sus derechos (individuales y colectivos) con sus propias formas de vida (González, 2020). Como apuesta teórica, surge en los años noventa en manos de una sociedad civil que se alza frente al modelo de desarrollo capitalista y sus imposiciones; este se presenta mundialmente en 1996 de forma paralela a la Cumbre Mundial de la Alimentación (coordinada por la FAO). Fue el movimiento internacional La Vía Campesina quien la define, según mencionan Filho & Scholz (2008) como:

*“El derecho de los pueblos, de sus países o uniones de Estados a definir su alimentación y su agricultura, a proteger y regular la producción y el mercado nacional de los productos agrícolas con el objetivo de conseguir los objetivos de desarrollo sostenible, a determinar el grado de autosuficiencia y a limitar el ‘dumping’ de productos alimenticios a sus mercados nacionales”* (p.5).

Desde el postulado de Vía Campesina, esta establece la producción y el consumo de alimentos de acuerdo con las necesidades de las pueblos, priorizando la producción para el consumo local. Inicialmente, el concepto evidenciaba un énfasis en los Estados, este enfoque internacional buscaba eliminar el dumping de los alimentos y la búsqueda de nuevas formas de comercio que beneficiaran a los países en desarrollo (Claeys, 2015). De este modo, los postulados para lograr la soberanía alimentaria establecidos por La Vía Campesina son 7: *La alimentación como un Derecho Humano Básico; una reforma agraria*, que proporcione a productores y a personas sin tierra propiedad y control sobre los terrenos que trabajan, este derecho a la tierra debe ser libre de discriminación; *la protección de los recursos naturales*, lo que implica el cuidado y el uso sostenible del agua, la tierra, semillas y animales; *una reorganización de comercio de alimentos*, donde las políticas deben priorizar la producción de alimentos para consumo interno y la autosuficiencia alimentaria; *la eliminación de la globalización del hambre*, regulando los impuestos sobre el capital especulativo y el desarrollo de un código de conducta para las empresas multinacionales; *la paz social*, donde todos los seres humanos deben estar libres de violencia y finalmente, un *control democrático* donde los pequeños productores deben tener intervención directa en la formulación de las políticas agrícolas (Filho & Scholz, 2008).

Seis años más tarde, su abordaje teórico se expande, en el marco del Foro realizado en Roma (Cumbre de la alimentación), en esta ocasión asistieron más de 400 ONG's y agrupaciones de campesinos alrededor del mundo. Estos movimientos incorporan el derecho a definir las políticas agrarias y alimentarias, políticas de empleo y aquellas relativas a la tierra y a la pesca; en este sentido, se abarca además de la producción de alimentos un fuerte énfasis en que las comunidades puedan revisar las políticas públicas y además que estas sean adecuadas desde el punto de vista social, ecológico, cultural y económico (Ibíd).

Posteriormente, en el 2007 durante el Foro Social Mundial en Malí, más de 500 representantes de más de 80 países, organizaciones campesinas, agricultores

familiares, pueblos indígenas, pescadores tradicionales, migrantes, pastores, mujeres, niños y movimientos ecologistas rurales y urbanos se reunieron para presentar la Declaración de Nyéléni (2007) donde es entendida como:

*“el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica, y su derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo. Esto pone a aquellos que producen, distribuyen y consumen alimentos en el corazón de los sistemas y políticas alimentarias, por encima de las exigencias de los mercados y de las empresas. Defiende los intereses de, e incluye a las futuras generaciones... garantiza que los derechos de acceso y a la gestión de nuestra tierra, de nuestros territorios, nuestras aguas, nuestras semillas, nuestro ganado y la biodiversidad, estén en manos de aquellos que producimos los alimentos. La soberanía alimentaria supone nuevas relaciones sociales libres de opresión y desigualdades entre los hombres y mujeres, pueblos, grupos raciales, clases sociales y generaciones” (p. 1)*

En esta ampliada definición, la Soberanía alimentaria se reivindica como un derecho humano de los pueblos, comunidades y regiones, promoviendo la participación de su propio desarrollo (Claeys, 2015). En este caso, en la Declaración de Nyéléni se plantean unos principios fundamentales para alcanzar la soberanía alimentaria: la promoción de las condiciones en los mercados locales y en el comercio internacional; la garantía de las condiciones de acceso y protección de los recursos naturales; la protección de las tierras, el agua, los territorios, el uso de los bosques y la acuicultura; la protección de los conocimientos y prácticas locales; la garantía de las condiciones para los modelos de producción tradicional, así como la garantía de condiciones sociales y además, la búsqueda de soluciones a los conflictos y las catástrofes naturales (González, 2020).

Así pues, no todas las definiciones de Soberanía alimentaria mantienen una posición similar, en cuanto a los componentes que esta debería tener. Sin embargo, la

tendencia principal en su abordaje coincide con una fuerte oposición a la globalización y el derecho de los pueblos y su libertad de decidir qué y cómo alimentarse (Filho & Scholz, 2008). De esta manera, ha logrado reunir las necesidades de millones de pueblos en el mundo, reivindicando el derecho a producir y decidir sobre el sistema alimentario, al igual que el derecho a la alimentación. De esta manera, uno de sus principales objetivos ha sido fortalecer a los campesinos, a sus saberes y su forma de producir, incrementar su participación para de esta manera erradicar la pobreza, garantizar su seguridad alimentaria y contribuir a su desarrollo rural (Beuchelt & Virchow, 2012).

### **2.1.3 Campesinado**

Son múltiples los esfuerzos que movimientos sociales agrarios y la academia han realizado para delimitar los conceptos de campesinado, campesino, campesina, economía campesina y forma de vida campesina. Por tanto, desde diferentes planos se expresa al campesinado como agente que obtiene un valor político, social y económico desde varias corrientes como la historia, sociología, economía, ciencia política y la antropología (Edelman, 2013). Para el siglo XX, Vladimir Lenin y Alexandrer Chayanov procuraron entender el papel de los campesinos, Chayanov (1966) mencionó que el campesino no trabaja su tierra únicamente como un modo de supervivencia, sino como una forma de autoabastecimiento y como un modo de incrementar su patrimonio. Evidencia además, las relaciones comunitarias y familiares como una unidad de producción y de consumo; de esta manera, la forma de vida campesina y sus dinámicas pueden convivir junto con otros sistemas económicos (Chayanov, 1966).

La descripción del Campesinado presentada por Erick Wolf (1971) involucra las construcciones sociales, identitarias y culturales, las cuales se fundamentan en relaciones comunitarias y familiares que generan vínculos de solidaridad como característica imprescindible de las relaciones sociales del campesinado. El campesino según este autor, es un trabajador o ganadero rural que recoge sus cosechas y cría animales en el campo.

Por otra parte, Van Der Ploeg, menciona la fuerte relación del campesinado con la tierra, de la cual depende el autoabastecimiento familiar, donde se gestan las dinámicas agrícolas y se despliegan los conocimientos y los saberes de esa relación. En este sentido, la agricultura campesina es la actividad que busca mejorar y defender al campesinado; como característica principal se tiene la multifuncionalidad donde la mano de obra, la tierra y otros medios de producción son de origen familiar. También, los alimentos que se producen se destinan al mercado, así como para el sustento de la misma (Van Der Ploeg, 2010). Este autor, reconoce que el campesinado ha logrado establecer una relación entre las dinámicas de mercado y la producción campesina familiar y además, establecer una interacción e intercambio entre el hombre y la naturaleza. De esta manera, el campesinado se comprende como un sujeto social individual y colectivo que interactúa con más actores políticos, económicos y sociales, dentro y fuera de la ruralidad; con lo cual logra garantizar su economía, supervivencia, a su comunidad y su familia (Ibíd). Al respecto, González (2020) menciona:

*“La autodeterminación del campesino como sujeto de relaciones agrícolas de orden social, medioambiental, cultural, político y económico tiene una profunda conexión con sus medios de producción, lo que para el autor será la indudable dependencia de las formas de producción campesina con el arraigo sobre la tenencia y administración de la tierra y que llevarán al movimiento campesino a la recampesinización en sus formas de producción y estilo de vida propio” (p. 27).*

Por otra parte, en la Declaración sobre los derechos de los campesinos y de otras personas que trabajan en las zonas rurales (2013) en su primer artículo, se define al campesino como:

*“Un hombre o una mujer de la tierra, que tiene una relación directa y especial con la tierra y la naturaleza a través de la producción de alimentos u otros productos agrícolas. Los campesinos trabajan la tierra por sí mismos y dependen sobre todo del trabajo en familia y otras formas en pequeña escala de organización del trabajo. Los campesinos están*

*tradicionalmente integrados en sus comunidades locales y cuidan el entorno natural local y los sistemas agroecológicos” (p. 2)*

En esta misma definición, se menciona que el término campesino se puede aplicar a cualquier persona que se dedique a la agricultura, ganadería, artesanías y otras actividades semejantes en la ruralidad. A su vez, incluye a las comunidades indígenas y personas sin tierra alrededor del mundo. Esta declaración, reivindica los derechos del campesinado, como su derecho a la vida y a un nivel de vida adecuado, a la tierra y el territorio, el derecho a las semillas, así como los saberes y prácticas de la agricultura tradicional, a los medios de producción agrícola, el derecho a la diversidad biológica y la conservación del ambiente, entre otros. Esta visión propuesta desde los Derechos Humanos, reconoce la lucha de los campesinos a lo largo de la historia por el reconocimiento de sus derechos y pone de manifiesto una realidad actual, la concentración de los sistemas alimentarios en mano de un restringido número de empresas transnacionales (CDH, 2013). Reconoce, por tanto, que la agricultura, pesca y ganadería en pequeña escala, contribuyen al logro de una producción alimentaria sostenible para el mundo (Ibíd).

En un contexto nacional, el Instituto Colombiano de Antropología e Historia (ICANH), desarrolló un documento titulado *“Conceptualización del campesinado en Colombia”*, en el cual, se define al campesino colombiano como:

*“Sujeto intercultural (hombre o mujer), que se identifica como tal, involucrado vitalmente en el trabajo directo con la tierra y la naturaleza, inmerso en formas de organización social basadas en el trabajo familiar y comunitario no remunerado o en la venta de su fuerza de trabajo” (ICANH, 2017, p. 7)*

En esta caracterización del campesino, se establecen dimensiones propias del mismo:

**Dimensión territorial:** donde el campesino es un sujeto territorialmente diverso. Los campesinos se encuentran por lo general en territorios rurales, donde habitan mujeres, niños y hombres; quienes se apropian de su entorno para producir ingresos y obtener productos que les garantizan su subsistencia y que a su vez, son la base de las relaciones comunitarias. Por tanto, la vida campesina se fundamenta en vínculos sociales que se expresan de manera territorial en veredas, corregimientos o comunidades. El territorio, se concibe como un espacio que se construye socialmente por sus habitantes y en el cual se expresan relaciones sociales, económicas, ecológicas y culturales (ICANH, 2017).

**Dimensión cultural:** donde el campesino es un sujeto colectivo. Esta dimensión de las comunidades campesinas está ligada a las prácticas y expresiones relacionadas con tradiciones, memorias, conocimientos tradicionales campesinos, donde se incluyen las formas de educación campesina, la culinaria, la recuperación y cuidado de las semillas nativas, la medicina tradicional, las prácticas económicas productivas, las prácticas relacionadas con el territorio, las artes, deportes y fiestas. Estas prácticas son colectivas, dinámicas y se transmiten de generación en generación, tienen un carácter simbólico que se expresa a través de la vida cotidiana del campesinado, generando sentimientos de identidad, pertenencia y cohesión social (ICANH, 2017).

**Dimensión productiva:** en esta dimensión el campesino es un sujeto multiactivo en su actividad económica, donde existe una importante relación con la tierra a través de las actividades agropecuarias. Sin embargo, se desarrollan otras prácticas productivas como la manufactura de artesanías, la preparación de alimentos, la transformación de recursos naturales y la prestación de servicios turísticos. Los campesinos trabajan por su estabilidad y también para generar ingresos que les permitan una mejor calidad de vida; en su trabajo, crea vínculos con el territorio y participa del mercado. Asimismo, busca siempre el mejor beneficio para su hogar (ICANH, 2017).

**Dimensión organizativa:** donde el campesino se desenvuelve en dinámicas que promueven su participación como parte de su vida política. Las comunidades se

desarrollan mediante relaciones familiares y extrafamiliares, las cuales se extienden más allá de su territorio, estableciendo lazos políticos, económicos, sociales y culturales, lazos que permiten un arraigo territorial y una mejor vida de toda la comunidad campesina (ICANH, 2017).

### **2.1.3.1 Los saberes campesinos**

El ser humano al estar inmerso en un territorio genera conocimientos a partir de sus experiencias, de su pertenencia a una familia y a una comunidad, las cuales le permiten construir su identidad, en este caso en un contexto rural. En este sentido, los saberes campesinos se describen como:

*“Las prácticas, construcciones colectivas, dinámicas sociales que ayudan a organizar y dinamizar los quehaceres del campesinado como sector rural. Afianzan la vida en el campo, generan unidad y potencian la representación grupal, tanto en sus siembras, en sus historias como en la vida cotidiana”*  
(Arias, J, 2014, p. 19).

Los campesinos han desarrollado su actividad agroproductiva durante generaciones en espacios localizados. Allí han generado un vínculo con el uso milenario de los recursos biológicos y naturales que conforman el ecosistema y con el cual, han acumulado valiosos saberes, los cuales están ligados a sus sistemas alimentarios locales que se traduce en su conocimiento tradicional (Camejo, 2018). Estos saberes que surgen de la experiencia, con el paso del tiempo se van transformando en saber social con la suma de cogniciones compartidas que le permiten a los integrantes de una comunidad enfrentar los desafíos que les impone el ambiente. A su vez, estos saberes se transmiten de generación en generación por medio de la tradición oral (Gómez & Gómez, 2006). El saber propio de las comunidades campesinas integra un potencial de cambio para la conservación de los ecosistemas, al abordar la producción y la conexión del campesino como un actor dentro de su propio territorio, así como su participación en la conservación del ambiente (Vergara, 2018).

Cabe señalar, que los saberes recreados por las sociedades rurales integran un complejo entramado de interacciones, procesos y estructuras (Núñez, 2004). Estos son producto de la construcción y la reconstrucción a partir de las experiencias de la vida cotidiana del campesinado, donde observar, escuchar y sobre todo la práctica son medios fundamentales para aprender; esto se evidencia en la práctica cotidiana del trabajo de la tierra y en la socialización con vecinos y familiares, lo que contribuye a fortalecer los saberes de campesinos y campesinas (Camejo, 2018).

En este sentido, los campesinos son poseedores de un conocimiento muy completo, que abarca el uso de los recursos naturales, el cuidado de los ecosistemas, así como su relación con la cultura. Por tanto, preservar los saberes campesinos representa asegurar su transmisión dentro de las comunidades, favorece la adaptación de los conocimientos frente a los cambios culturales y socioeconómicos, particularmente en el sostenimiento de la relación dinámica con las prácticas de los individuos y los grupos en su diario vivir con su entorno (Yumicasa, 2013).

## **2.2 Referente Teórico**

### **2.2.1 El sistema culinario, globalización y soberanía alimentaria**

En esta investigación se afirma que la cocina debe comprenderse de forma amplia, pues esta trasciende mucho más allá de la transformación del alimento. En este sentido, desde la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia, se alude que la cocina se encuentra inmersa en un sistema que abarca desde la producción, la transformación, las costumbres y prácticas que se vinculan con el alimento (Mincultura, 2012), en este complejo y diverso sistema no se puede aislar a las cocinas de la producción de alimentos, ya que estas responden a unas dinámicas del territorio (Romero, 2021).

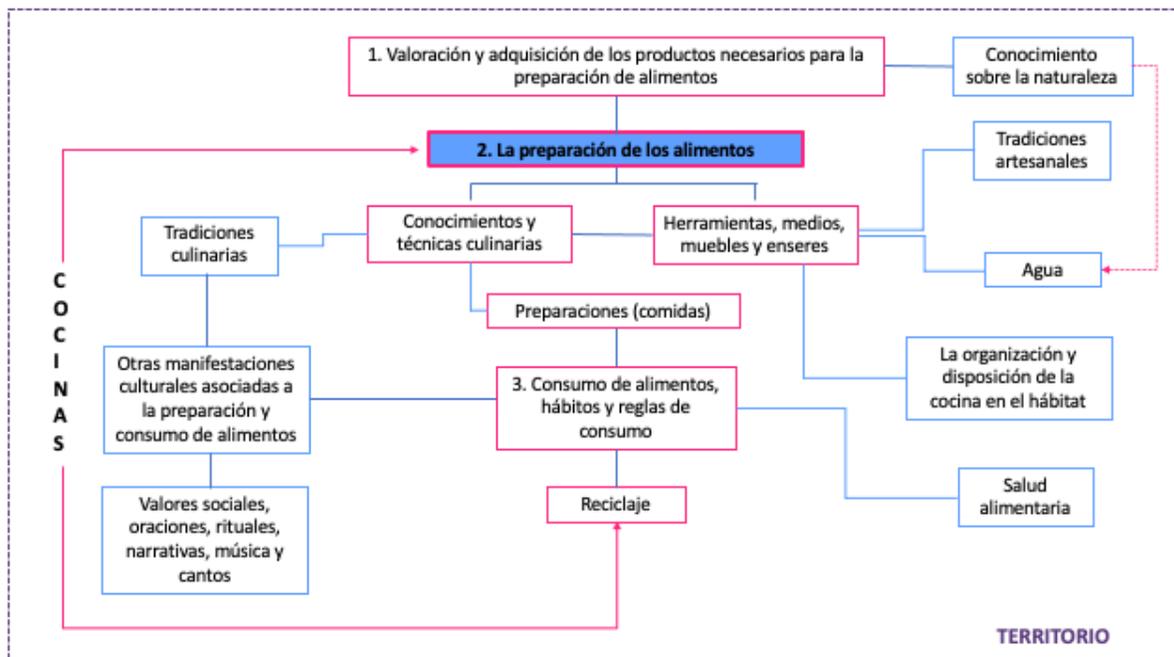


Figura 3. El Sistema Culinario. Elaboración propia a partir de la Política de cocinas tradicionales (Mincultura, 2012)

De esta forma, el sistema culinario se desarrolla en un territorio que ofrece unas características específicas relacionadas con el sistema agrícola, donde la producción de alimentos, es un elemento que responde a las formas propias de producción del mismo, siendo evidente el vínculo entre la naturaleza, el agua y la diversidad (Mincultura, 2012). Un siguiente elemento que abarca el eje complejo tanto cultural como social de las cocinas, es la transformación y la preparación de los alimentos, este se refiere a la transformación de los productos en alimentos, abarcando los conocimientos tradicionales y las técnicas culinarias, donde vinculado a las técnicas y saberes se encuentran los medios, las herramientas y los utensilios de cocina necesarios, estos expresan la creatividad y el ingenio de las cocinas tradicionales (Ibíd). Los espacios donde se cocina además de determinar qué tipo de alimentos se van a preparar, indican las representaciones simbólicas que existen alrededor de la alimentación (Romero, 2021).

Sumado a lo anterior, el agua es un elemento fundamental, pues cuenta con funciones como medio de cocción o hidratante, al respecto en la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia se menciona *“es la base misma de sopas y bebidas, y sola es una bebida que se consume para calmar la sed y acompañar numerosas comidas. Hay diferentes maneras de recoger, hacer potable y conservar el agua con fines alimentarios* (Mincultura, 2012, p. 29). En este sentido, el agua es un recurso indispensable, constituyente y determinante. Sin embargo, resulta amenazante y problemático cuando las personas no pueden acceder a ella.

Otro elemento inmerso dentro del sistema se refiere al consumo de los alimentos, donde los hábitos y las reglas de consumo se vinculan con las normas y las formas de consumo. En este sentido, entre las reglas se destaca la asociación y la combinación entre alimentos. Por ejemplo, en un almuerzo la combinación viene dada por una sopa, un plato denominado “seco” (que abarca un cereal y/o tubérculo, una proteína y una porción de vegetales), una bebida y en ocasiones un dulce, siendo un rasgo común en nuestro país (Ibíd). Adicionalmente, el orden de consumo y distribución de los alimentos obedece a tradiciones, a reglas del gusto, protocolos e incluso a la salud. A nivel general en Colombia prevalecen tres comidas principales: el desayuno, almuerzo y la cena, incluso existen diferentes momentos al intermedio, denominados como meriendas, onces, refrigerios, entre muchas otras denominaciones de acuerdo con el territorio (Ibíd).

Finalmente, abarca el reciclaje, el cual se refiere a la reutilización de las materias primas que hicieron parte del proceso. Por ejemplo, el compostaje, que se retorna a la tierra con el fin de nutrirla. A su vez, el reciclaje en este sistema se asocia con la reutilización de alimentos con el fin de crear nuevas preparaciones y así lograr evitar su desperdicio (Romero, 2021).

Esta mirada del sistema culinario permite entender la correlación que tiene la cocina tradicional con los diferentes ámbitos que se vinculan con lo alimentario y por tanto,

su comprensión debe hacerse de forma integral. Asimismo, esta visión permite comprender que la cocina no se encuentra aislada de las relaciones políticas, sociales, culturales y ambientales (Ibíd). Es por esto, que desde este sistema se logra entender y analizar con una mirada crítica a la globalización y la homogenización alimentaria.

La globalización se comprende como el fruto de los procesos de la internacionalización y la intensificación de la dependencia económica y cultural a una escala mundial (García, 1999; Contreras, 2019). Esta se caracteriza por acentuar los focos distantes de producción, de circulación y consumo, en un proceso que puede catalogarse como interdependiente y complejo, como lo afirma Bertran (2017). A su vez, se caracteriza por la libre circulación de mercancías como resultado de las políticas neoliberales en el mundo. Esta interdependencia ha causado efectos sociales, como el cambio de vida a un ritmo acelerado en las últimas décadas. Autores como Pérez & Santos (2013) mencionan como consecuencias de la globalización el abandono del campo, donde las personas por razones económicas se ven obligadas a migrar a las ciudades, principalmente por las legislaciones que le quitaron rentabilidad al campo.

Asimismo, Contreras (2019) afirma que los procesos de globalización desde mediados del siglo XX han ocasionado una dominación de la agroindustria sobre el sistema de producción de los alimentos, donde los paquetes tecnológicos que incluyen semillas mejoradas, plaguicidas, fertilizantes, maquinaria agrícola, entre otros son necesarios para su funcionamiento. La prioridad entonces radica en elevar los niveles de rentabilidad y productividad agrícola y por tanto, se aplica el modelo de monocultivos a escala mundial (Bustos, 2010). En consecuencia, el actual sistema alimentario global promueve una constante pérdida de agrobiodiversidad<sup>5</sup>, así como también de

---

<sup>5</sup> “La pérdida creciente de agrobiodiversidad está siendo causada por los cambios en el uso y la gestión de la tierra y el agua, la contaminación, la sobrepesca y la sobreexplotación, el cambio climático, el crecimiento demográfico y la urbanización. En este sentido, de las 6000 especies de plantas que se cultivan para obtener alimentos, menos de 200 contribuyen de manera sustancial a la producción alimentaria mundial, y tan sólo nueve representan el 66% del total de la producción agrícola. Solo Quince plantas proveen al 90% de la humanidad de la energía que necesitan para funcionar diariamente” (ONU, 2019).

las prácticas culturales que se asocian a la alimentación (Contreras, 2019). Autores como Camacho et al (2019) expresan que los alimentos se han alejado de su naturaleza tanto nutricional como cultural y por tanto se han convertido en mercancías.

De esta forma, la globalización ha establecido gran diversidad de la oferta alimentaria mundial, en cuanto a los tipos de alimentos y sus respectivos precios. Estos procesos han conducido a la homogeneización alimentaria, siendo la industria alimentaria una pieza clave para garantizar disponibilidad y acceso de alimentos (Contreras y Gracia, 2005). Esto, ha generado la estandarización en los patrones de consumo, incluidas las prácticas alimentarias (CONAIBO, 2013). Bajo este panorama, la alimentación y las cocinas se han adaptado y transformado a la globalización alimentaria, donde progresivamente se ha perdido el acercamiento con los ciclos productivos de los alimentos y su origen, a todas las técnicas que se emplearon para producirlos, conservarlos, almacenarlos, transportarlos (Contreras, 2019). Por tanto, se ha despertado un interés por conservar y revalorizar los saberes locales asociados a la alimentación, como presentan Páez (2015) y Camacho et al (2019) en sus estudios.

Cabe mencionar que las consecuencias homogeneizadoras de la globalización sobre la alimentación son predominantes a tal grado que afecta la soberanía alimentaria de los actores en los contextos sociales, como lo manifiesta Entrena (2008). En esta situación, se están aplicando en Latinoamérica, así como en otras latitudes crecientes reivindicaciones en defensa de la soberanía alimentaria, de la biodiversidad, de las prácticas alimentarias y culinarias por parte de las poblaciones campesinas, las cuales confrontan de forma cotidiana el modelo hegemónico alimentario (Páez, 2015). De esta manera, la dimensión cultural de la alimentación cobra gran importancia para generar mecanismos de lucha y resistencia que abogan por una alimentación sana, con identidad y culturalmente apropiada (Ibíd).

### **3. Metodología**

A continuación, se presenta la metodología de trabajo, en la cual se desarrolla el tipo de estudio, la población y la selección de muestra, los instrumentos de recolección de información y las fases a desarrolladas para el análisis de resultados.

#### **3.1 Tipo de estudio**

Este trabajo desarrolla una metodología cualitativa, descriptiva, de carácter inductivo, la cual busca interpretar, explorar y analizar el fenómeno de estudio desde como lo observan y lo expresan las personas en función de sus vivencias y experiencias de su propio entorno (Sampieri, Fernández & Baptista, 2014). El enfoque que se da en la investigación es de tipo etnográfico, ya que estos diseños buscan explorar y entender sistemas sociales (grupos, culturas y comunidades) (Whitehead, 2005) (Murchison, 2010). Así como describir y analizar creencias, conocimientos y prácticas presentes en estos sistemas (McLeod & Thomson, 2009). Este método de investigación involucra la necesidad que tiene el investigador de entrar en contacto y relacionarse con el objeto de estudio bajo observación y por tanto, se hace indispensable el trabajo de campo, para el cual se requiere una preparación teórica y procedimental (Pérez, 2012). Al contar con un enfoque etnográfico, se aplicaron en esta investigación herramientas metodológicas como la observación participante, entrevistas y grupos de discusión.

#### **3.2 Población de estudio y selección de la muestra**

A continuación se detalla la población de estudio y los elementos involucrados en la selección de la muestra para el desarrollo de la investigación.

##### **3.2.1 Población de estudio**

La presente investigación estuvo dirigida a las campesinas y campesinos que habitan en el municipio de Monguí, en el departamento de Boyacá; quienes a través de su actividad económica y social han estado vinculados al trabajo de la tierra, produciendo y transformando alimentos. Para lograr un acercamiento a la población, se diseñó un

proceso de abordaje mediante etapas: acercamiento, inmersión, recolección de información y construcción de hallazgos en el territorio, con el fin de identificar el contexto y analizarlo junto con las personas para llegar a una comprensión más profunda de este. De esta manera, se logró llegar a determinados espacios donde se localizan los campesinos en el municipio, que de manera voluntaria se vincularon al estudio.

### **3.2.2 Selección de la muestra**

En esta investigación, se afirma que lo cualitativo no busca representatividad, sino conocimiento significativo y por tanto, se estableció una muestra teórica e intencionada pertinente (Peralta, 2009), que se adecuó a los tiempos de recolección y análisis, y que valoró una multiplicidad de voces en el territorio para lograr una mayor profundidad del mismo. También, el tamaño de la muestra se definió a lo largo de la recolección de datos dependiendo de varios factores, como la capacidad operativa de recolección y análisis, al entendimiento del fenómeno de estudio y la naturaleza del mismo, refiriéndose a la accesibilidad de la muestra, buscando profundidad (Sampieri, Fernández & Baptista, 2014)

Teniendo en cuenta los factores que inciden en la selección de la muestra y con base en la revisión documental sobre métodos de investigación etnográfica, donde Sampieri, Fernández & Baptista (2014) recomiendan ciertos tamaños mínimos de muestra (8 a 10 participantes), se definió la selección de mínimo (10) participantes. Para la selección de los participantes en la presente investigación, se establecieron los siguientes criterios de inclusión: ser campesinas o campesinos del municipio de Monguí (nativo o residente por más de 10 años), ser mayor de edad y ser personas que se dediquen o que se hayan desempeñado en el trabajo directo con la tierra a través de la producción de alimentos u otros productos agrícolas.

Para complementar y comprender mejor el territorio, junto con sus dinámicas sociales, políticas y culturales, se contó con la participación de líderes comunitarios del

municipio, así como de representantes institucionales del actual gobierno municipal, representantes en aspectos como ambiente, cultura y agricultura respectivamente.

### **3.3 Instrumentos de recolección de la información**

Con el fin de dar cumplimiento a los objetivos planteados en el presente estudio, se utilizaron como instrumentos de recolección de información, la observación participante, entrevistas semiestructuradas y grupos de discusión. Cabe resaltar, que con la información recolectada a lo largo de las entrevistas, las visitas y las sesiones de los grupos, se desarrolló con la comunidad un taller participativo de cocina tradicional, guiado por dos cocineras tradicionales del municipio.

Además, como instrumentos complementarios a los anteriores, se usaron fotografías, videos y grabaciones. Para informar a los participantes el alcance de la investigación, así como la aprobación de la aplicación de los instrumentos, se formuló un consentimiento informado (Ver Anexo A).

#### **3.3.1 Observación participante**

Marshall & Rossman (1989) definen la observación como una descripción sistemática de comportamientos y eventos en un escenario que ha sido elegido para ser estudiado. Por tanto, la observación participante permite al investigador aprender sobre las actividades que las personas en estudio realizan cotidianamente, a través de observar y participar en sus actividades.

En el marco de la presente investigación, se considera de suma importancia la utilización de la observación participante; ya que, hizo posible recoger diferentes tipos de datos, familiarizando al investigador con la comunidad, lo que permitió involucrarse en actividades cotidianas. Este instrumento, se aplicó en varios escenarios como las casas de los habitantes rurales del municipio, en las que se pudo evidenciar su modo de vida, sus tradiciones alimentarias, las relaciones con otros habitantes, así como aprender las formas tradicionales de preparación de alimentos. De igual manera,

permitió captar cómo se interrelacionan las personas, mostrando lo que los miembros de la comunidad consideran importante en cuanto a comportamientos e interacción social, además de permitir al investigador ser reconocido por los participantes, facilitando el proceso de investigación (Schensul, Schensul & Lecompte, 1999).

Realizar observaciones involucra actividades, las cuales implican dirigir la investigación de forma ética, establecer relaciones, seleccionar informantes claves, escribir y mantener notas de campo. Las notas de campo son la primera forma de captura de los datos, que son recaudados de las observaciones. Las notas que se toman para capturar estos datos incluyen registros de lo que se observa, circunscribiendo conversaciones informales con participantes y registros de actividades durante las cuales el investigador está imposibilitado de preguntar a los mismos sobre sus actividades, y las notas que fueron tomadas diariamente (Kawulich, 2005). Por tanto, para recoger información producto de este instrumento de recolección de información, se llevó registro en un diario de campo.

### **3.3.2 Entrevista semiestructurada**

Torres (1998) define a la entrevista como *“una conversación entre dos o más personas, dirigida por el entrevistador, con preguntas y respuestas, que puede tener diversos grados de formalidad. La entrevista permite recoger información (datos, opiniones, ideas, críticas) sobre temas y situaciones específicos, así como la interpretación que dan los entrevistados”* (p. 99). Las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de preguntas, donde el entrevistador tiene la libertad de incluir preguntas adicionales, con el fin de obtener más información o para precisar conceptos (Sampieri, Fernández & Baptista, 2014).

El uso de entrevistas semiestructuradas permitió en el marco de esta investigación, caracterizar la cocina tradicional, en sus conocimientos y prácticas. Al igual que la identificación de las dinámicas sociales y culturales de la soberanía alimentaria propias de la población campesina monguiseña, lo que permite según las perspectivas, opiniones y experiencias de los participantes, identificar y analizar los

vínculos entre la cocina tradicional y la soberanía alimentaria en dicho territorio y de esta manera, analizar cómo los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional fortalecen las dinámicas de la soberanía alimentaria. Se entrevistó a (10) campesinos del municipio, (2) actores institucionales y (2) líderes comunitarios; ya que sus experiencias permiten conocer el contexto y las dinámicas del municipio. El uso de entrevistas con diversos actores en el marco de la presente investigación, permite que la información brindada sea una pieza clave en la construcción de unas reflexiones y recomendaciones que respalden el fortalecimiento de las dinámicas de soberanía alimentaria en el municipio y que tenga como cimiento los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional.

Para la validación del instrumento se realizó una prueba piloto en el mes de abril del 2022, con participantes seleccionados previamente para esta instancia, luego de terminada esta fase, se dio inicio a la recolección de información en el resto de los participantes.

### **3.3.3 Grupos de discusión**

Cervantes (2002) define los grupos de discusión como *“un proceso de interacción en el que se ponen en juego representaciones, opiniones, actitudes, comportamientos, sistemas simbólicos, relaciones de poder y negociaciones mediante las cuales se llega a cierto consenso o a polarizaciones en las posturas y concepciones de los participantes”* (p.77). El grupo de discusión debe ser entendido como una situación de interacción entre los participantes y una experiencia comunicativa donde se vinculan sistemas simbólicos, así como valores, rituales, actitudes y en particular, un sentido de lo práctico y de la relación de tema abordado con la vida cotidiana de los participantes (Ibíd). A su vez, los grupos de discusión se configuran desde la espontaneidad y la no direccionalidad, pues resultan ser más flexibles y abiertos y menos directivos (Canales & Peinado, 1998). El grupo de discusión permite describir el contexto donde se lleva a cabo la investigación, permite observar el comportamiento de los participantes y analizar su comunicación verbal y no verbal (Castaño et al, 2017). Cabe resaltar, que no hay un estándar del número de personas que compongan

un grupo, dependen de los datos que se esperen conseguir y su análisis, se puede disponer de conversaciones donde fluye información con 4, con 8 o con 12 personas (Barbour, 2013).

En el marco de esta investigación, los grupos de discusión se desarrollaron en las veredas de Santa Ana y Duzgua. Estos permitieron conocer la opinión de los participantes frente al fortalecimiento de los saberes tradicionales ligados a la alimentación, posibilitando la construcción de significados y sentidos. Aplicar este instrumento facilitó la conversación socializada entre los participantes, intercambiando opiniones e ideas.

### **3.3.4 Taller participativo de cocina tradicional**

Una vez revisadas de forma preliminar las entrevistas realizadas y luego del desarrollo de los grupos de discusión con la comunidad, en los que fueron discutidas y afianzadas las temáticas, los campesinos manifestaron la importancia de realizar un encuentro participativo de cocina tradicional. De esta manera, la comunidad de forma colectiva y voluntaria decidió reunirse para elaborar algunas preparaciones tradicionales. Por acuerdo entre los participantes se elaboraron envueltos de mazorca y panela, arepas de ruyas de mazorca, sopa de ruyas y crecido de cebada.

Este espacio práctico facilitó el diálogo sobre los recuerdos, los significados de los alimentos, las tradiciones, las recetas y sus técnicas, las comidas familiares, y demás temáticas que emergieron espontáneamente. Cocinar en conjunto permitió afianzar los lazos de identidad y pertenencia en la comunidad, enriqueciendo el alcance y enfoque de esta investigación.



Imagen 3. Participantes del taller de cocina tradicional (Rincón, 2022)



Imagen 4. Reflexión final por parte de los participantes del taller de cocina tradicional (Rincón, 2022)

En la siguiente tabla se presentan los actores, los tipos de instrumentos de recolección de información y el número de aplicaciones realizadas en la presente investigación.

Actor	Tipo de instrumento	Pertinencia	No. de aplicaciones realizadas
<b>Campesinos y campesinas del municipio de Monguí</b>	Entrevista semiestructurada	Brindaron información sobre su relación con la tierra, factores productivos y económicos, conocimientos y prácticas tradicionales de la alimentación, organización y participación.	10
	Grupo de discusión		2 grupos mixtos de 5 participantes
	Observación participante	Permitió evidenciar el modo de vida, tradiciones alimentarias, relaciones con otros habitantes, permitió evidenciar las formas tradicionales de preparación de alimentos.	Instrumento aplicado en los hogares de los campesinos
	Taller Participativo de Cocina tradicional	Espacio práctico para compartir conocimientos, recuerdos y diálogo entorno a la cocina tradicional de Monguí.	1 sesión con 9 participantes
<b>Representante institucional del municipio</b>	Entrevista semiestructurada	Brindaron información sobre el contexto territorial, la oferta institucional y articulación intersectorial.	2
<b>Líder comunitario</b>	Entrevista semiestructurada	Brindaron información sobre el contexto territorial, la organización comunitaria y redes de apoyo en el municipio, así como procesos sociales de defensa y cuidado del territorio.	2

Tabla 1. Actores y tipo de instrumento de investigación realizados. Elaboración Propia

### **3.4 Categorías de análisis**

Al ser este estudio de carácter cualitativo, se identificaron categorías de análisis que responden al tema en estudio, al marco teórico, a la pregunta de investigación y a los objetivos establecidos. Las categorías son la base para el inicio de la recolección de información y para el correspondiente análisis de los resultados.

Para esta investigación se establecieron 4 categorías de análisis con sus correspondientes subcategorías, las cuales son presentadas en la Tabla 2. A su vez, con las categorías presentadas, se logró identificar cómo se dan las principales problemáticas, oportunidades y potencialidades de cada una, conjuntamente con las personas que participaron de la investigación.

<b>Categorías de análisis</b>	<b>Subcategorías</b>
<b>Cocina tradicional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas de adquisición y preparación de los alimentos.</li> <li>• Preparaciones encontradas y grupo de alimentos preparados y consumidos.</li> <li>• Significados, usos y creencias alrededor de los alimentos y de las preparaciones.</li> <li>• Sentimientos de identidad, cohesión y pertenencia.</li> <li>• Transmisión de conocimientos/saberes asociados a la alimentación.</li> <li>• Celebraciones y festividades alrededor de los alimentos y de las preparaciones.</li> </ul>
<b>Soberanía alimentaria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Producción de alimentos tradicionales y locales.</li> <li>• Producción sostenible y ecológica.</li> <li>• Autoconsumo.</li> <li>• Conocimiento tradicional asociado a la producción de alimentos.</li> <li>• Organización comunitaria.</li> <li>• Economías no monetizadas (trueques e intercambios).</li> <li>• Procesos sociales de defensa y cuidado del territorio.</li> </ul>
<b>Campesinado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades productivas y económicas en la vida rural.</li> <li>• Conformación familiar.</li> <li>• Tradiciones, costumbres e identidad campesina.</li> <li>• Conocimiento tradicional asociado a la alimentación y la producción de alimentos.</li> <li>• Organización y participación en la vida política.</li> <li>• Arraigo territorial.</li> </ul>
<b>Territorio (Contexto del municipio de Monguí)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actores vinculados al municipio.</li> <li>• Oferta institucional – articulación intersectorial.</li> <li>• Acceso a la tierra, agua y otros recursos naturales.</li> <li>• Actividades económicas desarrolladas en el municipio.</li> </ul>

Tabla 2. Categorías y subcategorías de análisis. Elaboración propia

### **3.5 Recolección de información**

La recolección de la información de la presente investigación se llevó a cabo en la zona rural del municipio de Monguí, departamento de Boyacá; específicamente en las veredas de Hato viejo, Santa Ana, Duzgua, El Vallado, Pericos, Docuazua y Reginaldo. Se recolectó información en las viviendas de las familias campesinas, en los lugares de producción y transformación de los alimentos, y en sus espacios de socialización. A través de unas entrevistas iniciales con informantes claves del territorio, se realizó una presentación sobre el estudio, objetivos, el criterio de selección del mismo, así como los alcances y aportes. De esta manera, la aproximación con los informantes permitió el acercamiento de los campesinos y campesinas del municipio. De esta manera, a medida que se fueron encontrando, ellos mismos guiaron y presentaron nuevos participantes y nuevos escenarios claves de investigación.

Del instrumento diseñado inicialmente para la recolección de información (entrevistas semiestructuradas) se realizó una prueba piloto con un campesino residente del municipio de Monguí, a partir de este, se lograron identificar aspectos que fueron ajustados con la finalidad de incluir y excluir preguntas, así como de mejorar los tiempos de la recolección de información. Posteriormente, se definió un instrumento de entrevista que consta de 28 preguntas para la comunidad campesina del municipio (Ver Anexo B), uno de 22 preguntas orientados a los líderes comunitarios del municipio (Ver Anexo C) y uno de 19 preguntas para los representantes institucionales del gobierno municipal (Ver Anexo D).

Asimismo, la recolección de la información se realizó en dos momentos. El primero, se desarrolló mediante entrevistas de forma individual con los campesinos en sus hogares, donde además de recoger la información, se pudieron detallar las huertas, los espacios de trabajo, la relación con sus vecinos y con su entorno. Por otra parte, las entrevistas a los líderes comunitarios se realizaron en el casco urbano y las entrevistas a los representantes municipales tuvieron lugar en las oficinas del gobierno

municipal. Las entrevistas se realizaron en los meses de mayo y julio del 2022. El segundo momento de la recolección tuvo lugar en el mes de julio del 2022, mes en el que se llevaron a cabo los grupos de discusión en las dos veredas (Santa Ana y Duzgua). En estos espacios de reunión colectivos se pudieron escuchar abiertamente las opiniones y recomendaciones de la comunidad frente al fortalecimiento de los saberes asociados a la alimentación, que abarca las dinámicas sociales y culturales del campesinado monguiseño en el ejercicio de la soberanía alimentaria y la cocina tradicional.

### **3.6 Análisis de los datos obtenidos**

A continuación, se establecen tres fases en las que se analizó la información recogida.

#### **3.6.1 Fase de descubrimiento**

En esta fase se realizó la lectura, relectura y transcripción de las entrevistas semiestructuradas y las intervenciones producto de los grupos de discusión, con el fin de identificar ideas, palabras, conceptos, frases y conexiones con el marco conceptual.

#### **3.6.2 Fase de codificación, análisis y escritura**

Una vez organizada la información, se categorizó y codificó con la ayuda del software de análisis de datos cualitativos ATLAS.ti 22. A partir de los elementos teóricos centrales, se generó un sistema de códigos para organizar la información de las transcripciones y generar las categorías para su posterior análisis. Con el software ATLAS.ti 22 se identificaron las categorías de análisis generales, específicas, así como las emergentes y permitió crear nubes de palabras que comprobaron la representatividad de las categorías y permitieron abordar los hallazgos con una mayor profundidad. Posteriormente, se dio paso al análisis en profundidad, comparando categorías, analizando la relación de los conceptos y temas nuevos con el objeto de investigación, dando lugar a la interpretación de resultados. Asimismo, se aplicó el

principio de la saturación de datos, en el cual hasta cierto punto se deja de recibir información nueva y comienza a ser reiterativa (Martín-Crespo & Salamanca, 2007).

La triangulación de la información se realizó teniendo en cuenta los resultados obtenidos, donde a partir del ejercicio de validar los hallazgos, se construyeron los diferentes capítulos acá presentados.

### **3.6.3 Fase de socialización de resultados**

En esta fase, los resultados y el análisis resultante se socializó y compartió con la comunidad implicada en la investigación, con el fin de compartir, presentar y discutir los resultados.

## **3.7 Consideraciones éticas**

De acuerdo a la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia, mediante la cual se establecen las normas técnicas, científicas y administrativas para la investigación en salud; la presente investigación se clasifica como una investigación sin riesgo. Estos estudios son aquellos que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables fisiológicas, biológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el mismo, entre los que se consideran revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta (Ministerio de Salud, 1993, Artículo 11).

Según lo contemplado en el Título II, capítulo I, artículo 6 de la Resolución 8430 de 1993, se cuenta con un consentimiento informado del sujeto de investigación o su representante. De igual manera, según lo establecido en el capítulo II "*De la investigación en comunidades*", artículo 18, el investigador principal obtiene la aprobación de las autoridades de salud y de otras autoridades civiles de la comunidad a estudiar. Por otra parte, la participación de los individuos fue enteramente voluntaria.

Asimismo, se protegió la privacidad de los participantes, identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y este lo autorice (Ministerio de Salud, 1993, Artículo 8). De acuerdo a lo establecido en el artículo 21, en todas las investigaciones en comunidad, el modelo de investigación ofrece medidas prácticas de protección de los individuos y asegura la protección de resultados válidos y acordes con los lineamientos establecidos. Este trabajo se realizó cumpliendo la normativa de la Universidad en relación con trabajos de campo por parte de los estudiantes. Por tanto, la investigación se llevó a cabo una vez fue aprobada por el Comité de Ética en investigación de la Universidad Nacional de Colombia.



Imagen 5. Olla de barro, cucharón de palo y cantina de leche (Boissy, 2022)

## 4. Los hijos de Monguí: caracterización del campesinado monguiseño

Para comprender las relaciones que se tejen entre la cocina tradicional y la soberanía alimentaria, en primera instancia se deben reconocer las manos que dan vida a la cocina tradicional monguiseña. En este sentido, el campesinado da vida al alimento, pues por sus manos pasan las semillas que son sembradas, abonadas y cuidadas, de esas semillas sus frutos serán cosechados y transformados, para luego ser consumidos y compartidos. Por esto, antes de abordar el análisis producto de esta investigación, se inicia describiendo a la comunidad campesina de Monguí.

*“Los campesinos no nos rendimos, se perdió, se volvió a echar y hágale, desde que haya para comer no se rinde y eso que a veces usted queda en ceros, que usted inicia con la sola semilla (...) hay que saber de dónde venimos, de donde vienen nuestras raíces” (Marina Ladino, 2022).*

Describir al campesinado monguiseño parte de comprender su relación con el territorio. Monguí es un municipio imponente que supera los 3000 msnm, rodeado por el Páramo de Ocetá y su vegetación característica, es abrazado por el frío, por las montañas, por la humedad; más allá de su centro histórico, se encuentra en este territorio múltiples caminos que conducen a las zonas veredales, caminos demarcados que permiten divisar el paisaje en sus tonalidades verdes y marrones, los cultivos, las casas, ranchos, los animales y las quebradas.



Imagen 6. Vereda Hato Viejo (Rincón, 2022)

Los campesinos y campesinas de Monguí son hijos del frío, del páramo y de la montaña, de la neblina y por eso siempre llevan ruana, pero también son hijos del sol y del maíz, como lo fueron sus ancestros muiscas. Son conocedores de su suelo, pues desde niños han sembrado, abonado y cosechado gran diversidad de alimentos, que van desde el maíz, habas, papa, cubios, hortalizas y frutales que el clima permite. Sus manos fuertes y con callosidades son símbolo del arduo trabajo con el azadón, la pica y la pala. Su rutina de trabajo inicia antes de las 6:00 de la mañana y trabajan todos los días, su rutina incluye el trabajo en huerta, el cuidado de vacas, ovejas, gallinas y otros animales, así como menciona Julio Orduz: *“La rutina del trabajo le toca a uno madrugar, primero que todo revisar los animales y enseguida a lo que deja todo en orden, los animalitos, entonces agarra uno el azadón y a lo que haiga que hacer, a sembrar, a desyerbar, a porcar”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022) y complementa Pascual Amézquita: *“Pues la rutina como tal es levantarse uno, lo primero que se hace es el ordeño, luego ya se sacan los animales al pasto y en el proceso del cultivo primero hay que preparar la tierra, luego viene la siembra”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022)



Imagen 7. Azadones y picas (Rincón, 2022)

Igualmente, desarrollan otras actividades económicas, como la transformación y venta de alimentos, el trabajo por jornal e incluso la mano de obra en minería o construcción, como mencionan en estos apartados: *“Nosotros hemos intentado con varias cosas, luego tuvimos ganado y de la leche hacíamos quesos y los remesábamos a Bogotá, incluso les compraba leche a los vecinos para el queso”* (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguí, 2022) *“Yo acá también tengo dos vaquitas, pues no son mías, pero entonces por la cuestión de la leche, pero entonces a mi me toca comprar pasto, empeñar, entonces a mi me toca cuidarlas, me toca comprar pasto”* (Entrevista campesina vereda El Vallado - Monguí, 2022) respecto a otras fuentes de trabajo, Pascual Amézquita comenta: *“yo a veces no le puedo dedicar mucho tiempo al campo porque también trabajo en la construcción”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022)

Ser campesino es *“trabajar dignamente y honradamente, es cultivar, es vivir en paz”* (Entrevista campesino vereda Pericos - Monguí, 2022). El campesino monguiseño es orgulloso de su labor de alimentar a otros con su trabajo, fueron criados con la enseñanza de sus padres y abuelos: *“Ganarse el pan de cada día honradamente, sin hacerle mal al prójimo”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022). A su vez, se enorgullesen de producir sus propios alimentos, de tener su huerta casera que le provee alimento permanentemente, de *“sembrar sus semillitas”* para los suyos y para darse una mejor calidad de vida. Son orgullosos de ser campesinos y sienten profundo respeto por su familia, por sus ancestros, por sus abuelos y abuelas, de quienes heredaron todo el conocimiento y el amor por la tierra. Por tanto, sus hogares siempre permanecen con las puertas abiertas y los fogones encendidos para recibir a los suyos, hasta el familiar o conocido más lejano; son en este sentido guardianes de conocimiento, el cual se ha transmitido de generación en generación.

En este sentido, la familia se concibe como la relación social más relevante de la vida campesina. En el seno de la familia se adquieren y reproducen los conocimientos sobre la producción, así como la participación en la toma de decisiones en torno a las actividades desarrolladas, fortaleciendo la identidad campesina (ICANH, 2018). Julio Orduz comenta cómo aprendió las labores del campo por enseñanza de su padre: *“Él me agarraba de la manito para todo lado donde iba, me mandaba con las vacas, a echar atrás los bueyes, a llevar un azadoncito y así fui aprendí hasta ahorita que ya tengo 50 años. Llevo toda la vida, mi papá era un señor del campo, era muy trabajador, muy honrado”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022). En este sentido, el trabajo del campo es un trabajo familiar, que se aprende desde la infancia y se aprende de padres y abuelos. Asimismo, las actividades de trabajo son realizadas por todos los integrantes del hogar, como se menciona en este apartado: *“El trabajo ha pasado de generación en generación, digamos puede la gente seguir estudiando, pero en mi casa por ejemplo, sigo ayudando con las vacas, ayudas a desyerbar, ayudas a aporcar, pero ayudas, colaboras en muchos de esos aspectos”* (Entrevista representante institucional - Monguí, 2022).



Imagen 8. Pascual Amézquita Hurtado (Rincón, 2022)

El campo representa para los monguiseños tranquilidad, vida y paz, mientras que la ciudad los abrumba por el ruido, el campesino encuentra paz en las montañas y las fuentes de agua. Por ejemplo, Mariela Sierra menciona: *“La tranquilidad, el ambiente, el aire puro, la tranquilidad, es lo que uno no lo deja ir a uno para otro lado (...) acá vive uno tranquilo”* (Entrevista campesina vereda El Vallado - Monguquí, 2022), Julio Orduz complementa: *“El campo es vida, el campo es libertad, el campo es distracción y yo por lo menos no me gustaría irme a la ciudad”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguquí, 2022). La tranquilidad se vincula con la proximidad de vecinos y parientes, pues se conocen, se ayudan y protegen, así lo menciona Pascual Amézquita: *“Acá uno con todo el mundo se saluda, se habla, puede hacer uno muchas cosas”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguquí, 2022)

La comunidad campesina del municipio históricamente mantiene lazos de solidaridad y cooperativismo, muestra de ello son los acueductos, carreteras, escuelas veredales y capillas que posee cada vereda, las cuales fueron construidas por manos campesinas, como se describe en este apartado: *“Hay algo que me parece muy atractivo del campesino de Monguít, es la cooperatividad, me refiero que casi todos los trabajos comunitarios como la infraestructura en el pueblo es comunitario, las carreteras, los colegios, la alcaldía, la iglesia, todo esta hecho a mano de obra comunitaria”* (Entrevista líder comunitario Miguel Pérez - Monguít, 2022).

El campesinado monguiseño es resistente y resiliente, pues por décadas ha sobrellevado problemáticas que abarcan factores climáticos, políticos, económicos y sociales, *“no importa cuantos golpes, cuantos impactos tengan, cuantas subidas en los precios, cuantas leyes que les impidan guardar y reproducir sus semillas, cuantas generaciones que no valoren o que no aprendan, pero siguen ahí con el mismo amor y la misma entrega y eso es impresionante, han sido muy pacientes guardando sus semillas para que ahora nosotros y nosotras podamos continuar con ese legado”* (Entrevista líder comunitario Pilar Sáenz - Monguít, 2022). Ante las adversidades, encuentran soluciones sin darse por vencidos *“siguen produciendo, conservando, construyendo y enseñando”* (Entrevista líder comunitario Pilar Sáenz - Monguít, 2022), como Miguel Peréz los describe, *“están hechos de otro material”* (Entrevista líder comunitario - Monguít, 2022). En este sentido, hacen un llamado importante al gobierno y la sociedad colombiana, pues afirman que su trabajo no es valorado, así lo menciona Julio Orduz: *“Pero entonces los altos gobiernos y los políticos y la gente de la alta sociedad no aprecian ni valoran, desacreditan al campesino y no sabiendo que sin el campesino no hay vida porque no hay quien siembre una mata, ¿quién cultiva?, entonces ¿qué comen?, ¿quién come?”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguít, 2022).

Por otra parte, se debe resaltar el vínculo inquebrantable que mantienen con la naturaleza y su entorno, son custodios del páramo y del agua, *“nadie conoce el territorio mejor que ellos, ellos tienen un contacto directo con la tierra”* (Entrevista líder

comunitario Miguel Pérez - Monguít, 2022). Justamente, la relación que establecen con el ambiente y los recursos naturales es determinante para la actividad económica que realizan, así como de la sostenibilidad de su entorno y su comunidad. Esta relación es definitiva para la permanencia del campesinado en el territorio (ICANH, 2018). Por ejemplo, Marina Ladino comenta sobre su municipio: *“Acá la tierra es muy fértil, somos un paraíso, tenemos humedad, la humedad necesaria”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguít, 2022). y Elvia Soto menciona lo siguiente sobre su relación con el territorio y sus recursos naturales: *“El agua, aquí la tierra es muy hermosa también, la calidad, el ambiente, nosotros somos de aquí. Con mi esposo hemos ido a varios pueblos del norte, pero nada se compara con Monguít (...) ¡nada!. Mejor dicho, es algo que uno no puede describir”* (Entrevista campesina vereda Pericos - Monguít, 2022).

En el ámbito culinario, son portadores de conocimientos y prácticas tradicionales que han pasado por generaciones, donde la relación que mantienen con el alimento y su cocina forja y refuerza el vínculo con su territorio, con su comunidad y con su identidad. En el siguiente capítulo se presentan a detalle las prácticas y los conocimientos asociados a la alimentación y la cocina tradicional de Monguít. Lo descrito hasta el momento es solo una muestra de las dinámicas particulares que forjan la identidad, tanto del territorio como de su comunidad campesina, quienes interactúan en él, con su historia, junto con las prácticas sociales, económicas y culturales, las tradiciones y hábitos que se expresan en lo individual y lo colectivo. Por tal razón, las vivencias, narraciones, expresiones y opiniones de campesinas y campesinos monguiseños son presentadas en esta investigación, pues sin su colaboración y autenticidad recopilar información no sería posible.

## **5. Alimentación y cocina tradicional monguiseña**

Para comprender la cocina tradicional monguiseña, debemos partir de entender la cocina boyacense. Boyacá es un departamento con una alta producción de alimentos a nivel nacional, donde la base alimentaria se encuentra en tubérculos como la papa y el consumo de sopas donde los cereales (trigo, cebada y maíz) son determinantes,

como fuentes de proteína se tiene la carne de res, cordero, gallina, pollos e incluso en algunas regiones conejo (Vega & López, 2012). La cocina boyacense surge entonces del mestizaje entre la cultura indígena muisca y la europea por parte de los españoles, quienes llegaron en el siglo XVI.

En el Altiplano Cundiboyacense, los muisca contaban con alimentos como el maíz, papa o *“turma”*, arracacha, frijol, ahuyama, cubios, ibias, ají, yuca dulce, quinua, curuba, guayaba, tuna, aguacate, piña, papaya (Archivo General de la Nación, 2021) y como fuentes de proteína la carne de conejo, curí, rana y pescados (Ocampo, 1977). El maíz fue el principal cultivo y la base de la alimentación muisca, siendo el cultivo que se pudo adaptar con facilidad a todos los climas. Ocampo (1977) menciona: *“el maíz amarillo lo llamaron “abtyba”; el maíz blanco “salamny”, el maíz negro “chyscamny”; la mazorca de maíz “aba”; el grano de maíz “agua” y el maíz tierno “jachua”* (p. 21) refiriéndose a las variedades de maíces cultivados en el Altiplano Cundiboyacense. Con el maíz se elaboró chicha como bebida principal, arepas, mazamorras, tamales, tortillas y además se consumía tostado (Montes & Rodríguez de Montes, 1975).

Otro de los alimentos más importantes para los muisca fue la turma, cultivo característico de las tierras frías. De hecho, se dice que en la época colonial los españoles regalaron turmas al Pontífice de Roma y por tanto, se cambió el nombre de turma por el de papa (Ocampo, 1977). Junto a la papa, se sembraba quinoa. Sin embargo, este cultivo desapareció casi completamente en la época colonial, siendo reemplazado principalmente por trigo y por cebada (Vega & López, 2012). En el siglo XVI, los españoles introducen alimentos como el trigo, la cebada, arroz, café, la caña de azúcar, banano y cítricos, principalmente limones y naranjas. A su vez, introducen el consumo de carne de res, cerdo, cabra, ovejas, gallinas y palomas; además, se incorporan alimentos como quesos, vinos y pan. De esta forma, junto con los alimentos traídos de Europa se incorporan las técnicas de preparación, utensilios y conocimientos sobre la alimentación y la cocina, dando paso a un mestizaje culinario entre las dos culturas, mestizaje que consolida la actual cocina boyacense.

La cocina tradicional en Monguí se describe como: *“Las recetas de la abuela con lo que hay en la huerta, es la cocina que viene de ancestro (...) la que se prepara en la casa con los cultivos de la casa”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Los campesinos de Monguí describen su cocina tradicional como aquella que ha pasado de generación en generación, junto con los saberes que han dejado y enseñado sus ancestros, es una cocina que reconforta, que conecta con la tierra, con la huerta y con los alimentos que por generaciones han cultivado. Por ejemplo, Marina Ladino comenta: *“Lo rico es coger y echar de la huerta adentro de la olla, eso no lo encuentra en ningún lado”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022), refiriéndose a la importancia de utilizar alimentos propios de la huerta. Otras descripciones de la cocina tradicional monguiseña que mencionó la comunidad fueron:

*“Son alimentos que vienen desde nuestros antepasados, abuelos, bisabuelos que no se cambia, que se sigue haciendo el modo de hacerlos, el modo de cocinarlos, de molerlos, viene de la tradición”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

*“Es la cocina que conserva los alimentos y las formas de hacer los alimentos que hay en un territorio, las formas que tenían los abuelos y las abuelas de amar a través de la comida”* (Entrevista líder comunitario Pilar Sáenz - Monguí, 2022)

*“Cocina tradicional es cocinar, preparar lo que se cultiva ahí en la tierra, pa’ mi lo tradicional es del trigo que yo siembro”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022)

En ese aspecto, la cocina tradicional en Monguí involucra aspectos esenciales, como lo son el uso de alimentos frescos, producto de las huertas, así como el respeto por sus ancestros y su conocimiento. Se compone de preparaciones como sopas, ya sean mates, cuchucos o mazamorras (que pueden ser de maíz, cebada o trigo), al respecto Miguel Pérez comenta: *“¿Cómo describir la cocina tradicional monguiseña? Es diversa*

*y es que esa diversidad es tan amplia que va desde los amasijos, pasa por las sopas y los secos, hay sopas dulces, sopas saladas, pero yo siento que la base de la cocina tradicional monguiseña son las sopas” (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022)*

## 5.1 Los alimentos

Antes de abordar las prácticas y conocimientos que dan vida a la cocina tradicional de Monguí, es necesario mencionar la variedad de alimentos que se tienen en el territorio. Los cereales como el maíz, el trigo y la cebada, al igual que los tubérculos como papas y cubios, son la base para las comidas, estos alimentos aportan los carbohidratos que acompañan el consumo necesario de carne de res, pollo, gallina y cerdo. En la siguiente tabla se presentan los principales alimentos consumidos y referidos por la población campesina.

Grupo	Alimentos consumidos
<b>Cereales</b>	Trigo, maíz, cebada, quinoa
<b>Legumbres</b>	Habas, arveja, frijol
<b>Tubérculos</b>	Papa de año, papa criolla, papa tocarreña, cubios, arracacha, rubas, ibias, yacón.
<b>Hortalizas</b>	Espinaca, brócoli, lechuga, coliflor, repollo verde, cebolla larga, cebolla cabezona, zanahoria, ahuyama, acelga, remolacha, apio, tomate de guiso, calabacín, calabaza, pepino de guiso
<b>Frutales</b>	Ciruela, pera, uchuva, manzana criolla, papayuela, mora, feijoa, curuba, granadilla, tomate de árbol, mortiño
<b>Aromáticas y condimentarias</b>	Manzanilla, hierbabuena, toronjil, tomillo, laurel, cidrón, menta poleo, anís, rebancá, siricá, cilantro, perejil, albaca
<b>Medicinales</b>	Borraja, sauco, caléndula, ajenojo, lavanda, pimpinela, tabaco
<b>Carnes y derivados</b>	Res, pollo, gallina, cerdo, huevo, cabra, embutidos
<b>Lácteos y derivados</b>	Leche, queso, cuajada

Tabla 3. Principales alimentos consumidos por los campesinos monguiseños. Elaboración propia a partir de resultados obtenidos.

## 5.2 Las prácticas de la cocina tradicional monguiseña

Como Meléndez & Cañez (2009) mencionan, las prácticas de la cocina tradicional involucran sustratos materiales tangibles, donde los procedimientos y las técnicas de elaboración, presentación y el consumo de alimentos juegan un papel determinante. Por tanto, en seguida se presentan las técnicas culinarias, las preparaciones y los principales utensilios mencionados por los campesinos y campesinas del municipio relacionados con su cocina tradicional.

### 5.2.1 Técnicas y procedimientos tradicionales

Se mencionan a continuación algunas de las técnicas comunes en la cocina monguiseña:

**Asar:** como técnica universal para cocer alimentos, en Monguí se suele usar para cocinar arepas y carnes, generalmente de res.

**Cuajar:** técnica que se emplea para elaborar quesos y cuajadas, donde se coagulan las proteínas presentes en la leche.

**Crecido:** se refiere a la cocción de cereales como el trigo y la cebada en leche, donde se duplica el tamaño del grano y por tanto “crece”.

**Embutir:** hace referencia a rellenar dentro de una tripa diversos ingredientes principalmente carnes y condimentos con el fin de cocinarlos al vapor o dejarlos madurar. En Monguí principalmente se elaboran morcillas o rellenas, las cuales se elaboran con sangre cocida (generalmente de cerdo o de cabra) y arroz; también se elaboran génovas, las cuales se preparan con carne de cerdo y de res, se condimenta con pimienta, estas se dejan madurar.

**Pelar:** consiste en cocinar el maíz con agua, ceniza o cal con el fin de remover el pericarpio, para remover la cascarilla, una vez cocinado el grano, este debe frotarse en un colador o cernidor hasta que quede limpio.

**Guisar:** se emplea generalmente para cocinar verduras y otras carnes.

**Cocer a fuego lento:** se aplica generalmente para las sopas, estas pueden dejarse cocinando desde la noche anterior en las estufas de leña, para los campesinos cocinar a fuego lento le permite a los alimentos desarrollar más sabor.

**Cocidos:** se refiere a la cocción de tubérculos que se tengan disponibles en la huerta, los cuales según su dureza se cocinan en tiempos diferentes pero en el mismo recipiente.

**Amasar:** práctica indispensable para la elaboración manual de masas y otros amasijos a partir de harinas mezcladas con ingredientes líquidos.

**Moler:** generalmente empleada para triturar granos y cereales, puede realizarse con ayuda de piedras o con molino de mano.

**Envolver:** técnica que consiste en utilizar ameros de mazorca u otras hojas como el quiche para cocer alimentos, generalmente masas dulces.

**Trocear:** se refiere a la acción de romper hortalizas con las manos.

**Fermentar:** proceso natural en el que los azúcares de los alimentos se convierten en alcohol. Los fermentos más utilizados en el municipio son bebidas como la chicha (puede ser de maíz, de zanahoria o cubios) y el guarapo.

**Jutear:** es la técnica empleada para fermentar papa de tamaño pequeño en corrientes de agua por mínimo 4 a 6 meses.

**Secar:** empleada para deshidratar carne en los hogares, está se cuelga sobre las estufas de leña, donde se ahúman y se secan para aumentar su vida útil.

## 5.2.2 Las comidas principales

Existe una gran diversidad de preparaciones tradicionales que mencionó la comunidad campesina, a continuación se presentan las principales:

### 5.2.2.1 Sopas

Las sopas son las comidas más sobresalientes que menciona la comunidad, se consumen al almuerzo y en la noche, en algunas ocasiones se consumen en el desayuno. En su elaboración se distinguen ciertas características que distinguen el tipo de sopa, así lo describe Pascual Amézquita: *“En el mute el maíz el grano va entero y en el cuchuco va partido en la piedra. Por ejemplo, usted hace un cuchuco de trigo en la piedra y tiene un sabor diferente si lo muele en la máquina de moler, así no lleve carne pero ahí usted encuentra la diferencia. Entonces, en el mute el grano es entero, en el cuchuco el grano va partido, la harina para la mazamorra va molida bien fina”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022). Las sopas son el alimento más consumido por la población campesina, existe gran diversidad de sopas referidas por los campesinos, estas son algunas de ellas:

**Mute:** puede elaborarse con maíz, cebada o trigo. Mute se refiere al uso del grano entero en la sopa. A esta se le incorpora haba, arveja, zanahoria, cebolla, papa, frijol, cilantro y las hortalizas disponibles en la huerta, puede ser espinaca, acelga o repollo. Marina Ladino comenta sobre esta preparación: *“Un mute lleva haba verde o seca, frijol, el frijol le da un sabor delicioso ojala rojito, repollo, zanahoria, arveja verde, bueno yo lo hago acá con cantidad de cosas, le hecho de todo y lo dejo cocinando de un día para otro a fuego lento con leña”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022)

**Cuchuco:** al igual que los mutes, los cuchucos se pueden elaborar con maíz, cebada o trigo. Para esta sopa, el grano se tritura parcialmente, lo que hace que sea más espesa que el mute, se elabora con los mismos ingredientes del mute, aunque puede variar de acuerdo con la disponibilidad de alimentos en los hogares. Elvia Soto menciona lo siguiente sobre el cuchuco de cebada: *“Por lo menos el cuchuco de cebada, me gusta mucho el cuchuco, siempre hago cuchuco de cebada, yo compro la cebada, yo misma la tuesto y la muelo si (...) hago el cuchuco, se le hecha la hortaliza, la verdurita, la arveja, haba, zanahoria si. Le echa uno hueso de res, cuando hay posibilidades un huesito de res con un poquito de mantequilla, cebollita, así bien sabroso, que quede con saborcito para que le entre bien si”* (Entrevista campesina vereda Pericos - Monguí, 2022)

**Mazamorra:** se refiere a la sopa elaborada con harina de maíz principalmente, pero también se elabora con trigo o cebada. La harina utilizada debe ser muy fina, lleva haba, arveja, zanahoria, alguna proteína animal (la que se tenga disponible), cebolla, papa y hortalizas. En la época prehispánica se conocía como puches de maíz (Legast, 1998). Mariela Sierra la describe así: *“Ósea la sopa de maíz que llaman mazamorra, esa se hace con harina de maíz y se hace salada, de mazorca o de maíz”* (Entrevista campesina vereda El Vallado - Monguí, 2022)

**Mazamorra pintada:** para elaborar esta sopa, la harina utilizada debe estar tostada, tiene como ingredientes papa, haba y las hortalizas que se tengan disponibles en la huerta.

**Sopa de jutes:** es una sopa dulce que se elabora con papa fermentada y panela, se acompaña con cuajada o queso y mogolla (Véase p. 110).

**Sopa de ruyas:** las ruyas son rollos elaborados a partir de harina de trigo, de maíz o de mazorca molida, estas se condimentan con cebolla, cilantro, perejil y ajo, posteriormente se cocinan en la sopa. Sobre su preparación Marina Ladino menciona:

*“Para la sopa de ruyas molían la mazorca con cebolla y cilantro y de ahí hacían las pasticas y la echaban a cocinar y la espesaban con harina de la misma mazorca, eso era una delicia porque cocinaban con hartas verduras, hojas, tallos y todo eso y ajicito”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

**Mazamorras dulces o sopas de agrio:** se elaboran con harina de maíz amarillo, panela y el “agrio”, que puede ser chicha o guarapo. Se acompaña con cuajada o queso y mogolla. Al respecto, un campesino menciona: *“Pues por ejemplo, en la familia se hacía la sopa de dulce con cuajada, como se tenían las vacas, pues se hacía la cuajada fresquita, entonces se hacía con la sopa de dulce de maíz y con guarapo si, harina de maíz y guarapo con cuajada”* (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguí, 2022).

**Caldo de papa:** preparación infaltable en los desayunos campesinos, tienen por lo general costilla de res, papa, cebolla y cilantro.

**Ajiacos:** se refiere a las sopas que se elaboran con los productos disponibles de la huerta, especialmente tubérculos. Marina Ladino comenta que deben cocinarse a fuego lento y según la dureza de cada alimento: *“Pero para saberlo preparar es paso a paso, no echar todo al tiempo sino lo más durito primero y ojalá que se vaya desliendo, espesando ojalá los tubérculos para que quede bien y a fuego lento con su tiempo”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

**Angú:** es una sopa espesa que se elabora a base de harina de maíz, de cebada o trigo, a esta sopa se le añaden hojas de rebancá y chicharrones de cerdo o res, así lo describe Marina Rincón: *“Mi mamá también hacía sus angúes pero esos si casi no comía, es viene espeso y le echaban como chicharrones de res, el angú lo hacían con cebada o trigo, chicharrones de cerdo y eso quedaba todo espeso es como si fuera como una colada bien espesa”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022)

### 5.2.2.2 Secos

Las preparaciones en “seco” consisten principalmente en tubérculos hervidos o guisados, al igual que verduras guisadas, dependiendo de la disponibilidad que se tenga en las huertas, las más representativas son arvejas, habas, zanahorias, acelga, espinaca, calabaza, brócoli y coliflor. Respecto a las carnes, se consumen de acuerdo a la disponibilidad y acceso que tengan en los hogares. Por lo general, los hogares campesinos cuentan con gallinas, pollos, vacas y en algunas ocasiones cabras y ovejas, de los cuales aprovechan para consumo y otros derivados como leche y huevos. La carne de res tradicionalmente se consume asada e incluso para conservarla mejor se seca y ahúma sobre la estufa de leña, las partes de carne con hueso se utilizan para sopas y caldos, al igual que las partes con colágeno como las patas. Las gallinas y pollos se consumen guisados o en sopas. Particularmente, el consumo de proteína animal es más abundante en festividades, celebraciones familiares y demás ocasiones especiales donde se congregan múltiples personas. Otro alimento relevante para la cocina monguiseña es el fríjol, este acompaña los platos “secos”, se consumen principalmente guisados y también se incorporan a las sopas.

**Cocido:** se prepara con la diversidad de tubérculos que se tengan en la huerta, por lo general lleva papa, habas, arveja, rubas, cubios e ibias. El cocido puede elaborarse con alguna proteína animal si se cuenta con ella, Rocío Moreno comenta al respecto: *“Si había la gallina se le ponía gallina, si había carne pues se ponía esa carne, ósea era lo que había y por eso la cantidad de tubérculos también, porque eso es lo que había, a veces por ejemplo el cocido no llevaba habas porque pues las habas no estaban en cosecha, era un conjunto y un juego en el mismo plato con distintas cosas, ese es el tradicional cocido”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). El cocido se acompaña con un guiso que baña los tubérculos y los demás ingredientes, Mariela Sierra comenta: *“A veces se preparan con mazorca, papa, habas, nabos, arvejas, ruba, ibia, todo eso se cocina todo todo y se hace un buen*

*guiso, que llamamos guiso de cebolla, leche y calao” (Entrevista campesina vereda El Vallado - Monguí, 2022).*

**Papa chorreada:** es la papa cocinada que se baña con un guiso a base de cebolla larga, ajo, leche, tomate y color.

**Gordana:** se refiere a las partes grasas de la carne de res, con las cuales se elaboran chicharrones, esta se consume como acompañante de algunas preparaciones, pero también es tradicionalmente usada como sustancia para las sopas. Marina Rincón comenta al respecto: *“La gordana que es otra tradición, eso era bien bueno, esa es la manteca, pero no cualquier manteca, tiene que ser la parte de boca de pecho, es una grasa que produce el animal, entonces que se hace cogían esos pedazos y cortaban y hacían pedacitos y los fritaban, bien fritos que quedarán como el chicharrón”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

### **5.2.2.3 Bebidas**

Las bebidas tradicionales mencionadas por la comunidad fueron la chicha y el guarapo. En este sentido, la comunidad refirió que se han dejado de elaborar este tipo de bebidas. Por ejemplo, Rocío Moreno comenta: *“Yo pienso que las chichas se han desaparecido, se han dejado de hacer, se han perdido porque la gente ya no sabe como hacerlas bien, a veces la gente se mete a hacer chicha pero no le sale, les sale mal”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). La comunidad refiere que se tenían antiguamente múltiples variedades de chichas, desde chichas de maíz, de ibias, de rubas y de zanahoria, pero ahora se consumen con poca frecuencia, especialmente en reuniones familiares, festividades e incluso se compran por encargo, pues como Rocío comenta en el fragmento anterior, ya pocas personas saben como elaborarla. Respecto al guarapo, este principalmente acompaña las labores del campo, es considerada por la comunidad como una bebida energética que facilita el trabajo. Estas dos bebidas que se derivan de la fermentación de sus ingredientes, además son materia prima para la elaboración de sopas dulces.

**Chicha:** como bebida ancestral se elabora a base de maíz fermentado y cocido, la chicha cuenta con registros antes de la llegada de los españoles, época en que los muiscas la consumían abundantemente tanto en eventos festivos y moderadamente en la vida diaria (Rojas, 1994). Pascual Amézquita menciona sobre su elaboración:

*“Acá nosotros todavía hacemos chicha y guarapo, yo se preparar la chicha (...) La chicha se hace con un maíz grueso, toca con ese porque o si no queda la sopa clarita, se muele la harina, otras personas por ejemplo hacen envueltos, cocinan la masa, los cocinan y los dejan agriar 8 días o más de 8 días, vuelven y muelen esa masa y vuelven y la cocinan otra vez y ahí si la ponen a fermentar, yo la pongo a fermentar directamente, el caso es que se muele la harina, se puede hacer la chicha de maíz, de cebada, se puede hacer de zanahoria, se puede hacer la chicha de ibia, de plátano, de maíz o de cebada, yo cocino la harina con dulce, que quede dulcesita y se echa en una vasija que se dispone para que dure los 20 – 25 días que dura el fermento, digamos al principio se deja una semana, al cabo de la semana le agrega dulce caliente para que le de calor y lo comience a fermentar y ahí digamos a los 8 días vuelve y le pone dulce en abundancia porque el dulce es el que hace que fermente y ahí esperar el tiempo de fermento, generalmente son 25 días, más antes no es bien deliciosa, entre 25 y 30 días es el punto, después de ese tiempo ya está demasiado fermentado y entonces no, pierde como la esencia de la chicha”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022).

**Guarapo:** el guarapo se elabora a partir del jugo de la caña de azúcar, el cual se deja fermentar. El guarapo es consumido en las jornadas de trabajo en el campo y según Ocampo (1977), simboliza la amistad sincera. La comunidad afirma que los guarapos se han dejado de elaborar, como se menciona es este fragmento: *“Las chichas y guarapos se siguen haciendo pero ya muy poco, ya por ejemplo que si hay una reunión familiar hacen la chicha que para no dar tanta cerveza, que si hay un mandato, se da el guarapo y la chicha, pero ya no es constante”* (Grupo discusión vereda Santa Ana, 2022). Sin embargo, a pesar de las transformaciones, esta bebida se sigue

transmitiendo entre generaciones y consumiendo en las familias monguiseñas esporádicamente.

#### **5.2.2.4 Amasijos**

Los amasijos en la comunidad monguiseña son consumidos principalmente como refrigerio o como lo llaman los campesinos “fresco”, se consumen fuera de las comidas principales del día o como acompañantes de otras preparaciones. Se caracterizan por ser preparaciones dulces, estos son consumidos en horas de la mañana y en horas de la tarde, se acompañan con bebidas calientes y en algunas ocasiones con queso o cuajada. Se ofrecen además en ocasiones y celebraciones familiares. En este fragmento, Rocío Moreno menciona algunos de los amasijos tradicionales del municipio: *“A mi me parece tan tradicional el bizcochuelo de papa, yo de verdad no lo he escuchado en otros lados y las colaciones de maíz y fue alrededor de la familia que las conocí, las mogollas resobadas horneadas en horno de leña”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022),

**Arepas de trigo:** es una arepa dulce que se elabora a base de harina trigo, panela y mantequilla. Las arepas de trigo se asan tradicionalmente sobre lajas de piedra, los campesinos refirieron sobre las arepas de trigo lo siguiente: *“Yo me acuerdo que mi abuela eso era un día completo haciendo arepas para la semana y échelas en un canasto abrigadas con un paño y ese eran unas arepotas, que levadura ni que nada, era mantequilla, se recogía la mantequilla de la leche y se guardaba y con eso se hacían las arepas, huevito, sal y panela derretida y con guarapo o con café, pero eso era un alimento”* (Entrevista campesina vereda Pericos - Monguí, 2022). Mariela Sierra menciona lo siguiente también: *“Eso mandaban moler el trigo y hacer las arepas, buen eso si todavía se usa porque uno las hace de vez en cuando, esa arepa se le echa azúcar o panela, se le pone mantequilla y huevito”* (Entrevista campesina vereda El Vallado - Monguí, 2022).

**Bizcochuelo de almidón de papa:** es un ponqué aireado que se elabora a partir de claras de huevo, mantequilla y azúcar, los cuales se mezclan con almidón de papa. Esta preparación se ofrece en fechas especiales como festividades, en Semana Santa, cumpleaños y otras celebraciones familiares. La comunidad refiere que antes se consumía con más frecuencia esta preparación, como se expresa en este fragmento: *“Antes el bizcochuelo de papa se hacía mu seguido, ahora solo en semana santa lo encuentra y le queda ya poquitas personas que lo hacen porque ya no hay tantas personas que saquen el almidón de la papa porque la papa es especial, o muchos hacen como para la casa pero es que ya es muy poco y es que ese bizcochuelo es muy de acá”* (Grupo discusión vereda Duzgua - Monguí, 2022) A continuación se describen los amasijos referidos por la comunidad:

**Colaciones de maíz:** son bizcochos arenosos que se elaboran a partir de harina de maíz amarillo o maíz porva cruda, junto con mantequilla, azúcar y huevo, tradicionalmente se hornean en horno de leña. Las colaciones de maíz se consumen más frecuentemente en reuniones familiares, en fiestas y navidad. Sin embargo, en las panaderías más antiguas del municipio, conservan hornos de leña y aún elaboran y hornean colaciones diariamente.

**Envueltos de mazorca:** se elaboran con mazorca tierna molida, se preparan con cuajada o queso, mantequilla y bocadillo; existen algunas variaciones del envuelto, en ocasiones se añade huevo a la masa con el fin de compactarla, así como también algunas familias les añaden uvas pasas. Marina Ladino, por ejemplo comenta: *“Yo acá hago envueltos para el consumo, quedan esponjados, quedan como un ponqué pero quedan deliciosos, se les pone bocadillo, queso y uvas”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Como su nombre lo indica, la masa se envuelve en hojas y se cocinan al vapor y a fuego lento.

En algunos hogares se elaboran envueltos de sal, a los cuales se les incorpora carne, así lo describe Marina Ladino: *“Los envueltos de sal de mazorca, que es con chicharrón, sal, carne, muy poco se hacen, se envolvían igual que los de dulce, pero*

*entonces era con mantequilla, con carne picadita, con chicharrón frito picadito, con arveja, con carnes, pollo y quedaba como un tamalito pero quedaba delicioso, muy deliciosos, yo les he visto, era moler la mazorca y se separaban esta masa para los de sal y esta para los de dulce y eso tomarlo con changua era una ricura (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).*

**Envueltos de maíz pelado:** al igual que los envueltos de mazorca, estos pueden ser dulces o salados. Para elaborarlos se debe “pelar” el maíz con ceniza o con cal, así describe la preparación Marina Rincón: *“Para los envueltos de maíz pelado, se pone a cocinar con ceniza de leña, se pelan en eso, se lava bien que le quite ese unche, después se muele bien y después lo prepara con todo el relleno que es mantequilla, melao, queso y después se cogen los guiches y se hace un cono y se rellenan, se van doblando bien y quedan como un triángulo (...) el guiche es una hoja de monte, son como esas maticas que van saliendo como parasitas de los árboles, pero el sabor vea, da un sabor más rica esa hoja”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Como se menciona en este fragmento, los envueltos de maíz pelado generalmente se envuelven en otro tipo de hoja diferente al amero de la mazorca, las hojas de guiche son usadas por la comunidad campesina tanto para envolver los envueltos, como para asar sobre ellas arepas, incluso para envolver los quesos y cuajadas.

**Mogollas:** es el pan tradicional del municipio, se amasan a mano y tradicionalmente se cocinan en horno de leña. Se preparan con harina de trigo, salvado de trigo, mantequilla, levadura y azúcar. Las mogollas se consumen diariamente, junto con las bebidas calientes como el café, la aguapanela y el chocolate, se consumen junto con las coladas, las sopas dulces y también con queso.

### **5.2.2.5 Dulces y coladas**

Las preparaciones dulces son consumidas con mayor frecuencias por la población infantil del municipio, su consumo se asocia con la energía, con la saciedad y como

alimentos que nutren. La comunidad refiere que las coladas son preparaciones que se brindan a los niños antes de ir al colegio. Por otra parte, los dulces de fruta son consumidos como postre

**Harina de siete granos:** es la harina producto de cereales y leguminosas que han sido previamente tostados y molidos. Contiene maíz, trigo, cebada, arveja seca, haba seca y frijol. Sobre su composición, Pascual Amézquita comenta: *“Ella tiene maíz, tiene habas, tiene arvejas, tiene maíz de dos clases, blando que es maíz de harina y tiene el del maíz aquel que es para cuchuco, pero al molerlo fino también es harina, solo que esa harina no espesa igual que esta. Ahora se llama de 7 granos, pero ya es tostada especialmente para comerla así directamente, no necesita ningún otro proceso, si quiere también la puede hacer en colada, porque también se puede con aguapanela, con leche”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022) complementa Julio Orduz: *“Las harinas de los siete granos pero preparada en la casa, se tostaba el grano y se molía podía ser en la piedra o en el molino, la maquina esa y se revolvía con azúcar y se comía, eso es bien energético”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022) . Como se describe anteriormente, la harina de siete granos se consume seca con azúcar, en coladas con leche y también se le añade a la aguapanela. Es considerada un alimento nutritivo y energético y por esto, se brinda principalmente a los niños.

**Crecido de cebada:** se prepara con cuchuco de cebada, agua, leche y panela. Para su elaboración se debe tostar la cebada y luego cocinarla a fuego lento con la leche, el agua y la panela, al ser la cebada un grano duro, la cocción demora más de 3 horas. Marina Rincón menciona: *“El crecido se llama así porque esponja, se crece, la cebada cuando la cocina crece como el arroz, como es cocinado en sola leche, hierve hierve y rebulle y pues después se pone a secar como el arroz y pues cuando seca sale una ollada, entonces por eso es un crecido”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022)

**Dulce de ibias:** el dulce es elaborado con ibias, las cuales son los tubérculos más dulces que brinda el territorio. Para su elaboración se pelan y se cocinan con panela, hasta que el dulce tenga el aspecto de mermelada. Sobre el dulce de ibias, se menciona lo siguiente: *“Ya casi no se ven los dulces de ibias, ya poco se ve la ibia, con esa se hacían dulces, pero ya poco se ven”* (Grupo discusión vereda Santa Ana - Monguí, 2022). En este sentido, la comunidad campesina expresó que las ibias poco se vienen cultivando en el municipio, salvo en las zonas más altas y por algunas familias. Los campesinos mencionaron que anteriormente se encontraban ibias rosadas, amarillas, rojas y verdes, pero de estas variedades se consigue solo la rosada y en algunas ocasiones las amarillas.

**Dulce de mortiño/mora y panela:** se prepara con el fruto que se tenga disponible en los hogares, sea mora o mortiño. Consiste en raspar panela sobre la fruta fresca y macerarla. Posteriormente, se añade leche o queso. Sobre esta preparación, la comunidad comenta: *“También uno iba y cogía los mortiños y raspe con panela o frite el maíz y ráspele panela o en los cimientos buscaba moras y le raspaba uno panela y leche”* (Grupo discusión vereda Duzgua - Monguí, 2022)

#### **5.2.2.6 Aperitivos**

En la cocina tradicional monguiseña, no puede faltar el ají. El ají acompaña sopas y secos. Además, como aperitivo es común el consumo de maíz y habas tostadas.

**Ají de rubas y calabaza:** se elabora con rubas cocinadas, calabaza blanca, zanahoria, cebolla cabezona, cilantro, pasta de ají, vinagre y sal.

**Ají de arracacha y haba:** se elabora con arracacha cocida, haba seca, pasta de ají y miga de pan o de calado. Marina Ladino lo describe así: *“Es como el ají de arracacha con haba pelada, esos eran los piquetes de nuestros ancestros, cocinaban la arracacha cocinaban el haba seca pelada y se molía eso y con calado rallado y le echaban ají y sal”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

**Maíz y habas tostadas:** estos alimentos se ponen a tostar y se les añade sal. Para el maíz tostado se utiliza generalmente maíz amarillo seco.



Imagen 9. Mogollas (Rincón, 2022)



Imagen 10. Sopa de ruyas de mazorca (Rincón, 2022)

## 5.3 Los utensilios

### 5.3.1 Las estufas de carbón

*“Esa siempre se ha mantenido, le pone usted la leña, la prende con los carbones y pues también da buen calor para la casa”*

(Grupo discusión vereda Santa Ana - Monguí, 2022)

En la cocina monguiseña es indispensable el uso de la estufa de carbón. Esta se caracteriza por tener un fogón de hierro, donde se tiene una cubierta redonda y movediza con huecos, donde se ponen las ollas y una puerta de acceso al fuego donde se introduce la leña o el material combustible, para manipular los fogones, las estufas cuentan con una varilla de punta curva, la cual se introduce en el orificio de las cubiertas para desplazarlas. Los fogones se cimientan sobre ladrillo o cemento, en su gran mayoría, las estufas cuentan con un horno debajo de los fogones.



Imagen 11. Marina Ladino encendiendo la estufa de leña (Rincón, 2022)

La estufa de carbón además de cumplir su labor como elemento que permite la cocción de los alimentos, representa para el campesinado la fuente de calor del hogar, como se describe en estos fragmentos:

*“Acá si el tema de la leña y las estufas si no se pierde porque esa es la calefacción en la casa”* (Entrevista campesina vereda Duzgua - Monguí, 2022)

*“El tema cultural de mantener el calor en la cocina, en las casas no hay sala, la sala está dentro de la cocina, hay sillas dentro de la cocina, entonces en sí la cocina es el lugar de encuentro de la familia del calorcito del hogar”* (Entrevista representante institucional- Monguí, 2022)

Muestra de la importancia que se le da a las estufas, recae en el hecho de que en las casas generalmente se tiene estufa de gas, la cual funciona con pipeta, pero su uso no es frecuente. Por un lado, acceder al gas resulta costoso (la pipeta cuesta alrededor de \$90.000) y además, culturalmente, la comunidad prefiere utilizar la estufa de carbón. En este sentido, el humo como saborizante es determinante para las comidas que la comunidad elabora, donde el sabor ahumado producto de la combustión de la leña que se transfiere a las mismas hace que las personas prefieran utilizar la estufa de carbón. Al respecto, Elvia Soto comenta: *“En la estufa de leña todo queda más sabroso, ese sabor de la comida en esa estufa no se compara”* (Entrevista campesina vereda Pericos - Monguí, 2022) . Sumado a lo anterior, utilizar esta estufa a diario garantiza que las casas se mantengan cálidas, como se mencionó anteriormente. Siendo un municipio con una temperatura promedio de 9° C a 16° C, para los habitantes es necesario resguardarse del frío, sobretodo en temporadas de lluvia, por tanto, estas estufas son altamente valoradas por la comunidad campesina, encenderla es la primera tarea que realizan los campesinos antes de iniciar sus labores en el campo.



Imagen 12. El horno de barro de Don Rafael (Rincón, 2022)

Especial mención en este apartado merecen los hornos de barro, estos hornos de gran tamaño son propios de las panaderías más antiguas del municipio<sup>6</sup>, en ellos principalmente se hornean amasijos, como mogollas, pan blanco y colaciones, sumado a otros amasijos de temporada como los bizcochos de trigo o el bizcochuelo de almidón de papa, los cuales son consumidos en semana santa. Por su tamaño, los hornos de barro deben encenderse a primera hora (alrededor de las 3:00 am o 4:00 am), se utiliza principalmente leña y hojas secas como material de combustión, una vez encendido el fuego, este se alimenta y puede durar hasta las 6:00 pm, todo depende del control y el manejo que realiza el panadero. Sin embargo, son pocos los

---

<sup>6</sup> Según la comunidad monguiseña refiere, las primeras panaderías de venta al público se abrieron desde 1930. Antes de esta época, existían hornos comunitarios ubicados en algunos hogares campesinos, donde su uso era compartido.

hornos de barro que se mantienen en funcionamiento en el municipio, estos han sido reemplazados por hornos convencionales de panadería.

### **5.3.2 Piedra de moler, molinos y lajas**

Como herramienta tradicional, la piedra de moler es un instrumento significativo para el campesinado monguiseño. Esta piedra consta de dos partes, la primera se trata de una piedra ovalada o cuadrada y ligeramente curva, sobre la cual se pone el grano que se desea moler. Por otra parte, para moler sobre esa piedra, se fricciona con otra más pequeña y ovalada, de esta forma, se trituran los granos hasta lograr la textura deseada. Tradicionalmente se molía en esta herramienta trigo, cebada, maíz, habas, arvejas, entre otros granos.

Es común encontrar en los hogares, sobretodo en aquellos donde residen adultos mayores, este tipo de artefacto, el cual perteneció a sus padres o abuelos. Su uso ya no es frecuente; al respecto es común escuchar en la comunidad afirmar que *“se ha dejado de usar la piedra de moler”* (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguí, 2022) o como afirma Marina Ladino: *“Se ha dejado de usar la piedra de moler, mi abuelo tenía una y esa la usábamos, ahí molía yo la arracacha para hacer los pasteles, molía trigo, maíz para hacer los cuchucos y eso era una delicia, no se que era, pero es que el sabor era diferente”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022) . Una de las razones por las cuales ha desaparecido la molienda en piedra se debe al tiempo que se emplea y al esfuerzo físico que requiere. Sin embargo, existen ocasiones especiales donde se utilizan, ya sea una reunión familiar o un encargo especial para familiares o conocidos. A pesar de la evidente disminución del uso de este utensilio, la comunidad atesora y conserva las piedras de moler, *“el cuchuco que se saca de la piedra sabe mucho mejor, tiene más sabor”* (Grupo discusión vereda Santa Ana - Monguí, 2022).



Imagen 13. Piedra de moler y molino de mano (Rincón, 2022)

Como reemplazo a las piedras de moler, incursionó el molino de mano en los hogares colombianos desde los años 50's, fabricados de hierro y con discos que se ajustan manualmente, el molino necesita fijarse a una mesa o a una superficie para ser utilizado (Ossa, 2009). Este instrumento facilitó en gran medida el trabajo de moler granos, al respecto, Pascual Amézquita menciona: *“Pa’ moler los granos se tiene el molino de máquina, ahí molemos que el trigo, la cebada, el maíz si y usted ve ahí la piedra de moler que de vez en cuando se usa porque siempre gasta tiempo dele y dele a la molida, pero pues acá en la casa la mantenemos pa’ moler los cuchuquitos y así, que las habas, la arveja”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguít, 2022). Los molinos manuales, también llamados “corona” o “victoria” (refiriéndose a las marcas) son una herramienta infaltable en los hogares campesinos del municipio. En este sentido, los campesinos muelen sus propios granos en casa, muelen la mazorca para elaborar envueltos o muelen el maíz para elaborar mazamoras. Aún así, los campesinos afirman que el uso de los molinos ha disminuido, esto se debe en

gran medida a que los granos y cereales ya se encuentran en los supermercados, donde se comercializan molidos y listos para preparar y por tanto, ahorra tiempo en las preparaciones.

Especial mención merecen las lajas, estas son láminas de piedra delgadas sobre las cuales generalmente se asan arepas, el uso de lajas de piedra muestra una forma de aprovechar el territorio, pues estas son producto del mismo entorno natural. Su uso hace parte de las tradiciones culturales y de los saberes tradicionales, ya que, escogerlas y prepararlas para su uso requiere conocimiento sobre el territorio en que se habita y su diversidad (Romero, 2021). Generalmente sobre las lajas se asan arepas, estas se pueden asar directamente sobre la laja o se pueden asar sobre hojas (pueden ser hojas de quiche o bijao) dependiendo de la disponibilidad en los hogares. Asar sobre hojas hace que las arepas adquieran un aroma, sabor y una textura única y además que estas no se peguen a las piedras (Ibíd). En los hogares campesinos monguiseños generalmente se elaboran arepas de maíz y arepas de trigo. Al respecto, Marina Ladino comenta: *“Las lajas donde se asaban las arepas, allá nos quedábamos en el morrito que es donde íbamos a darle de comer a los obreros, asábamos en una laja y haga arepas y póngalas en la laja, pero es que eso quedaba delicioso”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

La laja, al igual que la piedra de moler tuvo su reemplazo, en este caso se ha sustituido por latas de acero o de aluminio, como se menciona en este apartado: *“Se hacían las arepas y se ponían en una laja en la piedra en un fogón y ahí se asaba, entonces pues ya paso la tradición de la laja y pues se paso a una lata a una lámina de acero y se pone encima del fogón y ahí se hacen”* (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguí, 2022). Si bien el uso de lajas en la cocina sigue vigente, es más frecuente encontrar láminas o latas de acero para asar arepas y para calentar o asar otras preparaciones. Las láminas son livianas, fáciles de transportar y de utilizar, aspectos claves que los habitantes tienen en cuenta al momento de preparar sus alimentos; el uso de las lajas de piedra se lleva a cabo en ocasiones donde se congregan las familias.

### 5.3.3 Ollas, calderos y olletas

Como herramientas y medios imprescindibles en las cocinas, las ollas son uno de los objetos que más puede representar nuestra vida cotidiana, pues juegan un papel determinante en la alimentación, funcionan como medio donde se lleva a cabo la cocción de alimentos. En este sentido, las ollas cumplen un rol determinante en la elaboración de las comidas de los monguiseños, los hogares cuentan con ollas de gran fondo para la elaboración de sopas o para cocer envueltos o tamales, las ollas de menor tamaño son utilizadas para guisos, para la cocción de verduras y tubérculos. Para cocinar el arroz generalmente se utiliza un caldero; la olla a presión es utilizada principalmente para la cocción de granos y carnes. Adicionalmente, dentro de los utensilios de cocina se encuentran los sartenes que permiten asar alimentos, así como de latas o rejillas que son utilizados para cocer alimentos (como las arepas) o para calentarlos. Para la elaboración de bebidas como el tinto, la aguapanela y el chocolate son utilizadas las olletas, en las cuales también se deja hervir la leche. De este modo, Mariela Sierra comenta: *“Se usa, pues calderos que para el arroz, las ollas para las sopas, una lata para asar y calentar así que el amasijo, las arepas y así. La olleta para el café y el chocolate también”* (Entrevista campesina vereda El Vallado - Monguí, 2022)



Imagen 14. La cocina de Pascual Amézquita (Rincón, 2022)

Además de los utensilios mencionados anteriormente, dentro de la cocina tradicional se encuentran utensilios como las ollas o las vasijas de barro, estas tenían un uso más allá de cocer alimentos, eran usadas para almacenar chicha, manteca e incluso harinas. Respecto a su uso, Marina Ladino comenta: *“Hacer un arroz en una olla de barro es una delicia, eso queda delicioso (...) cuando mi abuela vivía, siempre el arroz se hacía en una olla de barro, pero yo no se porque quedaba tan rico”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Ahora bien, las ollas de aluminio reemplazaron el uso de utensilios de barro en la cocina, así se afirma en este comentario: *“Prácticamente así como las ollas de barro se han dejado de utilizar, antes se preparaba la chicha, preparaban el arroz y crecidos en ollas de barro y todo eso, pero ya no, ahora se usan mucho las ollas”* (Grupo discusión vereda Duzgua - Monguí, 2022) A pesar de que las ollas de barro han entrado en desuso por parte de la comunidad, en algunos hogares aún se conservan ollas y vasijas, las cuales usan principalmente para la elaboración de sopas, ya que, como Menciona Marina Rincón: *“Eso más bueno queda, se revuelve con cuchara de palo y eso va influyendo en las ollas de barro y del fogón, eso aporta al sabor de las comidas, queda mejor lo que se cocine, por ejemplo las sopas”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022), afirmando que este tipo de material transmite sabor a las comidas.



Imagen 15. La cocina de Luz Marina Avella (Rincón, 2022)

## **5.4 Los conocimientos de la cocina tradicional monguiseña**

Como se ha mencionado anteriormente en este documento, la cocina tradicional abarca representaciones, significados, creencias, sentidos de pertenencia, afectos y demás saberes que se adquieren por medio de la experiencia (Meléndez & Cañez, 2009). Por esta razón, en este apartado se describen los conocimientos de la cocina tradicional de Monguí, narrados por sus portadores.

### **5.4.1 Sentimientos, cohesión y pertenencia**

La identidad de un conjunto humano está relacionada con sus hábitos alimentarios, donde la cocina genera espacios para la socialización de las personas (Fernández-Arnesto, 2004). Las tradiciones alimentarias y culinarias son colectivas, ya que estas pertenecen a una comunidad y se transmiten de generación en generación como parte de su memoria colectiva o como un legado (Mincultura, 2012). La cocina tradicional se recrea de manera presencial, mediante la comunicación oral y mediante la experiencia, se recrea entonces de manera viva (Ibíd). En este apartado, se describen los sustratos inmateriales asociados a la cocina tradicional monguiseña, los cuales fueron narrados por campesinos y campesinas del municipio.

#### **5.4.1.1 Transmisión de saberes asociados a la alimentación y la cocina tradicional**

*“Hay que enseñar todo lo que uno sabe tanto en el campo como en la cocina”*

(Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022)

Como un hecho cultural, la cocina tradicional es una tradición viva que se transmite entre generaciones, donde las prácticas y los conocimientos son cotidianos y se recrean constantemente por la experiencia, de forma presencial y mediante la comunicación oral. A su vez, la cocina se aprende haciendo (Mincultura, 2012). En este sentido, para la comunidad campesina de Monguí, existe una serie de saberes

familiares asociados a la alimentación que se han transmitido de generación en generación, saberes que van desde el cultivo de alimentos, la transformación y cocción de los mismos y su consumo.

Mediante la transmisión de saberes, las personas aprenden a desarrollar tareas de la forma que generaciones anteriores han desarrollado, de manera que sabe qué debe hacer y cómo hacerlo. Es precisamente, la transmisión de estos saberes lo que permite que la comunidad permanezca unida en medio de los cambios que se presentan (Católico, 2018). En este sentido, los campesinos del municipio manifiestan que sus primeros aprendizajes se dieron a través de las enseñanzas de los mayores, de los “antiguos”, así como de los padres. Por tanto, el primer escenario donde se apropian los saberes es la familia, así lo menciona Julio Orduz: *“La enseñanza viene en primera medida de los padres, claro lo que usted aprende en la escuela sí claro que sí, pero lo más importante era la enseñanza de los padres”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguít, 2022). Marina Ladino también comenta que las labores del campo, así como la preparación de los alimentos las aprendió de sus abuelos: *“Yo creo que ni caminaba me sentaban en un canasto y ya me dejaban papas a escoger o desgranar haba o alguna vaina para hacer. Yo me crié con mis abuelos y ellos eran personas de más de 70 años, entonces todo lo que es de campo, siembra, animales, ellos eran mayoristas de alimento de habas, de trigo y llevaban por camionados a Sogamoso, de ellos les aprendí la labor del campo como las labores de la cocina”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguít, 2022)

Para los campesinos de Monguít, los conocimientos y prácticas asociadas a la alimentación se ha transmitido mediante la visualización, la tradición oral, la imitación, donde se desarrollan y aprenden habilidades manuales, para luego imitarlas y así seguir enseñándolas de generación en generación como se expresa en este apartado donde un campesino del municipio comenta: *“Uno le enseña también a los hijos, eso como que va pasando eso a los hijos y así pasa con la crianza de los hijos. Yo recuerdo que bueno nosotros estudiábamos y luego del estudio tocaba ir a ver el ganado, a ver las ovejas o los sábados ir a ayudar al campo, que a sembrar, que a echar abono si*

*eso, tocaba ir a ayudar a hacer el almuerzo”* (Entrevista campesino vereda Docuazua-Monguí, 2022) . Se menciona entonces como los saberes han pasado de padres a hijos, manteniendo la cadena intergeneracional en la transmisión de conocimientos, donde los hijos enseñarán a sus propios hijos y así sucesivamente. En este sentido, la población campesina monguiseña reconoce la importancia de mantener y transmitir el conocimiento tradicional asociado a la alimentación. Elvia Soto, por ejemplo menciona: *“Enseñar lo que uno sabe es importante con eso no se pierde como ese legado si, eso que nuestros abuelos nos enseñaron, entonces si toca compartir ese conocimiento”* (Entrevista campesina vereda Pericos - Monguí, 2022)

El conocimiento alrededor de la alimentación se transmiten y enseñan desde la infancia como se expresa en este fragmento: *“Mi mamá me enseñó a cocinar desde muy pequeña, eso usted siempre tenía labores que hacer en la cocina, desde pelar papas o desgranar arvejas y pues no solo con la cocina, también eso desde niña me ponían en la casa a darle de comer a los animales, así que a desyerbar o a poner las semillitas en los huecos de la tierra, eso siempre había cosas que hacer, pero pues los abuelos siempre enseñaban”* (Grupo discusión vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Así también lo menciona Julio Orduz: *“Yo aprendí mirando a cocinar, miraba a mi mamá y a mi abuela desde que era pequeñito”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022) En este sentido, la integración desde temprana edad en el desarrollo de actividades como siembras, cosechas, cuidado de animales, alistamiento de alimentos, cocinar, así como otras labores del hogar, asegura la transmisión de saberes y prácticas; es importante para la comunidad que los hijos aprendan sobre las labores del campo, pues ellos son los encargados de transmitir ese conocimiento a las siguientes generaciones.

Al estar vinculados desde tan corta edad a los alimentos y los procesos que estos conllevan, se genera un apego a la tierra en la que crecieron, a la “tierrita”, como cariñosamente la llaman. Para los campesinos no hay mejor comida que la que se tiene en casa, la que se cultiva y la que se prepara en el hogar, aquella que recuerda la infancia justamente. Entonces, la tradición ligada a la alimentación es una forma de

mantener viva la identidad, de no perder las raíces de sus ancestros y de mantener su conexión con el territorio.

#### **5.4.1.2 Recuerdos, sentimientos y emociones a través de los alimentos y la cocina**

*“La comida es, justamente, hecha de recuerdos, personas, historias y relaciones”*  
(Cava, 2019)

Por otra parte, la cocina genera recuerdos tanto individuales como colectivos, en el contexto de la cocina monguiseña, los campesinos refieren recuerdos asociados al entorno familiar, a la infancia, al trabajo en el campo, a las celebraciones y festividades, así como las preparaciones y al acto de comer. En este sentido, un campesino refiere lo siguiente: *“Mi mamá ella usaba el trigo y la cebada, el maíz, haba, arveja y tostada todo eso y a moler y eso quedaba una harina toda blanca y nos hacía sopas en leche para comerla, era más deliciosa, con azúcar y leche (...) seca si se atora uno, pero con azúcar se humedece rápido y no hay peligro”* (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguí, 2022), mostrando como su recuerdo de infancia se encuentra ligado a la comida preparada por su madre, recuerda entonces los ingredientes, la forma de prepararla, la valoración y aceptación de la misma, incluso recuerda experiencias con ese alimento, por tanto menciona como aprovechar y consumir esa preparación.

De la misma forma, Marina Rincón comenta: *“Mi papá para el bizcochuelo tenía era un batidor de madera, un molinillo y con eso se batían los huevos y dele y eso era un batidor bien grande y el era el que nos decía alístenos las cosas, mi papa tenía su horno y eso cada año lo prendía para hacer sus amasijos, los amasijos de diciembre y hasta mogollas, de esas negritas (...) yo me acuerdo que nos daba gusto bajar con mi mamá y con mi papá a hacer el amasijo y por ahí a medianoche subía uno con las cajas de amasijo y eso colaciones, mogollas, bizcochos y hágale a esa hora comíamos recién salidos y el olor a amasijo delicioso”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana

- Monguí, 2022). El fragmento anterior muestra como a través de la preparación de amasijos en la temporada decembrina, la persona no solo recuerda un acontecimiento de su infancia, sino las emociones generadas en el momento, incluso hasta recordar el olor y el sabor de dicha preparación.

En este sentido, vale mencionar que la cocina se establece como una fuente continua de interacciones, estas interacciones no ocurren solo entre personas, también se entienden como interacciones individuales a partir de los sentidos, los cuales son estimulados por los colores, las texturas, olores, sabores y sonidos que son propios de la cocina (Mintz, 2001). Pernasetti (2011) menciona que cuando se trata de cocina tradicional, se presenta una búsqueda intencionada por actualizar el aroma, el sabor, el aspecto que ya se conoce de una comida, existe entonces la necesidad de recrear una experiencia que ha sido vivida. Pernasetti afirma entonces: *“En la cocina tradicional no se trata de experimentar lo nuevo sino de recrear algo que ya se supone propio. Se recuerda comiendo y se recuerda preparando eso que se va a comer”* (2011. p. 6).

Además de los recuerdos asociados a la forma de elaborar y consumir alimentos, las campesinas y campesinos monguiseños describen experiencias y recuerdos de infancia en el campo y el acercamiento con los alimentos: *“Yo me acuerdo que mi abuela nos mandaba a los más pequeños a vender las cosechas a Sogamoso, nos mandaba por las calabazas y nosotros éramos felices coja calabazas, noooo ese peso y uno todo pequeño, bote y bote porque eso bien pesado, y con lo que vendíamos comprábamos que unas onces, eso si las vendía uno rápido, quedábamos por ahí solo con dos calabazas y uno decía le cambio esa calabaza por un pan y devuélvase. Éramos muy chiquitos, cogiendo cogiendo todo”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

De la misma forma, los recuerdos asociados a la alimentación se asocian a las emociones y los sentimientos, pues al comer se involucran los cinco sentidos, lo cual aumenta la memoria de la comida, creando recuerdos poderosos (Whitbourne, 2017).

Los recuerdos asociados a las comidas generan nostalgia porque existe ese contexto donde se preparan y se consumen los alimentos. Justamente esa nostalgia, emerge de la experiencia completa (no solamente del alimento que se consumió), involucra el entorno familiar, las emociones vividas, las personas, entre otros factores externos. Por tanto, esos estímulos externos se relacionan con las propiedades que refuerzan los recuerdos de los alimentos y las preparaciones (Ibíd). Mintz (2001) menciona por ejemplo, que nuestras formas de alimentarnos pueden cambiar a medida que crecemos, pero es la memoria, son los recuerdos el peso del primer aprendizaje alimentario, así como de algunas de las formas sociales que permanecerán por siempre en nuestra consciencia.

Es importante mencionar que en el marco de esta investigación, hablar de cocina tradicional con el campesinado de Monguú, implicó para la comunidad un ejercicio de recordación, de evocar emociones y sentimientos que solamente la cocina y los alimentos pueden generar. En el proceso, fue gratificante observar y entender la emoción de las personas al recordar su infancia, los alimentos que marcaron la misma, sus experiencias, las cuales atesoran y hacen parte de su identidad y que además, refuerzan su relación con la alimentación y su cocina tradicional.

#### **5.4.1.3 Alimentar la colectividad: alimentos y cocina como generadores de cohesión social**

*“La comida es una manera especialmente efectiva de representar lo colectivo, un hecho social de gran riqueza” (Cava, 2019).*

La cocina tradicional permite la cohesión, acercamiento en la comunidad, crea espacios que permiten compartir, intercambiar saberes y alimentos que tejen lazos de proximidad y solidaridad que los conectan con el territorio (Mincultura, 2012). Shultz & Luckmann (1973) mencionan que en los saberes y las prácticas culinarias se mantiene un lazo cimentado en costumbres y valores comunes, que hacen parte de la sabiduría

popular. En la cocina por tanto, florece el sentido de pertenencia, de lo afectivo, del vínculo con el territorio donde se observa la transformación culinaria. En este sentido, los alimentos se encuentran marcados socialmente, como menciona Cava (2019): *“Siempre los seres humanos, a la vez que se han alimentado de comida, se han alimentado también de signos y símbolos”* (p. 124); los alimentos nutren y a su vez, transmiten significados que se relacionan con prácticas compartidas y con el sentido de la familiaridad (Beardsworth y Keil, 1997).

Para la comunidad campesina de Monguí, compartir el alimento es una ocasión de encuentro, de compartir principalmente con familia, vecinos y conocidos, así lo menciona Rocío Moreno: *“Algo muy especial en semana santa es hacer los desayunos, el jueves santo se hacían huevos pericos, se fritaba plátano, se fritaba para los vecinos, para la comunidad, se desayunaba se invitaba a la familia y llegamos a desayunar alrededor de la mesa, y aparte de eso le decían a uno llévele a don fulano y cogían y separaban los platos, este es para la familia tal, este es para la familia tal (...) se reúne uno a veces con los vecinos a hacer morcillas, las sopas también, la sopa de jutes, la sopa de ruyas, los cuchucos, las mazamorras”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

En este sentido, compartir la comida se convierte en un símbolo de cohesión, de encuentro, donde se alimenta el cuerpo y también las relaciones entre las personas. Compartir el alimento, es una forma universal para expresar sociabilidad y hospitalidad, entonces la proximidad de las relaciones sociales entre las personas puede manifestarse mediante las comidas y los tipos y las frecuencias de alimentos que se comparten (Contreras & Gracia, 2005). Al respecto, Cohen (1977) afirma que en todas las sociedades: *“La distribución y el consumo de alimentos es una expresión de una variedad de las relaciones sociales: las de proximidad o distancia social, fraternidad y estatus religioso-ritual, supraordinación y relaciones políticas, lazos dentro y entre las familias, etc. La definición de los alimentos, su distribución y su consumo tienen siempre lugar con relación a individuos en cuanto poseedores de estatus y categorías dentro de agrupaciones institucionalizadas”* (p. 218).

En la siguiente afirmación: *“Cuando había cosecha de papas, se sacaban las papas entre todos, se repartían los costales y se sancochaban unas papas para hacerlas saladas, se compraban las libras de carne para ponerlas a asar y se hacía un guiso con mazorca y no hay nada más bueno que eso”* (Grupo discusión vereda Duzgua - Monguí, 2022), se expresa como la cohesión inicia desde el momento en que se trabaja en conjunto para producir los alimentos, para posteriormente una vez cosechados los alimentos, alistarlos, prepararlos y compartirlos en comunidad.

La reunión que se genera alrededor de los alimentos crea espacios de diálogo, de intercambio de saberes, así como de sabores. Entonces, alrededor de la cocina se comparte la comida, pero también la palabra y el afecto. Contreras & Gracia (2005) comentan que el hecho de compartir el alimento con otras personas, muestra cierto grado de aceptación y compatibilidad. La comida se ofrece como gesto de amistad y de estima, mencionan: *“Puede pensarse que ofrecer compartir la comida propia es ofrecer un bocado o un mordisco de sí mismo”* (p. 65), entonces el compartir alimentos es un gesto que puede apreciarse como una muestra de confianza y de sinceridad entre las personas y su comunidad (Ibíd).

## **5.4.2 Los significados y creencias alrededor de la alimentación**

### **5.4.2.1 Los “jutes” de papa**

La cocina tradicional involucra creencias, rituales y usos asociados al alimento (Mincultura, 2012). En este sentido, Monguí tiene una preparación particular, pues a ella se asocian propiedades medicinales y curativas, se trata de los *“jutes”*. Jute se refiere a la papa (tamaño pequeño) que se deja fermentar mínimo por seis meses en corrientes de agua, pasado este tiempo se sacan del agua y se consumen, estos son preparados tanto en secos como en sopas. Mariela Sierra comenta: *“Los jutes se sacan del hoyo donde están porque toca echarlos seis meses para que queden buenos y estén bien, y se sacan y saca eso se saca la masa y se pone la olla a calentar, a hervir con panela y se saca esa masita y se le echa a la sopa y la cocina,*

*y luego se sirve calientica con cuajada o con queso”* (Entrevista campesina vereda El Vallado - Monguí, 2022)

Los jutes son una preparación ancestral, pues sus orígenes se remontan a las tribus muiscas que habitaron el territorio, Patiño (1990) comenta que existen diversas fuentes documentales que en las que se menciona la costumbre que tenían los muiscas de conservar las papas y otros tubérculos en las fuentes de agua, los cuales una vez fuera del agua eran cocidos y consumidos; este proceso en lengua muisca se conoce como *jute, fute o hute*. En el municipio vecino de Mongua, para 1789 ya se mencionaban en crónicas a los jutes: *“Turmas, de las cuales enterradas en un hoyo con agua que mudan con frecuencia, hacen un manjar de olor fétido que llaman futes, y toman desleído como un excelente estomacal”* (Alcedo 1789 en Rozo 1998. p. 4). Esta técnica de conservación de los alimentos no fue utilizada por los españoles debido al sabor fuerte y al olor fétido que adquieren los alimentos (Rozo, 1998), por el *“código del gusto español”* se consideraban podridos y comida para indios (Ibíd).

#### **5.4.2.2 Obtención de los jutes**

Para la elaboración de los jutes, se parte por elaborar un agujero dentro de una corriente de agua, la cual puede ser natural o artificial, el agujero puede tener diversos tamaños de acuerdo a la cantidad de papa a *“jutear”*. En este sentido, lo más relevante es que se permita el paso y la salida de agua, ya que la corriente de agua a su paso limpia las sustancias que se generan por la fermentación de la papa y deja el almidón. Luego, el agujero se recubre con junco o costales, para separar las papas de la tierra. Finalmente se depositan las papas en el agujero y este se tapa con lajas o con troncos, con el fin de evitar que las papas floten, el tiempo mínimo que duran las papas en el agujero son cuatro meses (Mincultura, 2016b). Si bien este es el método tradicional para fermentar la papa, en algunos hogares las familias adecuan tanques o grandes albercas para elaborar los jutes en costales, donde de igual manera garantizan una corriente de agua que limpie la papa.



Imagen 16. Luz Marina Avella recolectando jutes (Rincón, 2022)

Asimismo, “*jutetar*” la papa garantiza la conservación de la misma, pues de esta manera los hogares cuentan con papa disponible por todo el año. Antiguamente, según los relatos de la comunidad, la papa se juteaba cuando había escasez en la siembra de la misma y así lograban contar con este alimento durante todo el año.

#### **5.4.2.3 Uso medicinal de los jutes**

El uso de los jutes en la alimentación se asocia al cuidado de la salud, son considerados como un alimento que posee propiedades medicinales. Al respecto, Marina Ladino comenta: “*Yo acá hago jutes, acá tengo un tanque, yo hago los jutes porque son anticancerígenos, yo tengo un problema en el estómago y hago mis jutes y me recomendaron los jutes y eso es lo que me tiene bien*” (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). “*Hay personas que han sufrido de artritis, de artrosis y dicen que esa sopa les ha mejorado, que sufren de gastritis y que la sopa les mejora muchísimo, dicen que también el tema del cáncer, no es que les quite el*

*cáncer, pero los mejora un poco, los nutre más”* (Entrevista representante institucional - Monguí, 2022)

Para aprovechar los beneficios medicinales de la papa juteada, esta se consume principalmente en sopa, la cual denominan *“sopa dulce de jutes”*. Esta sopa es elaborada con panela y agua; su elaboración consiste en hervir la panela junto con el agua y posteriormente mezclar los jutes y el almidón que se extrae de los mismos (para extraer el almidón la papa se exprime con las manos y se pasa posteriormente por un colador para remover la corteza de las papas). Una vez la sopa ha hervido, se revuelve constantemente, para acompañarla, generalmente se sirve cuajada o queso y mogolla.



Imagen 17. Sopa dulce de jutes elaborada por Luz Marina Avella (Rincón, 2022)

Según lo conversado con la comunidad, la sopa dulce de jutes es utilizada para tratar enfermedades como gastritis, cáncer, artritis, cistitis, infecciones y enfermedades respiratorias y digestivas. También, es utilizada para reducir los cólicos menstruales y reducir los dolores causados por el posparto, así como para “subir las defensas” y fortalecer el sistema inmunológico. De hecho, la comunidad refiere que se utilizó la sopa de jutes para tratar la Covid-19: *“Los jutes nos ayudaron con el covid, acá todos tomamos jutes (...) eso también los vecinos a punta de jutes con esa enfermedad”* (Grupo de discusión vereda Duzgua - Monguí, 2022)

### **5.4.3 Festividades asociadas a la alimentación y las cocinas tradicionales**

A continuación se presentan las festividades asociadas a la alimentación y las cocinas tradicionales referidas por los campesinos monguiseños.

#### **5.4.3.1 La Fiesta de San Pascual Bailón**

La fiesta y los bailes de San Pascual Bailón, fueron las festividades asociadas a la alimentación más comentada por la comunidad campesina de Monguí. Sobre su relevancia histórica se sabe que la devoción a San Pascual es el resultado de la tradición franciscana, la cual llevaron consigo al momento de la evangelización. San Pascual Bailón nació en Zaragoza en 1540, hijo de Martín Bailón e Isabel Yubera, se consagra como fraile mendicante, por lo que vivió de la limosna de los demás al realizar voto de pobreza, como fraile se dedicó al servicio de los más necesitados (Hernández, 2016). Fue beatificado en 1618 y canonizado en 1690, en 1897 se proclamó Patrono Universal de las Obras y Congresos Eucarísticos, siendo su fiesta celebrada el 17 de mayo (Crespo, 2003).

La fiesta de San Pascual Bailón comienza en Monguí el 16 de mayo, en la capilla que se construyó en su honor en el barrio Monserrate, en la fiesta se presentan tres momentos: la novena, el rezo del rosario y la merienda (Valbuena, 2016). El 17 de mayo por medio de las limosnas y las donaciones que se recogen en el municipio se celebra la fiesta. Primero se decora la capilla, se dispone de puestos de comida para

la celebración y se convoca a un grupo musical para la misma. Esta celebración incluye una procesión de doce estaciones que se distribuyen en diferentes casas del pueblo, donde las personas instalan un altar que incluye un cuadro del santo, un cirio y flores, la procesión termina una vez lleguen a la capilla de San Pascual (Ibíd).

En cada estación se detienen las personas para rezar al santo, el grupo musical de cuerda conformado por guitarra, requinto, bandola y maracas a son de carranga, bambucos y guabinas interpreta su repertorio cuando el sacerdote termina el rezo. Frente al altar, se encuentran niños vestidos de ángeles, quienes lanzan flores y gritan ¡Que viva San Pascual!, luego se reza un padre nuestro e inicia un baile que dura alrededor de cinco minutos; el baile se acompaña con venias, señales de la cruz e inclinaciones de cabeza (Miñana, 2009). Una vez finalizada la procesión, en la capilla se inicia la misa, en medio de la celebración los asistentes organizados en círculo comienzan a pasar el cuadro del santo por toda la capilla, con el fin de que las personas lo toquen y posteriormente se persiguen, luego el cuadro es regresado al centro de la capilla. La verbena inicia al terminar la ceremonia litúrgica, donde los grupos musicales ofrendan su música al santo.

#### **5.4.3.2 El baile de San Pascual Bailón**

Si bien la fiesta de San Pascual es celebrada el 17 de mayo en el municipio, en otros momentos del año la comunidad campesina celebra los bailes de San Pascual. Antes de describir el baile y lo que este involucra a nivel social, cultural y alimentario, es importante mencionar que sobre el origen del baile la comunidad refiere que se trataba de una práctica indígena alrededor de la fiesta de la chicha, donde los indígenas bailaban por un largo periodo de tiempo y se emborrachaban. Cuando llega la orden franciscana a evangelizar a la población indígena, se transforma la adoración en el baile, pues presentan a San Pascual Bailón como un santo que baila, como menciona Hernández (2016): *“Asocian el baile al apellido Bailón, se afirma que San Pascual es “Bailón” porque bailaba”* (p. 37).

Existen dos formas de organizar un baile a San Pascual, la primera es por ofrendas, donde la persona que ofrece el baile pide limosnas hasta completar lo necesario para su organización, la persona recibe cualquier tipo de donación, sea monetaria, alimentos, la colaboración de los músicos, entre otros. La otra forma consiste en que quien organiza el baile se encarga de costearlo. Marina Rincón comenta al respecto: *“Esa fiesta es algo que se ofrece al santo, como una promesa, para que les vaya bien, entonces de agradecimiento o para pedirle algo al santo y usted puede hacer un baile de san pascual de donaciones y pues le pide a la gente aportes, que le ayuden o puede decir voy a hacerle una fiesta porque me ha dado salud, entonces ya la hace con su plata”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Como se menciona en este apartado, los bailes de San Pascual se ofrecen con una intención, ya sea para pedir por la salud propia o de un familiar, como muestra de agradecimiento al santo o el pago de una promesa. Sobre la organización del baile, Miguel Pérez complementa:

*“San Pascual es con música en vivo, lo hacen por gusto como que digamos uno hace una petición a San Pascual y uno ofrenda el trabajo que uno hace durante la fiesta, por ejemplo los músicos ofrendan el tocar, el rezandero ofrenda el rezo, la cocinera ofrenda su trabajo como cocinera, los asadores de la carne pues eso es todo un trabajo, matar la res y pues la gente ofrenda su trabajo para la fiesta, bueno aunque si hay gente que paga, pero yo no he visto, de pronto a los músicos, pues más que pago es como que les reconocen económicamente algo. Se celebra en las casas, hay dos modalidades, hay como la fiesta paga, donde tu reúnes la plata para la fiesta y corres con todos los gastos o la fiesta que se hace de limosna, entonces se hace por todo el pueblo recolectando limosna, entonces tu vas y les dices, mira es que voy a hacer una fiesta de San Pascual y pues es de limosna, entonces me quiere colaborar y te dicen si tome \$10.000, tome \$30.000, entonces tú les dices: ¡bueno sumercé lo espero tal día en la fiesta!. Pero eso son fiestas gigantes, yo he visto fiestas donde llegan hasta 300 personas”* (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022).

Para las vísperas del baile se da inicio a rezar la novena del santo, esta se encuentra a cargo de los organizadores, así como de las personas que se invitaron y las cuales asisten de manera libre, para la novena se reza el rosario y se acompaña con cantos religiosos. Cuando termina la novena, los asistentes comparten alguna bebida caliente como una aromática o un café con algún amasijo (Hernández, 2016). Asimismo, en las vísperas del baile se alista la chicha, ya que esta debe estar bien fermentada.

#### **5.4.3.2.1 La ejecución del baile**

Una vez termina la misa a la que asiste la familia y los parientes más cercanos, los invitados comienzan a llegar sobre las cuatro de la tarde, como regalos a la familia llevan alimentos como panela, café o azúcar. Por lo general en la sala de las casas se instala el altar a San Pascual, los demás cuartos se disponen para que las personas puedan sentarse y en el patio, se adecua la cocina. El baile inicia cuando la persona que lo organiza ingresa al altar en compañía de su familia, deben ingresar de a parejas conformadas por una mujer y un hombre, ingresan al lugar del altar en procesión y consigo llevan velones encendidos, los músicos entonan en ese momento el himno nacional de Colombia (Ibíd). En el altar, se ubica un rezandero, quien es una persona conocida en el municipio por su experiencia para rezar el rosario y conoce las oraciones a San Pascual; entonces el rezandero comienza a rezar el rosario, mientras que todas las personas se encuentran mirando fijamente el cuadro del santo. Una vez se termina el rosario, se inician los rezos propios del santo y se menciona la intención del baile.

Una vez culminan los rezos y las oraciones a San Pascual, las personas comienzan a bailar frente a la imagen del santo, mientras bailan se lanzan flores y cantan una corta oración. Para el baile, los hombres deben persignarse frente al santo y luego invita a una mujer a bailar, cuando baile con tres mujeres se sienta y deja espacio para que otro hombre inicie el baile. El baile consiste en moverse de un lado para otro y las parejas no deben tomarse de las manos, estas deben estar pegadas hacia atrás y mientras se está bailando y no se debe despegar la mirada al cuadro de San Pascual

(Ibíd). Así lo describe Julio Orduz: *“Tienen que bailar pa’ lante y pa’ atrás sin darle la espalda al santo”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022). La música y el baile se detienen cuando se inicia un ciclo de rezos y sigue su curso. Por lo general, los bailes de San Pascual tienen una duración de tres días, así lo menciona Miguel Pérez: *“La fiesta por lo general es de tres días, lo hacen los fines de semana festivos por lo general”* (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022), en este periodo de tiempo los asistentes van a sus casas a dormir, pero regresan en la mañana del siguiente día para continuar con los rezos y el baile, aunque algunas personas acompañan el baile en todo momento hasta que los organizadores lo den por terminado. Para esto, los organizadores cierran bailando y agradecen a los asistentes por su asistencia.

#### **5.4.3.2.2 La comida en el baile de San Pascual**

La comida en un baile de San Pascual es un momento de suma importancia para el desarrollo del mismo, durante los tres días del baile se garantiza la comida de los asistentes, esta debe ser abundante, al igual que las bebidas (chicha y aguardiente). Las comidas son preparadas por cocineras, por baile se encargan de la cocina alrededor de cuatro o más mujeres, quienes se turnan para mantener comida de forma permanente. Un campesino menciona sobre la comida del baile lo siguiente: *“En el San Pascual hay mutes, se prepara como tres o cuatro fondos dependiendo la cantidad de la gente, para el desayuno son los mutes, para la comida entonces hacen papa, la rellena, aprovechar todo lo de la res, aprovechar todo eso, la tripa, la sangre y de almuerzo hacen es asado, carne a la llanera, entonces ya lleva papa, rellana, ají y ya así. Para eso que llaman el refresco dan colaciones, mandan hacer bizcochuelo, mandan hacer galletas, el queso y el masato, bien sea masato de maíz o de arroz”* (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguí, 2022). Generalmente los organizadores con anticipación encargan o compran una novilla para sacrificar y asar durante el baile, de la cual se aprovecha todo como se menciona en el apartado anterior.

Pascual Amézquita complementa: *“Los bailes de San Pascual, donde pues uno le ofrenda al santo, esas fiestas duran tres días y hay buena comelona, le sirven mute, le sirven caldos, carne a la llanera, papas, ají, le dan refresco que va con colaciones, con bizcochuelo, con queso, el amasijo que no falta, le dan todo eso y pues también le pasan su bebida. Le pasan su aguardiente, chicha también, le pasan todo eso y eso es mala educación usted no recibir, tiene que recibir todo lo que le dan”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022) Como se menciona en este apartado, la comida no puede despreciarse, ni desperdiciarse, la comunidad refiere que los asistentes si están satisfechos y no desean comer más, llevan la comida, pero resulta descortés rechazarla. Cuando se va a servir la comida, la música se suspende, dejando solo el altar, ya que las personas se trasladan al espacio común destinado para comer, cuando se termina de comer se retoma el baile.

Más allá del cumplimiento de una promesa o del agradecimiento que se expresa a San Pacual Bailón, el baile es un espacio que congrega a los campesinos de Monguí, permite fortalecer los lazos sociales y además, es un espacio para compartir el alimento y la bebida con familiares, vecinos y conocidos. El baile entonces representa el reconocimiento, la identidad y la apropiación, conserva las enseñanzas, la tradición y fortalece la estructura familiar, así como los lazos sociales de la comunidad campesina (Ibíd). Así, el baile de San Pascual sigue transmitiéndose, como menciona Pilar Saénz: *“La fe de la gente es impresionante, sostiene un montón porque es una fiesta que tiene mucha comida, mucha bebida, mucha danza, mucha música, es una fiesta culturalmente muy rica”* (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022).

## **6. Expresiones y dinámicas de la Soberanía alimentaria vinculadas con la cocina tradicional en Monguí**

En este capítulo se abordan y describen las dinámicas productivas, sociales y culturales del campesinado monguiseño en el ejercicio de la soberanía alimentaria, las cuales se relacionan con los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional.

Teniendo en cuenta que, la cocina debe comprenderse como un complejo sistema que se desarrolla en un territorio que ofrece unas características específicas relacionadas con el sistema agrícola, donde la producción de alimentos responde a las formas propias de producción del mismo, siendo evidente el vínculo entre la naturaleza, el agua y la diversidad (Mincultura, 2012). Otro elemento fundamental en ese sistema es la transformación de alimentos y por tanto la cocina es esencial, en este, se involucran conocimientos y prácticas que denotan el uso de ingredientes, herramientas, saberes tradicionales, creencias, representaciones, sentimientos alrededor de la alimentación (Ibíd). Se suman claramente, los hábitos de consumo, las preferencias alimentarias, la distribución de alimentos, aspectos que permiten identificar dinámicas sociales, políticas, culturales y económicas de una comunidad (Romero, 2021).

Por otra parte, la soberanía alimentaria como concepto político abarca aspectos relacionados con la producción de alimentos, la disponibilidad, la comercialización y el derecho que tienen las personas y los pueblos a decidir de acuerdo con su cultura cómo quieren alimentarse (Pachón, 2013). Este concepto ha sido abordado desde una escala nacional, regional y local, así como también se ha relacionado con los movimientos sociales, donde se ha promovido una mayor conciencia sobre las luchas campesinas y los impactos económicos, culturales, sociales y ecológicos de la globalización neoliberal (Turner, Idrobo, Desmarais & Peredo, 2020). Sin embargo, la soberanía alimentaria tiene múltiples miradas, abordajes y formas en las que se materializa y expresa en los territorios y sus habitantes, por ejemplo, Iles & Montenegro De Wit (2015) plantean que la soberanía alimentaria *“no es un objeto que*

*existe, es un proceso vivo, es un proceso en construcción”* (p. 482) o Robbins (2015) quien afirma que es una práctica desde el territorio, la cual integra aspectos políticos, sociales y económicos en beneficio de una visión del sistema alimentario y de los actores involucrados.

En este sentido, es importante mencionar que en este trabajo los campesinos y campesinas de Monguí expresan la soberanía alimentaria desde una escala micro, desde sus hogares y familias, así como desde una escala local centrada en su territorio. Por tanto, son de vital importancia las experiencias vividas en las prácticas y actividades cotidianas que mantienen estrecha relación con la alimentación. En palabras de los campesinos, desde sus saberes y sentires definen la soberanía alimentaria así:

*“Más confiable, como a veces uno siente por ejemplo mucho mejor ir a sacar unas papas y hacer un caldo de papas, sabe usted que no tiene nada de fumigo y entonces se lo come con agrado, con toda la confianza del caso (...) decidir que se va a comer si, poder decir esto es sano, es de mi casa y venga que se prepara y se consume”* (Entrevista campesino vereda Pericos - Monguí, 2022).

*“Para mi es la huerta si, come uno de lo que tiene en la huerta, es comida sin químicos y sabe mejor, no tiene uno la preocupación de comprar toda la comida y sabe que usted mismo la cultiva y la cuida, sabe que tiene lo que se da en esta tierra y que la cuida, como que hace bien para todo, para mi y mi familia”* (Entrevista campesina vereda El Vallado - Monguí, 2022).

*“Poder comer lo que siembra, tener sobre la mesa, alimentos sembrados con amor, de una forma consciente, sana y poder alimentarse en el territorio con comida saludable y amorosa también”* (Entrevista campesina vereda Duzgua - Monguí, 2022).

*“Para mi la soberanía alimentaria es la decisión de cultivar la propia alimentación, de decidir que quiero comer, que quiero sembrar y saber que siempre voy a tener alimentos, es saber cuidar la tierra, la semilla, es como esa decisión que tomas”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

*“Que las comunidades campesinas puedan sobrevivir puedan alimentarse con su mismo territorio, con sus mismos productos, que no dependamos de otros mercados, que por ejemplo el maíz que es de nuestro pueblo Muisca y que se haya perdido eso de sembrar maíz y que estemos importando maíz y que esté tan caro y que haya afectado hasta el pan del desayuno, eso es difícil, pero entonces es eso, es poder que nuestra comunidad tenga su alimento en la huerta, en su pueblo”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

Teniendo esto presente, los siguientes apartados muestran los hallazgos que evidencian la relación entre la cocina tradicional y las expresiones de soberanía alimentaria que se llevan a cabo por el campesinado monguiseño.

## **6.1 La agricultura como tradición e identidad campesina**

En Monguí, aspectos como la tenencia de la tierra, el clima y la topografía influyen en el sistema agrícola y en las prácticas de manejo de los cultivos por parte de los campesinos. Según el Censo Nacional Agropecuario desarrollado por el DANE (2016a), el municipio reporta un área de 4.090 ha destinadas al sector agropecuario, así como 2419 UPAS (Unidades de Producción Agropecuarias)<sup>7</sup>. La tenencia de la tierra se caracteriza por el minifundio, donde las propiedades oscilan entre 1 a 3 ha (Concejo Municipal de Monguí, 2020), sobre la propiedad de la tierra, esta se

---

<sup>7</sup> La UPA como unidad de organización de la producción agropecuaria, debe cumplir las siguientes condiciones: 1. Producir bienes agrícolas, pecuarios, forestales y acuícolas. 2. Tiene un único productor/a natural o jurídico que asume la responsabilidad y los riesgos. 3. Utiliza al menos un medio de producción como maquinaria, construcciones, equipo y/o mano de obra en los predios que la integran (DANE, 2016b: p. 39)

considera la posesión más valiosa, a nivel municipal, de 2484 unidades censadas, 1344 unidades son propias, 478 en arriendo y el restante se encuentra bajo otros regímenes de tenencia (DANE, 2016a). En esta investigación, todos los campesinos y campesinas participantes refirieron como propio el acceso que tienen de la tierra.

La esencia de la agricultura en Monguí se refleja en el autoconsumo, esta radica en la producción de alimentos en huertas diversas las cuales son la base de la alimentación en los hogares campesinos del municipio. Su alimentación también se complementa con algunos recursos silvestres que se obtienen en las quebradas y los montes. Las huertas campesinas cuentan con especies vegetales, aromáticas, frutales y condimentarias nativas e introducidas, tanto para el uso culinario como medicinal. En este sentido, Martínez (2016) refiere que la producción agrícola de autoconsumo practicada por los campesinos se basa en el policultivo disperso en una misma área, donde una serie de actividades agrícolas se interrelacionan, como la siembra de tubérculos, plantas, árboles frutales y plantas culinarias y medicinales que regeneran un ecosistema natural.

Los campesinos monguiseños cultivan tubérculos como papa (criolla, tocarreña, pastusa, algunos conservan variedades nativas), nabos (cubios), rubas, ibias, cereales como el maíz (variedades como cabuyo, maíz arroz, amarillo, negro), algunos hogares aún cultivan cebada y trigo, al igual que quinua y amaranto. También cultivan haba, arveja, zanahoria, cebolla larga, remolacha, espinacas, acelgas, lechuga, brócoli y frijol (se conservan muchas variedades criollas de frijol en el territorio, los campesinos siembran diferentes variedades), dentro de los frutales se destaca la papayuela, curuba, mora, ciruela y tomate de árbol. Las plantas aromáticas y condimentarias son indispensables en las huertas, se cultiva perejil, cilantro, manzanilla, hierbabuena, toronjil, cidrón, menta, caléndula y sauco. Esta variedad de alimentos se convierte en la base alimentaria de las familias monguiseñas, estos dan vida a la cocina tradicional, expresando un vínculo con el entorno productivo y ecológico del cual se obtienen los alimentos que se consumen (Mincultura, 2012).

<b>Grupo</b>	<b>Cultivos</b>
<b>Cereales</b>	Maíz amarillo, maíz arroz, maíz morado*, maíz cabuyo, maíz naranja*, cebada*, quinoa, trigo*, amaranto*
<b>Legumbres</b>	Haba, haba enana*, arveja, frijól bola roja, frijoles criollos*
<b>Tubérculos</b>	Papa de año, papa criolla, papa tocarreña, papa pastusa, cubios (nabos) amarillos, cubios (nabos) blancos, arracacha, rubas*, yacón* e ibias*
<b>Hortalizas</b>	Espinaca, coliflor, repollo verde, cebolla larga, cebolla cabezona, zanahoria, brócoli, lechuga crespita verde, lechuga morada, habichuela, ahuyama, acelga, remolacha, apio, tomate de guiso, calabacín, calabaza, pepino de guiso, ajo
<b>Frutales</b>	Ciruela, uchuva, manzana criolla, pera, papayuela, mora uva, mora de castilla, feijoa, curuba, granadilla, tomate de árbol, fresa
<b>Aromáticas, condimentarias y Medicinales</b>	Manzanilla, manzanilla matricaria, hierbabuena, cidrón, menta, poleo, anís, romero, cilantro, perejil, toronjil, tomillo, laurel, ruda, albaca, borraja, sauco, caléndula, ajeno, lavanda, pimpinela, tabaco, orégano, mejorana, canelón, sábila, altamisa, ortiga
* Variedades de alimentos que vienen siendo rescatadas y sembradas por la comunidad campesina	

Fuente: Elaboración propia, a partir de resultados obtenidos

Tabla 4. Especies de alimentos cultivados por los campesinos en Monguí

Sobre los cultivos que se manejan en el hogar, Julio Orduz comenta: *“Ahorita tengo arveja, haba, nabo, papa, papa criolla, maicito poquito pero hay, lo de la huerta, la cebolla, las hortalizas como lechuga, como espinaca, como repollo, acá se da de todo eso, acelga, yacón. Tengo matica de tomate de árbol, curuba, papayuela, manzanilla, hierbabuena, cidrón, romero, menta, poleo, poleo hay de dos uno de hoja grande y otro de hoja pequeña. Maíz hay de arroz, del blanco, hay papa pastusa, tocarreña que es pardita que es más oscura, ahorita tengo una docena de matas que le dicen la única, que son blancas y grandes, unos la llaman la única y otros la llaman la punto azul, es que los ojitos son morados”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo- Monguí,

2022). Pascual Amézquita complemente sobre su huerta: *“Aquí se siembra maíz con frijol y haba con arveja, se siembra trigo, se siembra cebada, yo acá tengo las semillas y la tierra lo produce y hay tres variedades de cebada, hay de raspa que también las produce la tierra, también en cuanto a hortalizas yo creo que da de todo”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022).



Imagen 18. Hortalizas en la huerta de Marina Rincón (Rincón, 2022)

Los campesinos en Monguí dan entonces prioridad a las actividades agrícolas de subsistencia, conservan la tradición de cultivar pequeñas parcelas con productos de pan coger, como se expresa en este fragmento: *“Nosotros más que todo sembramos para el consumo, no para la venta entonces sembramos de a poquito, ósea por ejemplo tenemos papa, tenemos un invernadero donde se sembró remolacha, zanahoria, acelga, lechuga, cilantro y algunas aromáticas y por ejemplo, hace dos meses sembramos y así sembramos en los próximos dos meses, que no nos falte nada en la casa (...) siempre lo hemos manejado así”* (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguí, 2022) o como lo menciona Julio Orduz: *“siempre hay que pensar primero en lo de la casa”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022).



Imagen 19. Maíz cabuyo y maíz amarillo (Rincón, 2022)

Si bien las familias priorizan su producción de alimentos para el autoconsumo, en ocasiones los excedentes de producción son vendidos a vecinos y conocidos o incluso en algunas ocasiones se recurre al trueque, así lo describe Marina Ladino: *“Si acá se intercambia con vecinos ahí que si tiene cebolla entonces me toca acudir a los vecinos y me dice usted tiene tal cosa aahhh bueno entonces se la cambio”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022) y complementa Marina Rincón: *“De todo lo que se da por acá, papa, maíz, nabo, arveja, haba, siempre uso cosas de acá, si en la casa no tenemos cosecha por ejemplo de haba, pues uno va y compra alquilo de haba, ya sea a un vecino que tenga, a alguien que pase ofreciéndola”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

Por otra parte, el mantenimiento de las huertas está a cargo de toda la familia, *“acá todo el mundo sabe cómo cultivar, todos acá vivimos de nuestros cultivos (...) acá la huerta se trabaja en familia y es mejor así, es más provechoso el trabajo.”* (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguí, 2022) . En Monguí particularmente es común que desde temprana edad se enseña el trabajo del campo, de la tierra, del cuidado de animales. Por ejemplo, Julio Orduz comenta: *“Mi papá me enseñó a sembrar, él me agarraba de la manito para todo lado donde iba, me mandaba con las vacas, a echar atrás los bueyes, a llevar un azadoncito y así aprendí hasta ahorita que ya tengo 50*

años” (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022). Al igual que Elvia Soto comenta sobre el trabajo en la huerta con su esposo: *“El invernadero lo trabajamos entre juntos, el trabaja la tierra, yo ayudo a sembrar, trabajamos nosotros solos. Nosotros sembramos poco, entonces por lo menos cuando sembramos la papa, el hoyo y yo echo el abono y las semillas y así, entonces nosotros el trabajo del campo y todo lo hacemos nosotros mismos, juntos”* (Entrevista campesina vereda Pericos - Monguí, 2022)

La adquisición de conocimiento sobre las actividades agrícolas tiene que ver directamente con la forma de trabajo familiar, así como con las habilidades adquiridas a lo largo del tiempo. Las experiencias del campesinado son trascendentales para producir y para garantizar su existencia y la de su familia. La labor campesina implica una amplia noción sobre cómo cultivar y trabajar el campo, requiriendo la especialización de todo lo que involucra el proceso productivo: conocer la tierra, prepararla, saber sembrar, cuidar y cosechar (Vázquez et al, 2013). En este sentido, el campesinado monguiseño tiene una estrecha conexión con su territorio, con la tierra, con la diversidad y su identidad, así lo expresa Marina Ladino:

*“Valoro la tierra que es la materia prima, como mi gente, mi cultura, no perder esa tradición que tenemos, el campo es difícil, cuando hace buen tiempo hay comidita, cuando no se perdió total, pero los campesinos no nos rendimos, se perdió, se volvió a echar y hágale, desde que haya para comer no se rinde (...) usted inicia con la sola semilla y hay que saber de dónde venimos, de donde vienen nuestras raíces”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

En síntesis, el sistema agrario desarrollado por los campesinos ha evolucionado a lo largo de los años, legitimando la experiencia del campesinado. En este sentido, el conocimiento tradicional es esencial para la base de un manejo sustentable del agroecosistema, como menciona Toledo (1993): *“Allá donde la coevolución social y*

ecológica se han desarrollado satisfactoriamente, el manejo campesino muestra una racionalidad ecológica” (p. 199).

### 6.1.1 Calendario agrícola

Uno de los factores que determina el sistema de producción en el municipio es el factor climático, donde se presentan dos periodos climáticos bien marcados, un periodo de lluvia entre los meses de mayo y noviembre y el verano comprendido entre los meses de diciembre y abril. Los ciclos de producción dependen del verano, de la lluvia, donde las siembras se sincronizan según el ciclo de desarrollo de los cultivos, hay semilla de ciclo corto (4 a 6 meses) y de ciclo largo (9 a 12 meses). Es importante resaltar, que otro factor que determina los ciclos de siembra son las heladas<sup>8</sup>, las cuales se presentan en verano y afectan a los cultivos de papa y hortalizas, por esta razón, pocos campesinos siembran en los meses de octubre y noviembre (AHAA, AIC & SWISSAID, 2018). Sobre el ciclo de los cultivos en Monguí, Pascual Amézquita menciona:

*“El cultivo de papa se siembra en el mes de enero, febrero, marzo o abril se puede sembrar papa, el maíz, el trigo y la cebada ellos si se deben sembrar de la mitad de febrero en adelante, el mes de marzo y abril, porque ya sembrar en mayo ya viene tarde porque ya se mezclan con los cultivos de mora, entonces ya vienen los veranos y los hielos en diciembre y se seca. El cultivo de los granos como tal en el mes de febrero y abril. Bueno se prepara la tierra, cuando estamos hablando de la papa, se siembra y a los 20 días aproximadamente comienza a germinar, por ahí dentro de un mes o mes y medio viene la desyerba y después al mes de la desyerba viene el*

---

<sup>8</sup> Fenómeno climatológico descrito como la temperatura a la cual los tejidos de la planta comienzan a sufrir daño. Entran en juego aspectos fisiológicos, como la susceptibilidad o resistencia del cultivo a bajas temperaturas en sus diferentes estados de desarrollo, altura de la planta sobre el nivel del suelo y temperatura de la hoja. Fuente: <http://www.ideam.gov.co/documents/21021/21147/Documento+FINAL+actualizacion+nota+tecnica+heladas.pdf>

*aporque, después del aporque vienen aproximadamente tres meses para cosechar, cuando el producto se deja madurar, el tiempo normal como debe ser entonces la papa dura entre 5 y 6 meses, es el tiempo de cosecha y el maíz, pues igual se prepara la tierra, se siembra, también dependiendo la humedad que tenga la tierra en 20 días o un mes comienza la germinación, luego viene la desyerba, luego el aporque y ya se espera hasta la producción, la mazorca digamos viene aproximadamente a los 6 meses de haberlo sembrado, a los 9 meses ya hay producto seco. Si es el trigo, también se siembra en febrero, de igual manera para que de buena producción tiene que haberse sembrado otro cultivo antes para que la tierra esté oxigenada, abonada, para que así mismo regenere, no se puede lograr sembrar en tierra nueva preparada porque no produce o produce muy poco. Se siembra y ahí se espera hasta que venga la madurez, no tiene un tiempo de intervalo por ejemplo (...) La papa tiene también su proceso, entonces usted la siembra, brota, la aporca, la desyerba y todo. Cada cultivo también tiene una fase de trabajo, porque no es botar la semilla así y dejarla sola, hay que acompañar todo el proceso” (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022).*

### **6.1.2 Recolección de plantas silvestres**

Respecto a la recolección de plantas silvestres, la comunidad campesina refirió la planta de Siricá, esta planta se recoge en el monte y es utilizada como acompañante en algunas preparaciones, así lo menciona Marina Rincón:

*“Se iba uno al monte de la virgen cogía hojas de siricá, es una hierba que tiene un sabor delicioso, ¿qué hacía uno? papas con hojas de siricá y su pocillo de leche o ajiaco con siricá. La siricá se da solo en una época del año que es en agosto y en ciertos puntos, pero es que es muy bueno, es como si fuera un cilantro, la hoja es redondita parece un trébol, pero un poquito más alta, da unos tallitos como agridulces, come uno y suena, tiene mucha agua*

*y cuando uno lo muerde suena y se puede comer en sopas, guisado también, con huevos uno la sofríe (...) esa es de páramo, pero es que es rica y cuando es tiempo de cosecha, todavía bajan señores que van al monte y la bajan a vender por las casas” (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).*

Por otra parte, el guiche o quiche es una planta de especies epífitas pertenecientes a la familia de las bromelias, por lo general tiene una forma de roseta con hojas que varían entre el color verde, púrpura a rojo (Gómez & Gómez, 2022). Esta planta en Monguí es recogida por los campesinos en los árboles de las zonas más húmedas y es utilizada como envoltorio de alimentos (envueltos de maíz, cuajadas y quesos). Particularmente, al envolver amasijos en esta hoja, estos toman una forma triangular que no necesita amarres (Ibíd). Sobre su uso culinario Marina Rincón comenta: *“Los envueltos en hoja de guiche, eso es de maíz pelado, se pone a cocinar con ceniza de leña, se pelan en eso, se lava bien que le quite ese unche, después se muele bien y después lo prepara con todo el relleno que es mantequilla, melao, queso y después se cogen los guiches y se hace un cono y se rellenan, se van doblando bien y quedan como un triángulo. El guiche es una hoja de monte, son como esas maticas que van saliendo como parásitas de los árboles, pero el sabor vea, da un sabor más rico esa hoja” (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).*



Imagen 20. Hojas de Siricá (Rincón, 2022)

### 6.1.3 Actividad pecuaria

Sumado al uso y cuidado de las huertas, las familias cuentan en sus predios con animales como vacas, de las cuales aprovechan la leche para consumo y transformación (elaboración de cuajadas y quesos), gallinas ponedoras de las cuales aprovechan los huevos para el consumo interno, así como pollos y en algunos hogares se encuentran cabras y conejos. En este sentido, Marina Rincón comenta: *“Tener un corral de gallinas sabe, tener conejos, el pollo campesino, la gallina campesina, eso da más sabor a la comida. Nosotros acá ya estamos acostumbrados a nuestros pollos y huevos, ya compra usted una bandeja y no le sabe igual, eso no sabe igual, se los come usted con desconfianza (...) va usted y recoge del nido y sabe que están bien fresquitos”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Como lo expresa la señora Marina Rincón, resulta valioso y fundamental el hecho de contar con fuentes de proteína que provengan de los mismos hogares, pues saben que cuentan con un alimento fresco, nutritivo y que además les va a aportar sabor a las comidas que elaboren.



Imagen 21. Gallinas ponedoras (Rincón, 2022)



Imagen 22. Vacas lecheras en la vereda Pericos (Rincón, 2022)

## **6.2 Producción ecológica y culturalmente adecuada**

### **6.2.1 Prácticas agroecológicas para el cuidado de los cultivos**

Los campesinos monguiseños aplican en sus fincas diversas prácticas agroecológicas, estos saberes han sido heredados de sus ancestros, compartido por sus vecinos o saberes aprendidos en cursos y talleres sobre agroecología. Precisamente, la agroecología se basa en la experiencia campesina sobre la dimensión ecológica, al analizar como las unidades familiares mediante su sabiduría, racionalidad y significados prácticos se apropian el agroecosistema (Martínez, 2008). Al nutrirse con un enfoque transdisciplinario, la agroecología se alimenta del saber milenario y la experiencia de las sociedades campesinas.

Dentro de las características de una agricultura ecológica campesina mencionadas por Martínez (2008) sobresalen:

- El respeto por los ciclos naturales de los cultivos, favoreciendo el equilibrio biológico y la biodiversidad a través de prácticas como la asociación y la rotación de cultivos y el uso de abonos no químicos.
- Genera más fertilidad en los suelos, ya que recicla los nutrientes del mismo incorporando nuevos abonos orgánicos y nutrientes a la nueva siembra.
- No incorpora a los alimentos residuos o sustancias que resultan perjudiciales para la salud humana.
- No manipula a los animales de manera intensiva para conseguir una mayor producción.
- Aumenta las variedades de alimentos autóctonas, las mejor adaptadas a las condiciones del territorio.

Los campesinos en Monguí apuestan por una agricultura ecológica, son conscientes del daño que producen los agroquímicos para la salud, así como el daño que estos le genera a la tierra, practican en sus huertas una producción limpia, la cual les brinda alimentos saludables y con mejor sabor, como lo expresa Marina Ladino: *“No se usa nada químico para nada porque sería envenenarse uno mismo, más costos de lo que uno tiene (...) yo nunca he echado de menos esos porque nunca los utilizo, entonces me interesa es tener un animal para poder tener el abono, la comida así sin químico si tiene sabor”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

Por tanto, como una forma de resistirse frente a las prácticas de agricultura convencional heredada de la revolución verde, como lo son los productos químicos para el control de plagas y enfermedades en los cultivos, así como los fertilizantes; los campesinos monguiseños desarrollan sus alternativas naturales tanto para fertilizar la tierra como para cuidar sus huertas de plagas y enfermedades. Por ejemplo, Pascual Amezcuita comenta: *“Acá se recoge el abono de los mismos animales, de las vacas y se revuelve con cal y se siembra y con eso sirve para abonar la tierra y los cultivos”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022)



Imagen 23. Cobertizo para almacenar abono negro (Rincón, 2022)

La práctica más común encontrada en el municipio es el uso de “*abono negro*” o “*tierra negra*”, el cual es la mezcla de tierra de huerta, estiércol (producto de los animales que tengan en sus predios: vacas, gallinas, ovejas, cabras, conejos) y cal, así lo menciona Elvia Soto: “*Aquí se siembra por lo menos se siembra con abono negro, se recogen los desechos de las ovejas, del mismo ganado, del mismo de toda la maleza del pasto, se recoge todo eso y se le echa al cultivo. Usamos también la cal o la ceniza de leña para mezclar a la tierra*” (Entrevista campesina vereda Pericos - Monguí, 2022). Otras fórmulas utilizadas son el humus de lombriz, abonos como el bokashi<sup>9</sup>, biofertilizantes como el supermagro<sup>10</sup>, repelentes como extractos de ruda<sup>11</sup>, de ajo-ají<sup>12</sup> y purín de ortiga<sup>13</sup>. El uso de estas prácticas garantiza contar con alimentos naturales y saludables, sin generar afectación a la tierra. Sobre el uso de estas

---

<sup>9</sup> Abono orgánico sólido que se da como producto de la fermentación de sus componentes, lleva estiércol, cascarilla de arroz, tierra, cal, melaza y en algunas ocasiones yogur.

<sup>10</sup> Biofertilizante líquido que se obtiene de la fermentación anaeróbica. Se produce principalmente con estiércol fresco de vaca, suero de leche, melaza, levadura y ceniza, pueden añadirse minerales Zinc, calcio, sodio, magnesio, entre otros.

<sup>11</sup> Extracto que se obtiene de triturar las hojas de ruda con agua, se le añade jabón neutro.

<sup>12</sup> Extracto que se obtiene de triturar ajo y ají, se infundiona con alcohol por al menos 5 días antes de la aplicación.

<sup>13</sup> Utilizado para la estimular el desarrollo de las plantas, así como su resistencia ante las agresiones externas como plagas y hongos. Para su elaboración, se deja fermentar la ortiga en agua por alrededor de 10 días, luego se filtra hasta remover las impurezas y se envasa en botellas o aspersores para su aplicación.

alternativas, Adriana Buitrago menciona: *“Yo uso pues el humus de lombriz y pues el lixiviado y los caldos y aprendí a hacer otro que se llama supermagro y pues lo vengo usando en la huerta”* (Entrevista campesina vereda Duzgua - Monguí, 2022). El extracto de ajo-ají lo utilizan para controlar el mosco de la papa, así como el purín de ortiga ha sido utilizado para la gota, para controlar las babosas utilizan ceniza o cal, sal, cáscaras de huevo junto con el extracto de ajo ají, para otras plagas como el trozador, los campesinos ponen trampas con pedazos de botellas donde incorporan guarapo.

Para la elaboración de estos abonos, los campesinos disponen por lo general de un espacio en sus fincas donde elaboran y almacenan sus preparados, es un lugar que mantienen techado donde la lluvia no los perjudique. En algunas fincas, hay personas que se han especializado en la elaboración de algún abono y por tanto, facilitan estos preparados a vecinos y conocidos, ya sea en modo de intercambio o venta.

Además del control fitosanitario que se realiza en las huertas, los campesinos desarrollan otras prácticas agroecológicas, como lo son la rotación y la asociación de cultivos. Por ejemplo, luego del cultivo de papa se siembra haba o trigo y luego se vuelve a sembrar papa, en las zonas más altas del municipio después de sembrar papa, la tierra se deja descansar por alrededor de cinco años, sobre la rotación de cultivos Marina Rincón comenta: *“Hay que tener en cuenta la rotación de cultivos según sabiduría ancestral si se siembra papa, luego se debe sembrar otra cosa. Para la papa siempre se abre es un barbecho y luego se va rotando. Si digamos tiene usted tierra nueva y se siembra maíz o haba no le va a dar, toca ponerlo aparte porque no le va a dar”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Asimismo, las asociaciones más comunes entre cultivos mencionadas por la comunidad son: haba-maíz, haba-arveja, papa-otros tubérculos, frijol-maíz, arveja-papa, papa-haba, cubios-rubas, rubas-ibias.

Sumado a lo anterior, la comunidad ha desarrollado estrategias para enfrentar la variabilidad climática. Los campesinos mencionaron que el cambio en el clima ha

condicionado su trabajo en los cultivos: *“Ya uno no se puede confiar del cima, en cualquier momento llueve y cuando uno menos lo espera hace bueno, ya uno no se puede confiar porque el clima está muy variado y eso dificulta el trabajo”* (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguí, 2022). Frente a esta situación, personas como Marina Ladino en la vereda Santa Ana ha venido implementando como ella lo menciona el “control climático”, donde lleva un registro diario de temperatura y de agua lluvia, el cual comparte con su comunidad para comparar los datos resultantes frente a meses y años pasados, con el fin de estar preparados frente a las inclemencias del clima, como para planificar sus siembras y cultivos. Al respecto, Marina Ladino menciona: *“Esta lo de control climático, que era otra cosa que no sabíamos si había llovido mucho entonces también hago eso y aquí tengo lo del control climático y llevo la temperatura y mido el agua lluvia que cae, entonces llevo esos registros para decirle al campesino mire el clima cambió, este mes nos llovió más, este mes nos llovió menos, este mes hay verano y entonces en que meses podemos sembrar”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

### **6.2.2 Calendario lunar**

Otro aspecto para destacar radica en la importancia que tiene el conocimiento tradicional en las comunidades rurales del municipio, donde generación tras generación han sembrado siguiendo las fases de la luna; además de la siembra, el calendario lunar es usado en la crianza de animales, en el cuidado del cuerpo y en el mantenimiento del hogar campesino monquiseño. Rocío Moreno menciona: *“Nosotros sembramos con las fases de la luna, donde las fases de siembra uno revisa por ejemplo que día se puede sembrar hortaliza, en que tiempo se puede coger, todo tiene su calendario”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022), Mariela Sierra complementa: *“Acá se siembra con el calendario de la luna, la papa toca sembrarla en menguante porque si no eso nace y se va en sola rama y no agranda, entonces toca sembrarla en la menguante. Si no se revisa entonces eso se va en sola rama y no agranda, no da y la haba toca en creciente para que florie y de fruto si”* (Entrevista campesina vereda El Vallado - Monguí, 2022).

Fases de la luna	Actividades desarrolladas por los campesinos
 <b>Luna nueva</b>	-Época de podas, hace que las plantas broten más y sea mejor la producción. -Se cosecha para obtener semilla. -Fertilización para cultivos que crecen debajo de la tierra.
 <b>Luna menguante</b>	-Se siembra el grano y aquellas plantas que crecen arriba de la tierra. -A los 3 días de que pase la luna menguante se siembran los alimentos que se cosechan debajo de la tierra, se destinan los martes y miércoles para esta actividad. -Época de esquila de ovejas y castrar animales. -Fertilización para cultivos que crecen debajo de la tierra.
 <b>Luna creciente</b>	-Época de floración -Fertilización para cultivos que crecen arriba de la tierra.
 <b>Luna llena</b>	-Siembra de maíz -Fertilización para cultivos que crecen arriba de la tierra

Figura 4. Actividades de siembra desarrolladas por los campesinos de Monguí siguiendo las fases lunares. Fuente: Elaboración propia de acuerdo con información recolectada (2022).

Ese saber ancestral de sembrar siguiendo la luna y sus fases, le indica al campesino las épocas de lluvia y sequías, indica la época de siembra, de poda y cosecha de alimentos. Al respecto Marina Rincón comenta *“El haba se siembra como en menguante, se cultiva con la luna y con el tiempo también, cuando está seco no se puede sembrar porque no nace, toca cuando llueve sembrar, ahorita hay época de siembra, esta mañana estábamos sembrando haba, hay que tener en cuenta la rotación de cultivos según sabiduría ancestral si se siembra papa, luego se debe sembrar otra cosa (...) cuando es luna llena es siembra de granos, cuando es la menguante es siembra de papa o en la creciente, cuando es la hortaliza es en la luna nueva, entonces de toda manera se va a estar sembrando, en diferentes fechas, pero*

se va sembrando siempre, hay que saber es que es lo que se va a sembrar” (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Los campesinos por generaciones han seguido el comportamiento de las fases lunares y de cómo estas influyen en la germinación, crecimiento y fructificación de los cultivos, por medio de la experiencia han apropiado el conocimiento, así lo describe Patricia Soto:

*“Nosotros usamos las fases de la luna para la siembra, cuando usted discúlpeme la palabra siembra a lo bruto, entonces pierde, aquí mi hijo la vez pasada le dije no siembre la arveja porque estaba en menguante porque esa arveja crece mucho y le da flor y me dijo ¡Ay! eso yo voy a sembrar es en la tierra y la sembró, nació una hermosura de arveja, pero pura poquitica, subió por encima de la cuerda y ósea, creció en rama, pero no dio. El haba, la arveja, son cultivos de florecencia, son cultivos que uno tiene que sembrar en creciente. Por lo menos el maíz, uno tiene que sembrarlo en la menguante porque lo siembra usted en la creciente y se daña mucho si, entonces las fases lunares si influyen en los cultivos y como todo crece, por lo menos aquí las moras las sembramos en creciente para que crezcan bien, esa mora acá es una bendición”* (Entrevista campesina vereda Pericos - Monguí, 2022)

Es importante mencionar, que los saberes tradicionales que se gestan en las comunidades rurales se generan a partir de la observación minuciosa, de la convivencia con la naturaleza y sobre todo de la experiencia, saberes que se transmiten de generación en generación (Gómez, 2004). En este sentido, los múltiples saberes tradicionales asociados a la alimentación, a su reivindicación y resistencia son claras manifestaciones de la soberanía alimentaria en el territorio. Los campesinos conocen su territorio y por tanto conocen el clima, la humedad, la necesidad del suelo, las plagas y cómo tratar esas plagas (Meneses, 2021). De este modo, el campesinado de Monguí autónomamente apropia sus conocimientos y también los comparte, lo transmite, así como también reivindica su identidad campesina, su persistencia y constante lucha frente a las adversidades.

### 6.3 Conservación de semillas y de soberanía alimentaria

*“Del cultivo se saca la mejor semilla y vuelve y se siembra esa misma, lo que es el maíz, lo que es el haba, lo que es la papa, de ahí mismo se saca la semilla. Nosotros por ejemplo del maíz arroz tenemos la semilla desde hace 50 años, la guardamos, y la papa por ejemplo las tocarreñas esas si han sido las más antiguas que tenemos”*

(Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022)

Las semillas hacen parte de la herencia de las comunidades rurales, pues gracias a ellas las familias garantizan su alimentación, así como su sustento. Las semillas se han constituido como un componente primordial de los sistemas productivos, de la cultura y de la soberanía alimentaria de los pueblos, a través de las semillas, los campesinos y campesinas han creado una conexión con la biodiversidad y sus territorios (Grupo Semillas, 2018). Asimismo, han sido valoradas y su uso y manejo ha sido compartido de generación tras generación, como menciona el Grupo Semillas (2018): *“Si hoy podemos nutrirnos de la agricultura en el mundo entero, gozar de los sabores y formas de alimentación y sustentar a la humanidad, es porque los pueblos han cuidado las semillas, las han llevado consigo y han permitido su circulación”* (p. 6). La Vía Campesina (2021, p. 16) menciona las características que poseen las semillas campesinas:

- Las producen las mismas familias. Pueden ser intercambiadas con familiares y vecinos.
- Son una herencia familiar, se conoce su historia y es motivo de orgullo tenerlas.
- Se pueden producir con recursos propios: semillas propias, abono orgánico, preparados biológicos, cultivos intercalados, entre otros.
- Están adaptadas a las condiciones locales del agua, del clima y del suelo.
- Son semillas que se preparan, tienen los sabores propios de las comunidades donde se encuentran.
- Se almacenan y protegen de plagas.

La tradición alimentaria y la producción de alimentos mantiene la base de alimentos propios y acordes culturalmente, como el maíz, papa, habas, nabos, ibias, trigo, fríjol y cebada. En este sentido, los campesinos de Monguí son custodios de semilla por tradición, pues generación tras generación han guardado sus mejores semillas, las han protegido, sembrado e intercambiado, aunque muchos de ellos no se reconozcan como custodios de semillas, en sus prácticas diarias reivindican estas acciones. Así lo describen los campesinos del municipio: *“Acá del cilantro se recoge la semilla y se vuelve a sembrar, se escoge la mejor semilla, se guarda y se vuelve a sembrar”* (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguí, 2022), *“a mí me parece muy bueno recoger la semilla de la misma huerta, por eso lo hago, es la mejor semilla, la misma huerta da la semilla”* (Entrevista campesino vereda Pericos - Monguí, 2022).

En cada hogar se destina un espacio para guardar las semillas, ya sea en frascos de vidrio, en canastos, vasijas o colgadas en el techo, pero se destina un lugar para conservarlas, así lo menciona Adriana Buitrago y Elvia Soto: *“Yo acá guardo mis semillas en frasquito, las rotulo, le pongo la fecha de recogida y así les voy haciendo como un control a lo que tengo”* (Entrevista campesina vereda Duzgua - Monguí, 2022), *“Bueno pues acá es común que la gente pues guarde sus semillas para siembra si, usted ve en las casas que la gente guarda sus semillas y todo eso”* (Entrevista campesina vereda Pericos - Monguí, 2022). Las semillas son para la comunidad campesina monguiseña motivo de orgullo, de respeto y de identidad que son conscientes de resguardar, Marina Ladino comenta al respecto: *“Las semillas son como un tesoro que muchos de nuestros hijos no las conocen, otras generaciones no las van a conocer entonces no se deben perder, toca volverlas a distribuir, que no las tenga una sola persona sino que las tengamos todos”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022) y complementa Marina Rincón: *“Toca es guardarlas, no se puede acabar a semilla y la que ya se nos terminó hay que volverla a sembrar, hay que cuidarla. Mi papa yo me acuerdo que guardaba la semilla del maíz y no le pasaba nada”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

Los campesinos son conscientes de que las semillas deben compartirse y replicarse para que las futuras generaciones cuenten con diversidad de alimentos y para que perduren sus conocimientos tradicionales, su cocina tradicional, es por esto que en el municipio se han gestado iniciativas de escuelas de semillas criollas y nativas<sup>14</sup>, donde también se ha reconocido el trabajo y la trayectoria de mujeres custodias de semillas, así como el surgimiento de colectivos (como el Colectivo Guaiome), el cual nace con el propósito de fortalecer la Soberanía alimentaria en el municipio a través de la recuperación e intercambio de semillas nativas y criollas, de la creación de espacios comunitarios dedicados a la siembra de alimentos, así como iniciativas de reforestación de plantas nativas, las cuales son vitales para el cuidado del agua y del territorio. Sobre los procesos de rescate de semillas nativas, Marina Ladino menciona:

*“Ahorita por ejemplo estoy en un programa de mujeres guardianas y empezamos algo que yo quería desde tiempos, estamos rescatando cultivos, rescatar como nuestras tradiciones, eso me movió, los mayores ya no están y nos toca rescatar eso (...) quiero tener de todo para tener y compartir, mire uno siembra una manotada y guarda lo que le de para compartir, acá tengo mi casa de las semillas, esa es la idea, es empezar cuando haya compartir, tome lleve y siembre, tome lleve y siembre. Aquí hay de varios colores del frijol, hay rosado con pepitas negras, hay amarillo con pepitas blancas, así como el haba y entonces yo comparto” (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).*

---

<sup>14</sup> Sobre las semillas nativas y criollas, Marina Rincón comenta: “Las semillas nativas son aquellas que no han salido del territorio, las criollas es las que hemos traído de otros territorios para adaptar, y no hay como la semilla nativa que ella no va a dejar ni que se dañe ni pierda” (Fragmento de entrevista, 2022).



Imagen 24. La casa de las semillas de Marina Ladino (Rincón, 2022)

En este sentido, la comunidad campesina del municipio reconoce la importancia de los espacios de intercambio de semillas, Adriana Buitrago menciona: *“Los espacios para compartir sobre las semillas creo que son favorables completamente. Es también un compartir de conocimientos porque si no hay ese compartir de conocimientos pierde todo, se pierde”* (Entrevista campesina vereda Duzgua - Monguít, 2022). Desde los procesos de rescate de semillas, la comunidad ha podido organizar encuentros de intercambio, tanto en el municipio como en municipios aledaños, sobre este proceso mencionaron: *“Nosotras lo venimos haciendo con semillas, estamos con Socotá, Tasco, Socha, Gámeza, Mongua, Monguít, Firavitoba, Iza, Aquitania, Tota, y pues nos encontramos y llevamos semillas, hacemos un círculo y esto, entonces intercambiamos semillas, tome ósea y todos nos llevamos semillas de diferentes tipos que no teníamos. Yo pertenezco a una red de semillas, de guardianas de semillas. Yo me encariñé con ese tema para rescatar las semillas de acá de Monguít. Acá estamos estudiando y rescatando”* (Grupo discusión vereda Santa Ana - Monguít, 2022).



Imagen 25. Maíces criollos custodiados por Adriana Buitrago (Rincón, 2022)

Sumado a la conservación de semillas en el territorio, es importante resaltar que las semillas son preparadas y consumidas por los campesinos, la semilla se guarda para volver a sembrarla, pero su finalidad primordial es consumirla, así lo menciona Pascual Amézquita: *“Nosotros lo utilizamos para cocinarlos, todos los comemos, nos gusta verlo así mezclados entre todos, así con rayitas, es para cocinarlos, es para el consumo y también para semilla”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022)

Así pues, de acuerdo con las características de las semillas campesinas abordadas por La Vía Campesina (2021), en Monguí las semillas campesinas son una herencia familiar y un motivo de orgullo, las producen las mismas familias con sus recursos propios, las reproducen e intercambian libremente con la comunidad, se almacenan de tal forma que se evita el daño y además las consumen, haciendo parte indispensable de su cultura y soberanía alimentaria.

## 6.4 Organización comunitaria

*“La gente todavía en este territorio tiene una forma de fraternidad que se llama mandato, entonces Monguí es la cuna de las Juntas de acción comunal y eso significa que aún tenemos la capacidad de trabajar en equipo, entonces hay gente que se junta para hacer mandatos, para arreglar las carreteras, para limpiar las tomas de regadío, para hacerlas, para direccionarlas, eso sigue pasando, eso es importante, que la gente siga cuidando el agua, que se siga centrando en el cuidado de las fuentes”* (Entrevista líder comunitario Pilar Sáenz - Monguí, 2022)

La comunidad campesina en Monguí ha gestado históricamente iniciativas de organización social y política que han permitido la participación del campesino. El *“mandato”* es la práctica solidaria de trabajo comunitario, donde la comunidad se reúne a realizar un trabajo específico, como arreglar las vías, sembrar en conjunto, la construcción o arreglo de viviendas, la organización de eventos ya sea para recaudar fondos y muchas veces para la organización de comparsas en las festividades del municipio. Miguel Pérez comenta sobre los mandatos: *“Casi todos los trabajos comunitarios como la infraestructura en el pueblo es comunitario, las carreteras, los colegios, la alcaldía, la iglesia, todo está hecho a mano de obra comunitaria”* (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022) y Adriana Buitrago complementa: *“mira acá esta vereda funciona con mandatos todavía, a mí me gusta eso, hay potencial en la colectividad (...) Duzgua tiene todavía con dificultades, pero tiene las buenas intenciones de muchos de mantener los mandatos, eso es algo histórico”* (Entrevista campesina vereda Duzgua - Monguí, 2022)

En este sentido, además de beneficiar a la comunidad desde lo material, el mandato favorece aquellos sustratos inmateriales, pues activa las capacidades de la comunidad, así como el diálogo, el encuentro, favorece el intercambio de saberes, la toma de decisiones y la participación. Si bien estas iniciativas tienen su trasegar histórico, se percibe en la comunidad campesina que con el tiempo se ha disminuido estas actividades, perciben el cambio en el número de personas que participan en los

mandatos al igual que la frecuencia en que se realizan, así lo describen: *“Ya los bazares para mandatos ya hace tiempo que no se hacen, esa era la otra, en los bazares se compartía, que toca hacer la rellena, que las empanadas, que el mute, que la llanera y así para recolectar fondos, allá se compartía que la chicha y todo eso y ya los bazares pasaron como de moda y no que ahora es mucho complique para hacer todo eso porque toca permisos y no se que más cosas, entonces ya la gente se desanima”* (Grupo discusión vereda Santa Ana - Monguí, 2022)

Sin embargo, es importante resaltar que los campesinos reivindican la importancia de continuar con esta forma de trabajo que beneficia a toda la comunidad y por tanto, reconocen que no puede perderse, que debe ser protegida y transmitida de generación en generación, pues mantener esta forma de organización comunitaria permite la apropiación y la resignificación del territorio.

Además de los mandatos, también en la comunidad rural se hace uso de *“la mano prestada”*, esta práctica es usada comúnmente en el trabajo de la tierra, en la siembra o en la cosecha: *“Va usted y ayuda hoy y cuando usted tenga trabajo vamos y le ayudamos”* (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguí, 2022). Como práctica, la mano prestada fortalece los vínculos de proximidad entre sus participantes, fomentan la solidaridad y el pensamiento colectivo. Por otra parte, también se realiza el trueque de productos en la comunidad, así lo menciona Julio Orduz: *“Eso del trueque una que otra vez se ve más que todo con los vecinos”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022). Marina Ladino menciona sobre el trueque: *“Acá se intercambia con vecinos, que si tiene cebolla entonces me toca acudir a los vecinos y me dicen usted tiene tal cosa, bueno entonces se la cambio y se intercambia”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Particularmente, en Monguí el trueque se lleva a cabo principalmente en tiempos de cosecha (cuando hay cosechas de mazorca, papa y haba). También, se conservan los intercambios de semillas entre la comunidad campesina, los cuales pueden ser entre vecinos, familias, por veredas o en encuentros más grandes con campesinos y campesinas de otros municipios y provincias.

Estas prácticas solidarias y de participación comunitaria son además espacios culinarios por tradición, ya que, siempre en medio del trabajo comunitario se cocina para todos, las personas reunidas elaboran sopas como mates o cuchucos y cada participante aporta algún alimento que posteriormente preparan, es común aportar papa, habas y nabos y por tanto, los cocidos son preparaciones recurrentes en estos espacios; también, se comparte chicha o guarapo en las jornadas de trabajo y como refrescos se ofrece mogolla, queso, o algún otro amasijo. Marina Rincón menciona: *“Acá cada vereda tiene su acueducto, que fue construida por la misma gente, ellos mismos construyeron sus acueductos mediante mandatos, hicieron mandatos, bazares y de ahí recogieron fondos para la construcción de sus acueductos. Las capillas de las veredas era con mandatos, cada vereda tiene su capilla, su escuela y todo construido por la misma comunidad, lo que era escuelas, acueductos, la gente se reúne a trabajar, a colaborar, hasta que acaban la obra, la gente es acomodada, se reúne la gente a cocinar, a preparar el almuerzo”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Pilar Sáenz menciona también: *“Cuando nosotros hacemos mandatos o trabajos o en fin, procuramos todo el tiempo comer cosas que nosotros mismos producimos o que produce la gente que sabemos que produce de modo consciente y eso ya contribuye, ósea no estamos comprando cosas en otros lados, estamos dándole valor, no precio, estamos dándole valor a las cosas que hacemos”* (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022).

La cocina en este sentido, fortalece el sentido de pertenencia de los campesinos, de lo afectivo, del vínculo con el territorio donde se observa la producción, la transformación y la persistencia culinaria. Esta cohesiona, unifica y permite el intercambio de conocimientos asociados a la alimentación en la comunidad. A su vez, permite la construcción de espacios políticos de encuentro y de discusión para compartir saberes, para soñar y tejer redes de solidaridad entre sus miembros (Morales, 2011).

## 6.5 Agua, vegetación y procesos de defensa y cuidado del territorio

*“Cuidamos el agua no solo porque sirve para producir nuestros alimentos sino porque es vital, el agua es la vida, la semilla es la vida, es el compromiso porque son cosas que son propias y que nos enseñan, que nos exigen, porque una semilla no nace y crece y ya está la comida (...) una semilla requiere mucho esfuerzo, mucha entrega, mucho amor y lo mismo el agua, no es solo tenerla es saber que hacer con ella, es poder cuidarla, compartirla”*

(Entrevista líder comunitario Pilar Sáenz- Monguí, 2022)

Vinculado con las prácticas agroecológicas que maneja la comunidad campesina del municipio, se encuentra el uso de las fuentes acuíferas y de la vegetación natural. El agua en Monguí es altamente valorada por los campesinos y por tanto, ellos mismos construyeron los acueductos veredales para garantizar su acceso al recurso vital. Así lo describe Pilar Sáenz: *“Los campesinos y campesinas de Monguí “en lo rural la gente quiere mucho el agua, cuida mucho el agua, entonces si hay una mana es la mana y la cercan, en una cerca viva evidentemente, la limpian, todo el proceso es emocionante, en lo rural la gente cuida mucho el agua, de ahí para abajo en las veredas más cercanas todavía se conservan las tomas de regadío, entonces van direccionando el agua que sale de alguna mana, de alguna laguna, de un río, la van direccionando para poder hacer como el riego de los cultivos y la alimentación de los animales”* (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022).

Particularmente, el municipio dispone de una completa red hidrográfica como lo son la subcuencas del río Morro, río Tejar, la quebrada Pericos y la quebrada Chisisi, así como las microcuencas de Tambladar, Peñitas, El Yese, La Puerta, El zancudo, Barranquitos, Basuritas, Quebrada seca, Los Mmontes, El Colorado, El Tejar, La Cascada, Los Colorados y Chicó, las cuales vierten sus aguas a la cuenca del río Chicamocha (Alcaldía Municipal de Monguí, 2018). Las condiciones del clima le garantizan al municipio tener el agua como un eje central, pues el ambiente permite

un retorno natural dentro del ciclo del agua, confluyendo a través de formaciones naturales que recorren las montañas y colinas.

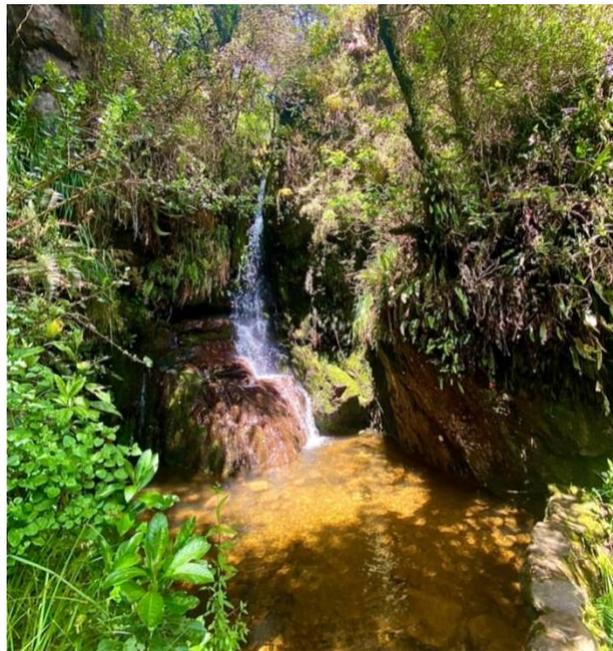


Imagen 26. Cascada de la Virgen - Vereda Pericos (Rincón, 2022)

Ahora bien, sobre los acueductos con los que cuenta el municipio, desde el gobierno institucional se menciona: *“Bueno acá en Monguí tenemos un acueducto urbano que abastece casi 1.000 viviendas y hay siete acueductos rurales y esos acueductos rurales se trabajan desde una junta administradora de acueducto, entonces cada junta de acueducto se encarga de su área”* (Entrevista representante institucional - Monguí, 2022) Respecto a los acueductos rurales, Miguel Pérez comenta:

*“Está el de Duzgua que viene de la quebrada de la cascada, allá es donde está la quebrada de la virgen, de ahí sale un acueducto que es el que alimenta a Duzgua. Está el acueducto de Pericos, el Vallado que ese viene de la que quebrada de pericos, que es una de las quebradas que nace en el páramo de Ocetá. Están los dos acueductos de Hato Viejo, el de la cumbre y el central que esos alimentan Hato viejo y San Isidro. Está el acueducto comunitario de Tebgua, Reginaldo y San Antonio y la Chacara y el Central,*

*el que alimenta el casco urbano” (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022)*

A pesar de que cada vereda cuenta con su acueducto, las percepciones sobre el acceso al agua en cada una de ellas es distinto. Por ejemplo, Pascual Amézquita comenta sobre el acceso al agua en la vereda de Reginaldo: *“En Reginaldo hay acueducto veredal como tal, acá tenemos agua, también está la cascada por aquí más abajito, hay nacederos de agua que se cuidan y se usan para los cultivos. A veces cuando hay invierno se va el agua del acueducto sí, y llega diga usted por ahí cada dos días porque se tapa y a veces llega así como sucia el agua, pero pues no falta el agüita afortunadamente”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022), mientras que Marina Ladino menciona sobre el acceso al agua en la vereda Santa Ana: *“Acá en la vereda de la quebrada del río, no hay mucha contaminación pues todavía, se ve más contaminación del agua en el pueblo en el acueducto central, en cambio acá tenemos el privilegio de que es del nacedero de arriba, una patica de las cuencas, entonces no baja sucia. Acá personalmente no sufrimos por agua porque está el río al pie y tenemos nacederos, bajan tomas por todos lados entonces no se sufre, aún tenemos un nacedero de agua que sale donde un vecino, pero es un cristal de agüita”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

Asimismo, Elvia Soto menciona sobre el agua en la vereda en Pericos: *“Nosotros acá pues tenemos el acueducto veredal de Pericos, y pues acá como estamos bien alto pues nos baja agua del páramo páramo, entonces pues no se sufre por el agua, acá hay mucha humedad y eso le ayuda a la huertica y los cultivos que se tienen, acá por agua si no sufrimos porque tenemos el páramo. A veces el agua del acueducto si baja sucia, baja con mugre porque pues esa no tiene tratamiento si, esa baja así directamente”* (Entrevista campesina vereda Pericos - Monguí, 2022), al tiempo que Adriana Buitrago comenta sobre Duzgua y el acceso al agua: *“Pues aquí yo tengo reservorio y aquí la vereda tiene acueducto propio, entonces son las dos fuentes, cuando tengo que regar, a veces, pero pocas veces he regado la verdad, porque aquí no es necesario porque donde yo siembro tiene mucha agua y por el contrario me toca*

*es estar buscando donde abrir zanjas porque se me daña mucho los cultivos por el exceso de agua. Algo lindo que tiene el municipio es la humedad, estamos en la falda del páramo, son tierras muy fértiles, tenemos esas formas del agua” (Entrevista campesina vereda Duzgua - Monguí, 2022)*

Si bien la comunidad campesina cuenta con la disponibilidad del recurso hídrico por las características propias del territorio, la comunidad expresa que la calidad del agua para consumo humano proveniente de los acueductos es deficiente, así lo expresa Miguel Pérez:

*“Pero la calidad del agua es compleja, solo existe una planta de tratamiento acá, que es la del casco urbano y no logra abastecer al casco urbano de agua potable, el tratamiento que se le da al agua es muy básico, es básicamente que van allá y le ponen cloro en el tanque principal. No hay tratamiento adecuado, la planta de tratamiento no tiene la capacidad suficiente para abastecer a la comunidad, no hay una planta de tratamiento de aguas residuales, entonces todas las aguas hervidas van directamente al río, entonces pues es muy fuerte, toda la industria balonera contamina de una forma absurda, la calidad del agua que sale de la industria es impresionante, esa vaina es un veneno. Es que esa es el agua que está saliendo del pueblo y que se está mezclando con el río, ya es si lo que nosotros como seres humanos hacemos con el agua es envenenarla, no hay control de absolutamente todo, ni antes del consumo ni después del consumo” (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022).*

Aunque el municipio cuenta con el 92,50% de cobertura de acueducto (Concejo Municipal de Monguí, 2020), el IRCA (Índice de riesgo de calidad de agua potable) para el 2020 según el reporte del Instituto Nacional de Salud se encuentra en un 22,50 representando un riesgo medio, siendo el agua no potable para el consumo humano (INS, 2020). Sumado a lo anterior, el municipio solo cuenta con una planta de tratamiento de aguas residuales, pero solamente cubre el sector urbano. Al respecto,

Pilar Sáenz comenta: *“La planta de tratamiento de agua potable no funciona, estamos tomando agua de muy mala calidad, el índice de calidad de agua según la Secretaría de Salud del departamento dice que Monguquí no tiene agua apta para el consumo humano y somos uno de los siete municipios que no la tiene”* (Entrevista líder comunitario - Monguquí, 2022).

Adicionalmente, la comunidad refiere una serie de problemáticas ambientales que afectan la calidad del agua del municipio, así como los ecosistemas propios, refieren la explotación minera como uno de ellos, al igual que la contaminación proveniente del sector industrial, donde la industria balonera genera sustancias contaminantes que llegan a las fuentes de agua y como se mencionó anteriormente, las zonas rurales no cuentan con plantas de tratamiento de aguas residuales. Así lo expresa la comunidad: *“Con tantos focos de contaminación que tenemos, con tantos vertimientos, puntuales de otros tipos porque hay muchísimas fabricas de balones, porque hay una población creciente y porque además de eso hay minería y otro montón de actividades que afectan como la agroindustria, químicos, en fin, no tenemos plantas de tratamiento de agua potable”* (Grupo discusión vereda Santa Ana - Monguquí, 2022)

De acuerdo con la expedición Boyacá Bio, liderada por el Instituto Alexander Von Humboldt y la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, la minería en los municipios de Monguquí, Sogamoso y Mongua se considera una amenaza creciente, pues ha ocasionado una disminución en la calidad y cantidad del agua debido a que no se hace el un tratamiento de agua adecuado (Entre Ojos, 2022). Ahora bien, es importante mencionar que en el municipio se vienen gestando procesos de cuidado y defensa del territorio, del agua y del páramo; procesos que se han llevado a cabo por colectivos y que reivindican la lucha por la soberanía alimentaria. Algunos colectivos y grupos que vienen trabajando en el territorio son el Colectivo Guaiome<sup>15</sup>, el proyecto

---

<sup>15</sup> Guaiome en lengua Muisca significa “siembra de cosecha rápida”. El colectivo Guaiome trabaja en el territorio sobre tres ejes principalmente: soberanía alimentaria, educación ambiental y restauración ecológica.

de Guardianas del Páramo<sup>16</sup> y Moisia de Ocetá<sup>17</sup>. Sobre estos procesos, Pilar Sáenz, líder comunitaria del municipio y representante del colectivo Guaiome menciona:

*“Nos hemos enfocado en creer que el páramo se conserva no solamente yendo a cuidar, a reforestar, a estar pendiente de él, sino que se conserva a través de las tradiciones, de las manifestaciones culturales y de lo que hay más abajo, ¿Qué hay más abajo? Bosque alto andino y gente en el bosque alto andino, y que pasa con esas personas, pues que tienen que aprender a cuidar su agua, sus terrenos, sus cultivos, sus personas, entonces nuestra estrategia tiene que ver por ejemplo con la conservación de la semilla limpia y nativa de estos territorios, que consideramos no solamente Monguí Boyacá, sino que a nivel general Colombia, porque es un país muy rico en semillas que comparten muchas cosas a través de prácticas agroecológicas que nos permitan ser soberanos de nuestra comida”* (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022).

La lucha de este colectivo ha estado enfocada en la reforestación con árboles nativos de la microcuenca del río Tejar y por tanto, siembran y plantulan Garrochos, Pandalas, Curubos y árboles de Sauco que luego son llevados a la microcuenca en la parte baja del río para que el agua se conserve y se siga produciendo en las zonas altas. El agua como fundamento de vida, es un principio que rige el colectivo, de hecho, apropian el concepto de soberanía del agua:

*“Entonces la soberanía del agua empieza en el momento en que un individuo o un colectivo tiene la capacidad de cuidar el agua, que es exactamente lo mismo que pasa con los alimentos, que sabemos que además de que la estamos cuidando, estamos garantizando nuestro consumo y el consumo de los que vienen. Eso me parece que es el amor y*

---

<sup>16</sup> Proyecto financiado por Swissaid, la Corporación Mundial de la Mujer, el Fondo para el Medio Ambiente Mundial y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

<sup>17</sup> Proyecto liderado por Moisés Moreno, campesino y guía del Páramo de Ocetá, quien se dedica a la conservación de los frailejones.

*el compromiso que hay respecto al agua para poder conservarla, reutilizarla, aprovecharla, recogerla, por ejemplo de la lluvia, de la niebla y no quitarle el agua a mis vecinos, sino entender que todos y todas la necesitamos y así mismo todos y todas tenemos la obligación, el deber de cuidarla”* (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022)

En este sentido, cuidar el agua es cuidar la vida y el alimento, y ese es el mensaje que transmiten a los habitantes de Monguí, por esta razón, el colectivo desarrolla jornadas de trabajo donde invitan a la comunidad rural y urbana a sumarse a los trabajos colectivos de plantulación y siembra de árboles, a la construcción de tanques artesanales para la reserva de agua.

También, Guaiome viene realizando jornadas de intercambio de semillas en el territorio, jornadas de siembra de semillas nativas y criollas y la construcción de huertos comunitario que le permiten a la comunidad sembrar alimentos en conjunto, fortaleciendo el tejido social y el compromiso por el cuidado de la tierra y del agua de los monguiseños. Sumado a la labor que realiza Guaiome, Pilar menciona: *“Hay varios proyectos que están impulsando la eliminación de especies invasoras, la reforestación, el consumo de alimentos autogestionados, en fin ese tipo de cosas, pienso que igual hay otra gente que no está dentro de nuestros colectivos, pero está haciendo cosas desde lo colectivo por el cuidado del agua, de los alimentos y en fin pues cada campesino y campesina que sigue trabajando sus propias semillas, eso ya es un gran esfuerzo”* (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022) , resalta entonces la labor de muchas otras personas en el territorio que desde la cotidianidad velan por el cuidado del agua, las semillas y del alimento.

Guardianas del páramo es otra iniciativa de defensa y cuidado del territorio, en el proyecto, alrededor de 24 mujeres campesinas del municipio custodian semillas nativas, así lo menciona Marina Ladino: *“Yo hago parte del proyecto guardianas del páramo, nosotras somos también guardianas de semillas y pues nos encargamos de conservar y replicar semillas de maíz, fríjol, de arvejas, habas, de hortalizas, todas las*

*que podemos (...) y ahorita que por la arracacha se me había perdido y rescaté unas semillas, que ya son harticas, son como 50 maticas que sembré, pero es para rescatar ese ají, esos pasteles y volver a utilizar la arracacha”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Además de la conservación de semillas, las mujeres participan en encuentros de intercambios de semillas y saberes junto con otras mujeres guardianas de los municipios de Tasco, Socha, Socotá, Mongua y Gámeza, donde en conjunto comparten conocimiento sobre restauración ecológica y el cuidado del agua en los ecosistemas del bosque alto andino, junto con Guaiome, han contribuido en la reforestación de árboles nativos. Su labor, también se ha extendido a la construcción de invernaderos comunitarios, donde siembran y replican las semillas que custodian, así como hortalizas para la comunidad.

Por otra parte, Moisés Moreno junto con su proyecto Moisua de Ocetá, desde el 2022 ha sembrado más de 1200 frailejones en el Páramo de Ocetá, Moisés construyó en la vereda de Pericos un vivero donde trae del páramo semillas de frailejón para luego sembrarlas y cuidar de ellas por alrededor de un año, antes de llevarlos al páramo para sembrarlos; en el vivero cultiva el frailejón grandifloro, conocido también como el frailejón amarillo, una especie relevante ya que es gran productor de agua. Moisés menciona sobre la protección de los páramos: *“En Suramérica llamamos a los páramos los pulmones del mundo, porque ellos limpian el aire y también producen el agua. Por eso la importancia de cuidarlos y preservarlos (...) mi sueño es sembrar frailejones en muchas partes de Colombia, de Suramérica si es posible. Quiero que las nuevas generaciones aprendan de este bonito proceso que hacemos porque necesitamos cuidar los páramos. El país tiene que aprender a cuidar sus recursos, porque los estamos acabando”* (2022).

Los procesos mencionados anteriormente, son muestra de la revalorización de los recursos como el agua y de los ecosistemas, así como una muestra de mayor concientización frente a su cuidado. En este sentido, la comunidad ha implementado estrategias de protección, conservación y regeneración ecológica, al igual que estrategias de conservación de saberes tradicionales ligados a la alimentación, por

medio de la conservación de semillas y de la organización comunitaria, de este modo, los procesos colectivos aportan y fortalecen las dinámicas de soberanía alimentaria, dinámicas propias del municipio de Monguí.



Figura 5. Relaciones que se tejen entre la Soberanía alimentaria y la Cocina tradicional. Elaboración propia a partir de resultados obtenidos.

## **7. La Cocina tradicional y la Soberanía Alimentaria como resistencia**

En los capítulos anteriores se ha caracterizado la cocina tradicional monguiseña, así como se ha descrito en las palabras y vivencias de los campesinos y campesinas del municipio las formas en las que la soberanía alimentaria se expresa y vincula con la cocina tradicional. Por esta razón, en este capítulo se presenta un análisis frente a la modernidad, globalización y los cambios alimentarios que impactan directamente a las cocinas y los sistemas alimentarios y por tanto, la cocina tradicional y la soberanía alimentaria se manifiestan como procesos de resistencias alimentarias en el territorio.

### **7.1 Modernidad, globalización, alimentos y cocinas**

Hablar de globalización implica entender que como término su uso es recurrente. De acuerdo con Mignolo (1998) el término globalización puede relacionarse con la expansión occidental que inició desde el año 1500 y que incluye el término “*Sistema económico mundial*”. En este caso, globalización puede entenderse como un amplio proceso de transformaciones sociales, donde se incluye el crecimiento del comercio, redes informáticas, inversiones, en el que múltiples fuerzas se entrecruzan haciendo que las fronteras (en todo el sentido de la palabra) sean más penetrables (Contreras, 2019). Como consecuencia del proceso de globalización se da la homogeneización y la pérdida de diversidad a nivel ecológico y cultural, la globalización ha ocasionado la desaparición de producciones y manifestaciones de índole local, como variedades vegetales y animales, tecnologías, lenguas, hasta las costumbres y tradiciones. De esta manera, el panorama actual muestra una sociedad más industrial y asalariada, al igual que concentrada en las grandes ciudades, como describe Contreras (2019, p. 33): “*La sociedad urbano-industrial ha secularizado y desnaturalizado cada vez más las manifestaciones de la vida colectiva (...) los ritmos temporales, a través de los horarios laborales, se han homogeneizado considerablemente; los modos de vida, hasta cierto punto también, donde se subordinan otras actividades sociales y culturales*”.

Actualmente, los sistemas alimentarios de la mayor parte de los países se condensan en la producción de mercancías para los mercados nacionales e internacionales. Los procesos de globalización desde mediados del siglo XX han ocasionado una dominación de la agroindustria sobre el sistema de producción de alimentos y en este sentido, este suceso forma parte de lo que Fischler (1995, p. 368) denomina “*modernidad alimentaria*”, la cual se caracteriza por la dominación de la ciencia sobre los procesos de producción y transformación de alimentos. La alimentación entonces se homogeneiza de forma progresiva con el paso de ecosistemas diversificados a otros altamente especializados que integran extensos sistemas de producción agroalimentaria a una escala internacional, lo que produjo un aumento en la producción mundial de alimentos, pero al mismo tiempo una pérdida de gran parte de las variedades animales y vegetales en el mundo (Contreras, 2019). Por ejemplo, Fischler (1990) menciona que a lo largo de la historia se han identificado 7500 variedades de manzanas alrededor del globo terráqueo. Sin embargo, para comienzos del siglo XXI se registraron solo 30 variedades. De igual manera, ha sucedido con variedades de trigo, cebada, arroz, maíz, frutales y demás alimentos (Ibíd). En Colombia, de acuerdo con la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (Agrosavia), alrededor de 22 tipos de alimentos principalmente tubérculos nativos y frutales se han perdido a través de los años (Espinosa, 2019). La institución menciona que al ser alimentos con poca vocación comercial, estos se han dejado de cultivar para dar paso a la comercialización de unas variedades mejoradas y con rendimientos superiores (Ibíd).

La globalización ha dispuesto diversidad de la oferta alimentaria mundial, en cuanto a tipos de alimentos y precios, oferta que se refleja en las cocinas de todo el mundo. Estos procesos han llevado a la globalización de la dieta en una escala internacional (Contreras, 2019). La homogeneización alimentaria, junto con el proceso de industrialización de los alimentos ha permitido alcanzar mercados que se encuentran lejanos de los centros de manufactura, garantizando un mayor acceso de alimentos y dejando a disponibilidad de las personas productos que ahorran tiempo o bien

llamados “productos listos para consumir” (Contreras y Gracia, 2005); además, estos productos se transportan y almacenan de forma eficiente, alargando su vida útil (Romero, 2021). Bajo este contexto, la industrialización de alimentos ha generado una estandarización en los patrones de consumo, determinando ingredientes, formas de aprovisionamiento, tipo de dietas, la frecuencia de las comidas, los métodos utilizados para cocinar, así como las recetas y su forma de recrearlas (CONAIBO, 2013), incluso también los valores asociados a las practicas alimentarias (Contreras, 2019).

Para la alimentación moderna, las ciudades son concebidas como mercados y sus habitantes entendidos como consumidores persistentes. De este modo, los alimentos se han alejado de su naturaleza cultural y nutricional, convirtiéndose en mercancías que interesan siempre y cuando generen ganancias y que contribuyan a expandir el capital, entonces tanto la producción como la transformación de alimentos se han ajustado a la lógica de racionalidad económica en la cual se reducen costos y se busca la mayor ganancia (Camacho et al, 2019).

Bajo este panorama, la alimentación y las cocinas se han transformado y adaptado a esta modernidad alimentaria, donde progresivamente se ha perdido todo contacto con el ciclo productivo de los alimentos, su origen, las técnicas que se emplearon para su producción, su conservación, almacenamiento y transporte (Contreras, 2019). Sumado a estas pérdidas, se encuentra el desconocimiento de los alimentos tradicionales, así como el desarraigo de las tradiciones alimentarias, llevando a que las cocinas carezcan de historias, de sentido y de identidad (García Arnaiz, 2005). Si bien los factores como la modernidad y la globalización son factores que promueven la homogeneización y estandarización de las dietas y los patrones de consumo, al igual que la individualización de las sociedades (Contreras & Gracia, 2005), en la actualidad se ha despertado una constante preocupación por perder las cocinas y los alimentos tradicionales y por tanto, se ha buscado una revalorización cultural en materia alimentaria, que implique el autorreconocimiento y la autorevalorización de las sociedades locales (Camacho et al, 2019).

Frente a este panorama previamente expuesto, el municipio de Monguí no se encuentra exento de las dinámicas alimentarias producto de la globalización y homogeneización alimentaria. Las formas de alimentarnos, los productos que consumimos y la forma en que los cocinamos, se relacionan directamente con los recursos locales, teniendo en cuenta las características propias del suelo y del clima, mejor dicho, con el territorio. Se relacionan también con las formas de producción tanto agrícola como pecuaria, así como las formas de adquirir los alimentos y el transporte (Contreras, 2019). En este sentido, es importante describir los cambios en materia alimentaria que reconoce y menciona la comunidad campesina del municipio, las cuales intervienen directamente en las dinámicas propias de la soberanía alimentaria.

## **7.2 Pérdida de cultivos tradicionales**

*“El trigo que ahora casi no lo cultivan, trigo y cebada, eso es lo que más se ha perdido, eso casi no se ve por acá”*

(Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022)

Por un lado, la comunidad refiere la pérdida de algunos cultivos tradicionales, refieren que cultivos como de las alverjillas o lentejas han desaparecido, Julio Orduz así las describe: *“las lentejas era como ver las arvejas pero entonces eran mas delgaditas y al miraras verdes eran así pecositas y cuando se echaban ya quedaban amarillas o parditas”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022), las alverjillas también son llamadas habichuelas por la comunidad, así lo menciona Pascual Amézquita: *“había otro cultivo que no se hacía en grande pero si se cultivaba lo llamaban habichuela, pero era una arvejilla porque el tamaño era idéntico a la arveja”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022).

Según AHAA, AIC & SWISSAID (2018), la alverjilla era una especie silvestre que crecía en sitios poco concurridos por las personas, su producción es abundante y no requiere de mucho cuidado para garantizar un desarrollo óptimo, de no controlarlo, el cultivo se convierte en una maleza que perjudica otros cultivos. En este sentido, la comunidad refiere que una de las principales causas de la pérdida de esta variedad de leguminosa radica en el trabajo que implicaba cosecharla, haciendo que simplemente se arrasara el cultivo, ya que se empezó a considerar como maleza. Esta alverjilla era consumida principalmente verde, ya que representaba una cocción más rápida, si se dejaba secar, se tenía que dejar en remojo en agua bastante tiempo para poderla cocinar.

La comunidad campesina, también refiere que se han dejado de cultivar gran variedad de tubérculos, principalmente papas nativas y otros tubérculos andinos como rubas, ibias y nabos (cubios). Algunas variedades referidas por los campesinos de papa que se han perdido son: arbolona, arbolona pintada, argentina, carriza, chava, lizaraza, lizaraza grande, quiteña, paduana, tocana negra, tocana rosada y ratona. Así las describe Pascual Amézquita:

*“Antiguamente habían semillas que era autóctonas de la región, yo por ejemplo conocí una semilla llamada carriza, quiteña. Había otra que se llamaba arbolona, paduana, lizaraza, argentina también, la argentina si no era propiamente de aquí, pero si es una semilla antigua. La papa argentina era roja, colorada, tenía los ojitos hundidos y su piel era roja, porque el corazón era blanco, la carriza ya tenía una forma alargada como digamos una curuba, era larguita y la piel era amarilla, también lo mismo el corazón blanco, la lizaraza esa si es redondita, de esa lizaraza mi papá es que tiene de esas semillas, esa ya es escasa, pero esas variedades como si deberían volverse a cultivar porque por ejemplo la argentina es una papa muy sabrosa”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022)

Frente a las razones que expone la comunidad sobre las principales causas de la pérdida de estas variedades, Julio Orduz menciona:

*“Las papas nativas se han perdido porque ahora la gente, los que cultivan en grandes cantidades ellos quieren cantidad y bastante químico del que venga, entonces esa papa tiende a engruesar rápido, mientras que estas variedades se demoran y pues si engruesan. Se dejaron de cultivar porque vinieron variedades entonces la tocarreña es antigua, después comenzaron a llegar las variedades como la pastusa, ella no es nativa de aquí, entonces al haber sembrado la pastusa, se multiplicó la cantidad, ya todo el mundo comenzó a sembrar pastusa y las nativas se fueron acabando”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022)

En el fragmento anterior, Julio Orduz menciona un aspecto relevante, respecto al cambio en la forma de producción, donde mediante la implementación del modelo de producción agroindustrial se buscó incrementar volumen en las cosechas, generando una extensión e intensificación de los mismos, en el que los químicos, fertilizantes y demás herbicidas fueron necesarios para garantizar la productividad de los mismos. Además, la comunidad refirió que las variedades nativas de papa se fueron perdiendo por su bajo valor comercial, mencionaron que algunas variedades nativas abundaban en los rastrojos de cebada y trigo, pero fueron desapareciendo por la introducción de nuevas variedades como como la pastusa, única y la tocarreña. En este caso, como el agricultor generaba más ingresos con las variedades nuevas incorporadas, se vio en la necesidad de eliminar las variedades nativas, ya que se convirtieron en maleza. Asimismo, en repetidas ocasiones, la comunidad refirió que se priorizó el cultivo de las variedades certificadas de papa, ya que produce en cantidad, más no en calidad:

*“Entonces ya dicen que toca certificada y que tal y si ya la gente se fue acostumbrando a sembrar eso que da, entonces la antigua o la primera papa que cultivábamos daba en ese entonces muy bueno, pero últimamente no, ya entonces prefiere la gente sembrar por cantidad no*

*calidad, por vender por ejemplo lo que da más (...) Entonces la gente siembra eso y la gente se va olvidando de las otras”* (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguú, 2022).

Entonces, las variedades introducidas y mejoradas, fueron apropiadas y producidas de forma rápida, de tal forma que hoy en día la variedad de papas nativas relacionadas anteriormente son muy escasas en el municipio, según los relatos de la comunidad, estas variedades introducidas se comenzaron a sembrar hace 50 años. Por otro lado, se mantienen aquellas variedades que representan una mayor demanda y mayor consumo agroindustrial, como por ejemplo la R-12, la cual por sus características físicas, se posicionó como la variedad apetecida para elaborar papas fritas (Aristizábal, 2019). Frente a este panorama, basta con revisar las cifras de producción de papa en el país. En el año 2018 la papa ocupó el segundo lugar en importancia como producto alimenticio con cerca de 2,8 millones de toneladas (Velez, 2020). Sin embargo, de toda la producción de papa, solo se destacan 13 variedades comerciales, donde solamente 5 de ellas concentran más del 50% del área sembrada del país (FEDEPAPA, 2017). Según Minagricultura (2019), las principales variedades cultivadas son la superior, la diacol capiro, la parda pastusa, la pastusa suprema y la criolla, estas variedades se han posicionado en el país dada su alta productividad en campo, su aceptación en los mercados mayoristas y su aceptación gastronómica (Ibíd). Además, la producción de papa se concentra principalmente en los departamentos de Cundinamarca (38,7%), Boyacá (24,1%), Nariño (20,6%) y Antioquia (5,3%) (FEDEPAPA & FNFP, 2019). En Boyacá específicamente, de los 123 municipios, 95 son productores de papa, donde del cultivo dependen más de 35.000 familias (Pérez, 2022).

Vale resaltar que, en los relatos de la comunidad campesina de Monguú, constantemente refirieron como con los cultivos de gran extensión como la papa y la arveja, han cambiado el paisaje del municipio. Así lo expresan: *“Los que tenemos rancho aquí, cultivamos lo nuestro, poquito pero de todo, encuentra usted de todo. Pero hay acá mucha gente que se dedica a los cultivos grandes y que ni viven ahí*

*donde tienen el cultivo, la parcela, compran o arriendan tierra para poner esos cultivos y eso si se ve lleno lleno de químico, eso pasa por aquí (...) la altura permite dar una buena papita, para nosotros que cultivamos lo del hogar es muy bueno porque es natural, pero los que tienen para negocio si dañan esa tierra porque le meten mucho veneno para que engruese rápido y poder sacar bultos y bultos para vender, entonces la vereda cambió, eso antes no se veía así, se veían más familias y no tanto así de cultivos grandes”* (Grupo discusión vereda Duzgua - Monguí, 2022). En esta dinámica, se encuentran las familias campesinas que tienen en sus hogares diversidad de alimentos para consumo propio, mientras que a sus alrededores se encuentran con extensiones de tierra de monocultivos de uso comercial.

Ahora bien, en la línea de tubérculos que la comunidad refiere que han ido desapareciendo, mencionaron variedades como el nabo rosado, el nabo negro, ruba amarilla, ruba blanca, ruba roja, ibia amarilla, ibia rosada e ibia roja. Así lo describe Marina Rincón: *“La ibia por ejemplo, los nabos de diferentes clases, había morado, blanco, amarillo, se han perdido esos nabos, son muy escasos ya, las rubas también, cuando era pequeña habían verdes, amarillas, rosadas, blancas y ahora solamente se consigue la rosada, y esa verde engruesaba bonito pero ya no se consigue. La ibia era más rica, se hacían dulces con eso y ahora solo se consigue la rosada y eso porque es muy poquito”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

En este sentido, es importante mencionar que estos tubérculos de altura forman parte de la riqueza agrícola y culinaria del municipio de Monguí, pues, se sabe que este tipo de tubérculos se consumieron desde hace ocho mil años en el departamento de Boyacá y que hace cuatro mil años formaron parte de la dieta de los primeros agricultores de la región; asimismo, los muisca complementaban su alimentación basada en maíz con estos tubérculos (Pradilla, 2017). Sobre su consumo, Roza (1998) afirma que los muisca solían asar los tubérculos en las cenizas del fuego y que además, los partían en trozos para usarlos en sopas, guisos y sancochos, uso que sigue siendo común en el departamento de Boyacá.

En la época de la colonización, las rubas, nabos e ibias junto con otras especies andinas fueron relegadas a la categoría de “*comida de indios y pobres*” (Espinosa et al, 1997), pues con la llegada de los españoles y la llegada de especies foráneas como el trigo, la cebada y la avena, estos cultivos se expandieron por todo el altiplano Cundiboyacense y por tanto, la mayor parte de los cultivos nativos fueron conservados y utilizados por los indígenas y mestizos. Para la época republicana, la economía del país se organizó alrededor de las economías agrícolas principalmente de productos como el café, la caña de azúcar y el banano, en el departamento de Boyacá, la papa se consolidó como el cultivo más importante desde el punto de vista económico, luego del trigo y del maíz, mientras que, las otras especies fueron invisibles comercialmente, aunque fueran importantes para la población rural (Bushnell, 1996).

Entonces, desde una perspectiva histórica, estos tubérculos se han catalogado como especies marginadas<sup>18</sup> (Clavijo, 2017). Las ibias, nabos y rubas aunque han estado presentes en las propiedades de los campesinos, no han sido relevantes económicamente a nivel nacional, dada la “precariedad” de su cultivo, el intercambio comercial se da principalmente en los mercados locales, siendo gran parte de su producción aprovechada en los hogares. De hecho, hasta la fecha, la comunidad refiere que estos tubérculos se siembran combinados con otros cultivos, principalmente fríjol, maíz y habas.

Además de los tubérculos, los campesinos mencionaron en sus relatos que algunas variedades de trigo, cebada y maíz se han dejado de cultivar en el municipio. Así lo describe Elvia Soto: “*Aquí en Monguít que yo me acuerde el trigo, por lo menos cuando yo era pequeña mi abuela y mi mamá se levantaban temprano que para ir a cegar, ahora ya no, el trigo, la cebada, jeso ya no se ve!*” (Entrevista campesina vereda Pericos - Monguít, 2022). Julio Orduz comenta sobre las variedades de trigo: “Habían dos variedades de trigo, uno blanco que le llamaban trigo bola y se daba a los seis

---

<sup>18</sup> El término “marginada” se refiere a toda especie cultivada que, en otra época y en otras condiciones tuvo una mayor relevancia en la agricultura y la alimentación de pueblos indígenas y campesinos, pero que en la actualidad tiene poca visibilidad, mientras se enmarca en una economía globalizada (FAO, 1992).

meses y el otro trigo que se da casi en el año” (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022) y sobre las variedades de cebada, Pascual Amézquita menciona: *“Hay variedades de cebadas perladas y peladas, son tres variedades, unas que son de dos carreras que las llamamos trenza, una de cinco carreras que tiene raspa la espiga, hay otra cebada pelada que la llaman crespa, ella no tiene raspa la espiga, pero entonces el granito no tiene unche, la otra si es la cebada de raspa, la cebada común que sembraban antiguamente para elaborar la cerveza”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022).

Anteriormente se mencionaba como los cultivos de cebada y trigo marginaron variedades nativas de tubérculos en el país y Monguí no fue la excepción. En este sentido, el trigo y la cebada por su expansión y desarrollo tuvieron su “era dorada” entre 1920 y 1960, donde se iniciaron los primeros trabajos científicos y se consolidaron centros de investigación financiados por el estado (Álvarez & Chaves, 2017). Hacia 1972, el gobierno nacional intensificó el programa de producción de trigo, liderado por el Instituto Colombiano Agropecuario ICA, con el cual se buscaban variedades con mejor rendimiento, calidad molinera y panadera, así como una mejor adaptación y tolerancia a enfermedades (Ibíd). Posteriormente, por las acciones implementadas por la Caja Agraria<sup>19</sup> se suministró gran cantidad de semillas mejoradas, fertilizantes y créditos. A pesar de que la Caja Agraria ofreciera diferentes beneficios a los campesinos, está generó cierta dependencia en la obtención de insumos agrícolas (fertilizantes, semillas certificadas, plaguicidas entre otros), con lo cual, sumado al crecimiento de monocultivos para el aprovechamiento de la industria alimentaria, generó que se disminuyera la diversidad de alimentos de subsistencia en los hogares campesinos. Esto produjo que los campesinos limitaran su alimentación y además produjo que quedaran en manos de las dinámicas del mercado frente a lo que respecta la compra y venta de alimentos.

---

<sup>19</sup> La Caja Agraria fue una institución financiera creada desde 1920, la cual tenía como fin facilitar el acceso a recursos y créditos que buscan la promoción del desarrollo agrícola en las comunidades rurales del país. Esta institución funcionó hasta 1999, posteriormente se convirtió en el Banco Agrario (Bustos, 2007).

Posteriormente, comienza en el país y por tanto en el municipio de Monguí, una crisis en la disminución de los cultivos de trigo, cebada y maíz, la cual se encuentra relacionada con el incremento en la importación de cereales, principalmente con Estados Unidos debido a la apertura económica en plenos años noventa, junto con otros acuerdos comerciales que se llevaron a cabo a inicios del siglo XXI. Este hecho produjo que al incrementar las importaciones de cereales, muchos de los campesinos del país no lograran competir con precio y volumen frente a los alimentos extranjeros (Romero, 2021). De esta manera, en el 2005 la importación nacional de trigo ascendió a 1,6 millones de toneladas de las cuales el 66% se importó de Estados Unidos, el 29% de Canadá y el 8% de Argentina, mientras que en el mismo año la producción nacional correspondió a menos del 5% de las importaciones (Espinal et al, 2006). Luego, con la vigencia de los TLC, especialmente con el de Estados Unidos, se permitió a este país continuar con la política de subsidios a la producción interna, haciendo que cultivos como el maíz y el trigo tuvieran un impacto calculado en la disminución del 20% en el valor anual de la producción (Nuñez et al, 2013).

### **7.3 Cambios alimentarios en la población campesina**

*“Se han dejado de comer esos alimentos tradicionales y como se han dejado de consumir pues la gente ya no los siembra, creo que al cambiar como la forma de comer con alimentos más industrializados pues eso hace que ya no se siembren muchas cosas, ya se olvidó como comer esos alimentos de los abuelos”*

(Entrevista campesina vereda Duzgua - Monguí, 2022).

Retomando el panorama anterior, la alimentación en el municipio de Monguí ha estado influenciada por diversos aspectos, como el incremento de los monocultivos, así como la apertura económica, estos factores han estado influenciados por el cambio de los cultivos a la agroindustria para dar respuesta a las necesidades del mercado y las políticas en pro del incremento de la producción. Reanudando lo mencionado al inicio del capítulo, la globalización responde a las políticas económicas en materia de agricultura industrial, donde la pérdida de diversidad y la homogeneización de la

cultura alimentaria son consecuencia de los modelos de desarrollo (Páez, 2015). Es importante mencionar que, las cocinas están en el centro de los procesos culturales que conforman las identidades de sus pobladores. Si bien las dinámicas como la globalización y la homogeneización se encuentran presentes en las dinámicas culinarias, las cocinas se gestan y reproducen en el espacio local, en el que se habita y se conoce (Padilla, 2006).

En este sentido, la comunidad campesina refiere unos cambios en su alimentación; por una parte, mencionan cambios en el tiempo dedicado a cocinar, a sembrar y a comer, así lo describe Rocío Moreno: *“Yo digo que es por la práctica de consumo, ósea se perdieron las recetas tradicionales. Para no cultivarlas es porque ya la comida, la preparación de los alimentos se modificó y ¿Por qué se modificó? Primero por el tiempo, ahora ya todos trabajan y tienen que generar ingresos y ya no hay tiempo para sembrar, ni para cocinar los alimentos”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Lo mencionado por Rocío fue común escucharlo por parte de otros campesinos del municipio, pues refieren que por las actividades laborales que ejercen es poco el tiempo que les queda para invertir en la preparación de los alimentos y por tanto, buscan preparaciones que les ahorre tiempo, pues como así mismo refieren: *“La cocina tradicional toma tiempo, para todo, para alistar y cocinar. Pero eso no tiene comparación”* (Grupo discusión vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

Entonces, en el consumo diario de alimentos se busca ahorrar tiempo en la cocina. Por tanto, el arroz paso a ser un alimento infaltable en los almuerzos de los campesinos de Monguí, el arroz es el acompañante infaltable, es económico, rendidor y fácil de preparar, al igual que la pasta. Al respecto, Pascual Amézquita comenta: *“Yo creería que eso vino digamos a raíz del modernismo, porque entonces vino el arroz, vino la pasta, ya mas fácil preparar porque digamos el cultivo tradicional tiene entonces un proceso y el proceso tiene trabajo como tal incluso ya vinieron las harinas procesadas eso ya facilitó el trabajo, para mi eso ya incluyó el olvidar, lo uno el cultivo y lo otro, el consumo. Se dejaron de cultivar por ejemplo, variedades de papa, de trigo y cebada”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022).

Anteriormente, estos alimentos eran consumidos solo en fechas especiales y familiares, pero con el tiempo pasaron a ocupar un lugar privilegiado en las mesas de los monguiseños. La comunidad refiere que cuando se dejó de cultivar trigo y cebada, comenzaron a consumir más arroz y pastas en sus comidas, entonces con la apertura económica y con los cambios de cultivos, estos alimentos se adaptaron fácilmente al consumo de los campesinos (Romero 2021); de esta manera, sumado a los cuchucos, las mazamorras y los mutes, se incorporaron las sopas de arroz y de pasta a su dieta diaria. Por ejemplo, Mariela Sierra así describe las preparaciones que elabora y consume: *“Pues el caldo de papa nunca falta, sopas, que el mute de maíz, el mute de cebada, sopa de pasta, siempre se hace arroz, el grano también, que el fríjol del que haya, arveja o haba. Más que todo sopas, eso la sopa nunca falta”* (Entrevista campesina vereda El Vallado - Monguí, 2022).

En la misma línea de los cereales, el maíz, el trigo y la cebada mantienen su consumo, pues son base para la alimentación de la comunidad. Sin embargo, estos alimentos son comprados principalmente en supermercados o tiendas del municipio, sobretodo el trigo y la cebada. Al ser la producción de estos granos tan escasa a nivel local, los campesinos compran los granos en diferentes presentaciones (en grano entero, partido o molido), incluso compran estos alimentos a conocidos que aún los cultivan en pequeña cantidad y cuando hay cosecha, refiriendo que es un grano de mejor sabor porque no dura almacenado y empaçado por un largo periodo de tiempo: *“Saber que el cuchuco lo molían en la piedra que queda más buena, y hoy en día se tiene que comprar en bolsa, industrializado y ya pierden el sabor de lo anterior”* (Grupo discusión vereda Duzgua - Monguí, 2022). En cambio, el maíz es más asequible, por lo general en los hogares se mantiene el grano y se aprovecha cuando hay cosecha, cuando no se tiene, se compra o se encarga, para esto, los campesinos mantienen una red de contactos y comparten entre ellos información sobre quién tiene este tipo de alimentos para poder adquirirlos.

Otro cambio en la alimentación identificado por los campesinos es el consumo de alimentos ultraprocesados, sobretodo en la población infantil. Al respecto Mariela

Sierra comenta: *“Ahora ya la juventud que no les gusta, ahora eso es solo comida chatarra”* (Entrevista campesina vereda El Vallado - Monguí, 2022) y Elvia Soto complementa: *“También es que la alimentación ha cambiado mucho, no más los niños y los jóvenes de hoy en día no comen nada de eso, eso usted ve que no les gusta la sopa, que solo paquetes y cosas de esas que no alimentan, entonces la alimentación ha cambiado mucho”* (Entrevista campesina vereda Pericos - Monguí, 2022). La comunidad refiere que las nuevas generaciones no consumen algunos alimentos tradicionales. Así lo describe Marina Rincón: *“Lo otro es que la generación que viene ya no come nabo, ya no come haba, eso uno lleva y nadie come, de pronto los papás pero los niños no que eso no me gusta y las habas secas o verdes que son más ricas, con guiso, con papas chorreadas”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

De esta manera, el cambio alimentario vinculado al consumo de los productos comestibles ultraprocesados se debe en gran medida a que la niños y jóvenes se ven expuestos de forma permanente a estos productos, donde el incremento en la publicidad ha aumentado su consumo (OMS & OPS, 2015). Sobre este aspecto, Marina Ladino menciona refiriéndose a la publicidad de los productos ultraprocesados: *“Es por tanta propaganda de la televisión, los medios de comunicación, porque las empresas obviamente tienen que publicar sus cosas que hacen entonces que no que para los niños, que esto es lo que los hace crecer y esto (...) Es que por ejemplo, un paquete cuanto conservante trae, los niños no ve que ya son obesos, son ansiosos, son distraídos, ya esto por tanta vaina que le metieron, tanta publicidad que es falsa”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

Los productos ultraprocesados han ganado fuerza en los últimos años, por un lado, las políticas han privilegiado su producción, tanto desde el cultivo hasta su transformación y comercialización. Además, son productos fáciles de adquirir, de conservar y son económicos. Frente a este panorama la comunidad identifica que hay alimentos que se han dejado de consumir porque la industria alimentaria ha priorizado y seleccionado algunas variedades de alimentos sobre otras por su rendimiento: *“Hay*

*cambios primero por la industria alimenticia, entonces la gente ya no consume ciertos productos porque por ejemplo ciertos tipos de papa eran muy duras, entonces ya no se cocinaban rápido entonces no se venden, no las compran en los mercados. Y hay otros que no se han perdido, pero se están perdiendo porque la gente ya no los cultiva, por ejemplo el caso de la ruba, el caso de las ibias, la gente ya casi no las cultiva porque ya casi no se venden, la gente ya no las compra” (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguí, 2022). Rocío Moreno complementa: “La cocina ha cambiado mucho, el consumo y lo otro es la competencia con el mercado, ya se comenzó a perder plata con la siembra de esos cultivos, ya no pagaban lo mismo, los mercados se volvieron unos monopolios y eso desmotiva” (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).*

#### **7.4 Pérdida de las juventudes en el campo y migración a la ciudad**

Un punto crítico que expresó la comunidad campesina es la pérdida de la población joven en el municipio, los campesinos atribuyen esta situación a la escasa oferta laboral y académica, lo que ha hecho que los jóvenes al graduarse como bachilleres opten por radicarse en otras ciudades con el fin de trabajar y/o estudiar. Así lo expresan los campesinos: *“Eso es lo otro sabe, que los jóvenes ya no quieren mucho el campo, prefieren irse a estudiar y a especializar a otro lado en donde toca cumplir con otras cosas, que ganarse un peso en su misma finca, que no es mucho, pero se deja platica” (Entrevista campesino vereda Docuazua - Monguí, 2022); “La gente joven hoy en día no tiene el mismo pensamiento de estar en el campo de hacer de tener el mismo animo de estar en el campo, de cultivar en el campo y vivir en el campo, ya la gente aspira irse a la ciudad (...) allá no se embarran, no se ensucian” (Grupo discusión vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Estas frases, representan el sentir de la comunidad campesina, pues han visto como hijos e hijas y otros familiares migran a otras ciudades.*

Asimismo se mencionó: *“Es que ya no hay quien trabaje así el campo, es que ya los que trabajan y saben ya tienen mucha edad entonces ya no pueden” (Entrevista*

campesino vereda Pericos - Monguí, 2022) o bien la expresión: “*El campo se está quedado solo*” es frecuentemente utilizada, mostrando que el campo se ha despoblado, afectado de este modo el relevo generacional. Lo que supone un problema al generar un quiebre en la cultura campesina, así como un desarraigo territorial (Romero, 2021).

Si bien es una problemática encontrada en el municipio de Monguí, es una situación que se encuentra en todo el territorio nacional, pues, según un estudio publicado por el Centro Latinoamericano de Desarrollo Rural (RIMSIP), denominado “*Diagnóstico de la juventud rural en Colombia*”, el cual estima que para el año 2050 la población joven en comparación con la población total en el campo se reduciría a un 20%, teniendo en cuenta que para el año 2019 el campo colombiano contaba con 2,6 millones de jóvenes (Escobar, 2019). Sumado a lo anterior, en el 2015 cerca del 12% de los jóvenes rurales migró a los centros urbanos (Ibíd). El estudio afirma que la migración de las juventudes se debe principalmente a factores como la falta de oportunidades laborales en sus regiones de origen, así como la baja calidad educativa. Sumado a lo anterior, la brecha que existe entre los jóvenes rurales y urbanos es amplia, según el último informe de Juventud Rural realizado por el Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural en el 2019, el 34,9% de los jóvenes rurales se encontraba en situación de pobreza multidimensional, frente al 13,5% en el caso de los jóvenes urbanos (Buitrago, 2022).

En este sentido, Quiroga (2021) menciona dos factores determinantes que profundizan el olvido de los jóvenes rurales en el país. En primera instancia, se atribuye al desconocimiento sobre la situación en la que viven los habitantes rurales y el abandono por parte del Estado y por otra parte, porque se mantiene el imaginario que las juventudes solo pertenecen a la ciudad y no a la ruralidad. También, se afirma que las áreas rurales históricamente han estado abandonadas y carecen de servicios de infraestructura y de conectividad, por lo que los jóvenes se ven obligados a migrar. De hecho se menciona una falta de sentido de pertenencia (Buitrago, 2022).

Esta situación, puede llevar a un desarraigo territorial, que al sumar la interrupción de la cadena intergeneracional en la transmisión de conocimientos, conlleva a una pérdida de los saberes tradicionales, lo que implica afectar la identidad cultural de la comunidad campesina (Romero, 2021).

## **7.5 Las resistencias alimentarias del campesinado monguiseño**

*“Bajo las raíces alimentarias del territorio, la cocina persiste, se resignifica y resiste”*  
(Montanari, 2004).

Frente a todo el contenido presentado en los capítulos anteriores, así como en estas líneas previas, es importante mencionar que, si bien los campesinos reconocen el inevitable cambio en las formas de consumo de los alimentos, así como las prácticas vinculadas a la producción de alimentos (siendo la agricultura intensiva priorizada) y los cambios en las dinámicas poblacionales, en el territorio se han gestado procesos y formas de resistencia que fortalecen tanto la cocina tradicional como la soberanía alimentaria. Asimismo, se debe tener en cuenta que la soberanía alimentaria se establece como un mecanismo de defensa frente a un escenario de globalización creciente, donde el campesinado busca el acceso a los alimentos y a la producción soberana de los mismos, siendo estos acordes con la cultura y con la identidad (Páez, 2015).

Por un lado, es importante resaltar que la producción de alimentos para el autoconsumo en Monguí constituye una forma de independencia y resistencia frente a la industria y los modelos hegemónicos que mercantilizan el alimento. Las huertas campesinas monguiseñas son diversas, libres de químicos y acordes con la cultura alimentaria tradicional del territorio, mostrando autodeterminación desde el uso del suelo, sumando prácticas agroecológicas y conocimientos tradicionales. Los campesinos monguiseños mantienen una tradición agrícola, donde la siembra

representa la reivindicación del conocimiento ancestral que ha sido heredado generación tras generación. Además, el intercambio de alimentos y semillas se concibe como una práctica política donde media una economía colaborativa en medio de un modelo hegemónico, pues sustituye la mediación del capital, donde se defiende la autonomía campesina, siendo la solidaridad y el cooperativismo determinantes.

Las acciones colaborativas y solidarias, como los mandatos y la mano prestada son muestra del apoyo social y comunitario, representando una herramienta fundamental en la construcción de soberanía alimentaria para la comunidad campesina del municipio. De esta manera, estas prácticas son concebidas como una resistencia ante el enfoque economicista que dirige y domina la formulación de políticas en materia nacional e internacional para el crecimiento de la economía mundial, justamente esta dominación margina aquellos aspectos no comerciales de las formas de vida tradicionales de las comunidades (Turner, Idrobo, Desmarais & Peredo, 2020). Entonces, en lugar de desaparecer, estas acciones se siguen llevando a cabo, siguen persistiendo, cohesionando y unificando a la comunidad, así como construyendo espacios políticos de encuentro y discusión de ideas y saberes alrededor del alimento.

Por otro lado, la cocina tradicional se mantiene viva, teniendo en cuenta que esta no permanece estática en el pasado, sino que evoluciona con el tiempo (Mincultura, 2012), tanto los conocimientos como las prácticas de la cocina siguen siendo recordadas, transmitidas y recreadas por las manos de campesinas y campesinos, quienes siguen elaborando y consumiendo cuchucos de trigo en sus almuerzos o mutes de cebada para la comida, así como la gran diversidad de preparaciones que previamente han sido descritas. Los campesinos han adoptado este conocimiento desde su crianza en el campo, han compartido desde la oralidad, la imitación, el *“aprender haciendo”* alrededor del fogón de sus hogares junto con sus mayores. Este conocimiento recoge múltiples saberes que van ligados desde el cuidado de la semilla, su cultivo, cosecha, transformación y finalmente su consumo. De esta manera, en esta investigación, se considera que la cocina tradicional es una forma de resistencia cultural, que no debe ser entendida como algo estático, que se fija solamente en el

pasado, pues aun cuando las estructuras ideológicas, políticas y económicas han transformado gran parte de los espacios y hábitos cotidianos, en la cocina y su complejo sistema se encuentra una continuidad que logra reflejar la historia hacia el presente y el futuro y que además permite entender la relación que mantienen los individuos con su entorno, que asimismo nutren la identidad cultural del campesinado.

Respecto a la gigantesca industria alimentaria, la cual insiste en que el campo y la agricultura deban “modernizarse” con semillas certificadas y modificadas, basada además en una producción masiva de alimentos para responder a una demanda del mercado, como bien menciona Marina Rincón: *“Resulta que mi papá una vez fue a sembrar maíz para la casa y alguien llegó de Corpoica y le dijo usted no puede utilizar esas semillas, tienen que ser semillas modificadas, tienen que ser las que vende el gobierno, las que certifica el gobierno y mi papá siendo campesino que siempre ha sembrado sus semillas, ahora viene una persona a decirle que eso no le servía porque tenían que ser compradas y que estaba prohibido. Son esas cosas que van dañando al campo, entonces en ese sentido el campesino deja de sembrar, no puede sembrar, acá el que siembra en grande es porque tiene el recurso”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022).

El reconocimiento de las semillas, su conservación, la implementación de prácticas de intercambio de las mismas en la comunidad campesina de Monguí es una clara muestra de lucha, de resistencia ante el modelo agroindustrial. Las semillas en este caso son *“síntesis de historia y conocimiento”*, en la voz de los campesinos y campesinas de Monguí significan vida, herencia ancestral y buena alimentación. Estas no son vistas como mercancía; las semillas son motivo de orgullo, los campesinos las defienden, las siembran, las comparten y las consumen, prevaleciendo entonces su legado. Actualmente dado que la conservación de las mismas se va vuelto más compleja por las permanentes amenazas de la industria, los campesinos le dan un significado de resistencia que además comparten y transmiten generación tras generación.

Si bien en estos apartados se ha mencionado reiterativamente la palabra resistencia, en esta investigación se considera que es importante denominarlas *resistencias*, entendiendo que estas pueden ser tanto una respuesta individual como colectiva de oposición frente a una estrategia de dominación o ante injusticias, como lo describe Nieto (2009).

En primera medida, frente a un panorama local y colectivo, esta resistencia se consolida como la construcción de alternativas frente al modelo hegemónico que rige actualmente la alimentación y por tanto, las prácticas llevadas a cabo por los campesinos en Monguí y que sustentan su sistema alimentario, constituyen una diferencia significativa frente al modelo de desarrollo que ha sido implementado en la agricultura colombiana. En este sentido, el sistema alimentario se organiza en una compleja red de prácticas y significados que hablan de su identidad campesina. Se evidencian entonces los procesos colectivos que luchan por reivindicar el conocimiento tradicional, así como la defensa y el cuidado del territorio, como menciona Escobar (2007): *“La Soberanía alimentaria abre espacios de lucha en los cuales los campesinos pueden defender no solo sus sistemas económicos sino sus modos de vida”* (p 259).

Por otra parte se encuentra la resistencia que forma parte de la vida cotidiana y es expresada a nivel personal por los individuos, en este caso por los campesinos. En este sentido, la experiencia y los escenarios de vida cotidianos forman parte de la identidad misma. Arias (2014) afirma que en la cotidianidad existen relaciones de poder que se muestran mediante múltiples confrontaciones, son entonces pequeñas pero potentes resistencias que construyen formas compartidas de ver el mundo. Es por medio de estas resistencias cotidianas que el individuo decide si está o no de acuerdo, generando fracturas en las relaciones de poder. Entonces en las acciones personales del día a día, y en ese caso en la alimentación, los campesinos deciden que comer, que cultivar, qué y dónde comprar y cómo preparar sus alimentos, así como en el mantenimiento de las prácticas culinarias tradicionales para la vida diaria y las ocasiones especiales. Esta forma de resistencia por su carácter personal, se manifiesta principalmente en el seno del hogar y la familia. Entonces, la resistencia

alimentaria vista desde la cotidianidad permite defender las tradiciones y saberes tradicionales y en este sentido la soberanía alimentaria. Es por esto, que el siguiente capítulo presenta algunas consideraciones que enriquecen las formas de entenderla y llevarla en práctica.

## **8. Propuestas, recomendaciones y aprendizajes para pensar, construir y ejercer la Soberanía alimentaria**

### **8.1 Soberanías alimentarias, familia e identidad campesina**

Esta investigación tuvo el propósito de ampliar el conocimiento sobre las cocinas tradicionales como un elemento fundamental para la soberanía alimentaria, por lo que, a través de este trabajo se ha evidenciado como los saberes tradicionales ligados a la alimentación enriquecen las relaciones sociales, económicas y culturales de la comunidad campesina. Hoy por hoy, la soberanía alimentaria ha sido foco de nutridos debates que aportan a su evolución conceptual y es por esto que, se presentan a continuación algunas precisiones que surgieron en el proceso analítico de esta investigación.

La soberanía alimentaria se ha convertido en un concepto poderoso que trasciende a una apuesta social y política por la autodeterminación de los pueblos, que defienden su autonomía alimentaria desde la producción de alimentos, las semillas, la comercialización y el consumo, bajo la premisa de la diversidad productiva y cultural, así como el cuidado de la naturaleza como lo indica la Declaración de Nyéléni (2007). De este modo, la soberanía alimentaria se reivindica como un derecho humano de los pueblos, comunidades y regiones, promoviendo la participación de su propio desarrollo (Claeys, 2015).

El concepto destaca el control democrático de los alimentos por parte de los pequeños productores, los derechos colectivos y la propiedad de los recursos por medio de la identificación de las dimensiones inherentes de poder a la agricultura y la alimentación (Fairbairn, 2012). Asimismo, autores como Holt-Giménez & Altieri (2013) y Martínez & Rosset (2014) destacan las prácticas agroecológicas, la autosuficiencia, la subsistencia, los valores, prácticas, conocimiento tradicional y la protección de la comunidad. Vale mencionar, que los campesinos a diferencia de la agricultura industrial, se preocupan por mantener en equilibrio una serie de prioridades más allá de maximizar sus rendimientos, como por ejemplo asegurar la subsistencia, la conservación de semillas, la transmisión de su conocimiento tradicional, los cuales resultan tan importantes como la obtención de recursos monetarios (Naranjo, 2012). En línea con lo que describe Naranjo, Radcliffe (2012) afirma que la agricultura para los campesinos no es una forma de ganarse la vida, sino una forma de vida integrada en concepciones más amplias del buen vivir.

Con la evolución y el abordaje de la soberanía alimentaria, se ha logrado abarcar nuevas preocupaciones que van más allá de la agricultura y el campesinado, Patel (2009) menciona que se ha puesto en discusión la reforma agraria, las relaciones sociales, las formas alternativas de comercialización, las relaciones entre el productor y el consumidor, las luchas y resistencias del campesinado, la salud, las relaciones de género, entre otras.

Por su origen y constitución, la soberanía alimentaria al ser acuñada por La Vía Campesina se aborda desde la transformación social y desde la práctica (Bringel, 2010), la cual ha sido liderada principalmente por varias organizaciones campesinas, movimientos sociales y ONG's. De igual manera, el concepto ha contado con el reconocimiento de algunas instituciones y gobiernos (como Venezuela y Ecuador). Sin embargo, también ha sido criticado, en primera instancia por ir en sentido contrario de las políticas neoliberales dominantes y también porque como concepto todavía resulta confuso como lo afirma Heinisch (2013), como menciona Patel (2009): *“Hay tantas versiones del concepto, que es difícil saber exactamente lo que significa”* (p. 663).

Se debate incluso como las nociones que la soberanía alimentaria agremia se relacionan con otros conceptos, como el Derecho a la alimentación y la seguridad alimentaria, al igual que sus modos de aplicación y la escala en la que debe ser aplicada: nacional, regional, local (Ibíd).

En este sentido, la soberanía alimentaria como se mencionó, se concentra en varias escalas, dando lugar a varios modelos de autonomía de los niveles comunitario, local, regional, nacional e internacional (Cohn et al, 2006). Por ejemplo, a escala nacional, se plantea en términos de políticas agrarias, pero también económicas, medioambientales y sociales, mientras que a una escala local, se plantea en términos del sistema alimentario que se desea implementar para el territorio y la adaptación de las políticas nacionales a los contextos locales (Heinisch, 2013). A nivel internacional, se aborda en términos de naturaleza y de acuerdos internacionales en materia de agricultura y comercio. También, se puede abordar la soberanía alimentaria desde una escala individual en donde es entendida en términos de elección e independencia en cuanto a lo que el individuo quiere producir y consumir (Ibíd).

En este sentido, esta investigación aporta en la comprensión de la soberanía alimentaria desde una dimensión familiar, desde el hogar, desde lo cotidiano. Como dimensión ha sido invisibilizada, pero en la realidad se manifiesta y hace parte fundamental de la identidad campesina. En relación con esto, esta investigación se identifica con los postulados de Robbins (2015), quien afirma que la visión de la soberanía alimentaria ha prestado menos atención en las prácticas de la vida cotidiana de los pequeños productores, así como la apuesta de Figueroa (2015), que aborda la “soberanía alimentaria cotidiana” o “soberanía centrada en las personas”, donde abordar la vida cotidiana se consolida en un principio estructurador de las relaciones alimentarias, haciendo explícita la relación entre la comida y otros fenómenos sociales que dan cuenta de luchas y experiencias particulares.

Asimismo, este abordaje llama la atención sobre la producción de significados a través de la práctica social y cómo estos se manifiestan en las formas de alimentación de

una comunidad. Evidencia como la gran variedad de historias, recursos, luchas, relaciones y aspiraciones que se expresan en la vida cotidiana y su relación con los alimentos son la base a partir de la cual se pueden construir los caminos posibles hacia un sistema alimentario verdaderamente justo y sostenible.

Es importante mencionar también, el aporte de Ngcoya y Kumarakulasingam (2017) y su apuesta por una soberanía alimentaria desde las experiencias vividas desde la cotidianidad, la cual muestra que la soberanía alimentaria a nivel micro no solamente está inspirada en la producción de alimentos, sino que también se reorienta a una visión más amplia hacia los antepasados, la naturaleza y la tierra. En este sentido, los autores afirman que entender bajo esta óptica a la soberanía alimentaria, facilita la comprensión de cómo funcionan los grandes procesos en lugares particulares y cómo los actores que socialmente se encuentran integrados responden a ellos, dándoles sentido.

Entonces, los estudios referidos anteriormente muestran interés en esta dimensión y su apuesta empírica y teórica, confluyendo en un énfasis en la práctica a una escala micro y local, desde la experiencia y desde lo cotidiano, lo que permite a su vez la construcción de un significado local y a su vez situado dentro de los procesos y las estructuras regionales, nacionales y globales (Turner, Idrob, Desmarais & Peredo, 2020).

Retomando la comprensión de la soberanía alimentaria desde una dimensión familiar y cotidiana, se afirma que la familia supone un primer contexto de socialización, donde desde temprana edad se inicia la socialización, constituyéndose de esta manera en el núcleo de socialización primario y que establece los cimientos de autodefinición emocionales y relacionales que condicionan a su vez el desarrollo personal de cada uno de sus miembros a lo largo de toda su vida (Méndez, 2018). Entonces la familia es el contexto social en el que cualquier ser humano observa, se desarrolla y va adquiriendo los roles establecidos en el mismo. En este sentido, la identidad del ser humano es socialmente construida a partir de los procesos de socialización, lo que

implica que la identidad se construye diariamente, lo cual se relaciona con la interacción con otros sujetos (Vázquez et al, 2013).

La identidad se encuentra inmersa en dos aspectos fundamentales. Primero, en las prácticas y las formas de conocimiento tradicional y segundo, como un proyecto cambiante de la construcción política y cultural (Escobar, 2010). Es importante mencionar que, la forma en la que se afirma la identidad cultural pasa por un sentimiento de independencia y por sentimientos de arraigo por parte de los habitantes a su comunidad y al fortalecimiento de la cohesión social, por lo que se establece como un elemento clave para configurar un proyecto social, donde se apoya en la herencia cultural que viene del pasado, pero que se proyecta de cara al futuro (Terry, 2012).

Lo mencionado anteriormente se relaciona con las formas en que se construye la identidad cultural de las comunidades campesinas en Colombia y específicamente en el municipio de Monguí, pues los lazos familiares, comunitarios y de vecindad son prioritarios en su construcción (Duarte & Montenegro, 2020). Además, como describe Molano (2007): *“La identidad cultural no existe sin la memoria, sin la capacidad de reconocer el pasado, sin elementos simbólicos o referentes que le son propios y que le ayudan a construir el futuro”* (p. 74). Con lo mencionado anteriormente, la identidad de las comunidades campesinas se puede entender como la manera de autorreconocerse a partir de un ejercicio individual que se ajusta en el relato colectivo y se expresa a su vez desde las manifestaciones colectivas hasta las prácticas individuales y cotidianas. Entonces, estas prácticas identitarias se visibilizan en las relaciones sociales, como la territorial, la económica, sociocultural y la política (ICANH, 2018).

De esta manera, la identidad cultural que se alimenta desde el entorno familiar es determinante para la soberanía alimentaria, siendo fundamental para fortalecer los procesos y los conocimientos tradicionales ligados a la alimentación, como la producción de alimentos, la conservación de semillas, la cocina tradicional, las formas

de consumo, la comercialización de alimentos. Por tanto, hablar de soberanía alimentaria es hablar de identidad, la cual se empieza a construir desde el seno de la familia. Sumado a lo anterior, es necesario reconocer las prácticas cotidianas que construyen permanentemente soberanía alimentaria y de esta forma ampliar el análisis y la comprensión de la misma.

Esta investigación reconoce las múltiples soberanías alimentarias. Se hace referencia a “múltiples” en el sentido en que su abordaje teórico y práctico acoge la soberanía desde muchos niveles, tamaños y relaciones. Por tanto, no es posible reducirla a una sola óptica y manifestación (Bringel, 2010).

Por ejemplo, la soberanía alimentaria en Monguí es visible en un escala micro desde varias dimensiones: la individual, la familiar y la local, que se manifiesta principalmente en los procesos organizativos de la comunidad campesina. Si bien las escalas macro (nacional y global) han sido abordadas bajo diferentes términos e intereses principalmente en términos de políticas agrarias y alimentarias, así como en acuerdos sobre agricultura y comercio, esto no significa que no puedan relacionarse con otras escalas locales. Entonces, la soberanía alimentaria implica comprender las relaciones entre las diversas escalas como un complemento e interacción entre las mismas.

En este sentido, los autores Iles y Montenegro de Wit (2015) abordan una propuesta de complementariedad de la soberanía alimentaria, la cual denominan como “escala relacional”. Esta propuesta enfatiza que los sistemas agroalimentarios son sistemas adaptativos complejos en los que los cambios que se presentan pueden tomar formas no jerárquicas, entonces la soberanía alimentaria implica por un lado, el abordaje de múltiples soberanías, además de convertir la soberanía misma en un proceso, en una forma de relacionamiento continuo (Ibíd). Bajo esta perspectiva, es necesario que todas las escalas se encuentren articuladas entre ellas para que la soberanía alimentaria *“no se reduzca a una simple autosuficiencia a cada escala sino más bien sea basada en la complementariedad y solidaridad inter (e intra) escalas”* (Heinisch, 2013. P. 28).

Para que crezcan estas múltiples soberanías y para que ayuden a consolidar sistemas alimentarios más igualitarios, todos los actores involucrados deben trabajar desde la complementariedad entre escalas, entendiendo las diferentes formas, dimensiones y expresiones de la soberanía alimentaria (Iles & Montenegro de Wit, 2015). Trabajar desde la complementariedad de la soberanía alimentaria puede respaldar el análisis que realizan los movimientos campesinos, así como los abordajes desde la academia, los cuales se pueden aplicar para lograr una mejor interacción y comprensión. Es por esto que, el concepto de soberanía nos obliga a pensar sobre múltiples formas de construirla y entenderla tanto desde la teoría como desde la práctica. Así como mencionan Iles & Montenegro de Wit, (2015): *“La soberanía no es algo que simplemente existe: debe construirse, reconocerse y mantenerse en el tiempo y el espacio”* (p. 489).

## **8.2 Recomendaciones para el fortalecimiento de la Soberanía alimentaria**

*“Quien está dispuesto a enseñar, debe estar dispuesto a aprender”*  
(Paulo Freire)

Dando respuesta al tercer objetivo de esta investigación, el cual busca brindar recomendaciones que permitan desde los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional el fortalecimiento de las dinámicas de soberanía alimentaria en el municipio de Monguí. En este apartado se presenta a partir de los relatos de la comunidad campesina de Monguí en los diversos espacios compartidos, las recomendaciones que, desde los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional, aportan al fortalecimiento de las dinámicas de soberanía alimentaria en el territorio. Se presentan entonces algunas apuestas que pretenden enriquecer las formas de construir, vivir y sentir la soberanía alimentaria en relación con la complejidad y diversidad que tiene la alimentación per se.

En primera medida y de forma general, se recomienda continuar los procesos investigativos alrededor de la cocina tradicional y la soberanía alimentaria en el territorio nacional, con el fin de evidenciar cómo desde los territorios y las comunidades se construye y ejerce la soberanía alimentaria y cómo la cocina tradicional se convierte en un pilar fundamental para su construcción, por su potencial en el fortalecimiento de tejido social, así como los lazos de identidad. Es importante mencionar que, el abordaje en estas investigaciones debe trabajarse desde metodologías participativas que le permita a las comunidades enriquecer los procesos con sus experiencias y conocimientos, posibilitando su empoderamiento, la ampliación de sus redes sociales, su colectividad y la acción transformadora.

Esta investigación se convierte en un insumo para toda la comunidad monguiseña, pues recopila valiosa información en cuanto a la complejidad misma que tiene la alimentación. Su contenido da cuenta de la riqueza de conocimiento tradicional que hace parte fundamental de la identidad campesina. Por tanto, es un referente que puede ser consultado, discutido y compartido. De igual manera, este trabajo invita a comprender las diversas formas en las que se piensa, construye y se lleva a la práctica la soberanía alimentaria. Por tanto, también es una invitación para que las comunidades y movimientos campesinos, académicos y los gobiernos amplíen su comprensión sobre las múltiples soberanías alimentarias, para poder articularlas y complementarlas tanto en la teoría como en la práctica y la realidad personal, familiar, territorial, nacional y global.

### **8.2.1 Soberanía alimentaria desde el proceso educativo**

Parte fundamental para fortalecer las dinámicas de la soberanía alimentaria en el campesinado monguiseño recae en la educación, así lo describe Pilar Sáenz:

*“A través de la educación, yo considero que la educación es vital y que no se puede hacer nada si la gente no esta enterada de que hay que hacer cosas, de que estamos en pleno cambio climático, en pleno auge de la globalización, donde todo es ajeno, todo es más útil entre comillas, todo es*

*más tecnológico y sin embargo no tenemos acceso a la información, entonces pienso que eso es productos se logran a través de la educación, lograr hacer una red que eduque a las personas, que a su vez educan a otras y así sucesivamente se comparte la información, las cosas pueden cambiar porque la gente se entera de que hay otras cosas, se sensibiliza al respecto, empieza a pensarse mejor las cosas y empieza a tener conciencia, que es lo más importante, a tener conciencia de su patrimonio, de su identidad y empieza a contribuir a hacer cosas para que las cosas sean diferentes” (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022).*

En este sentido, la comunidad manifiesta abordar la educación para la soberanía alimentaria y la cocina tradicional desde dos frentes, la educación escolar y la educación popular. Frente a la educación escolar, se propone crear espacios en las instituciones educativas del municipio donde se desarrollen sesiones y talleres prácticos en temáticas como siembra de alimentos, identificación de la diversidad alimentaria del municipio, cocina tradicional monguiseña, entre otras que considere pertinente la comunidad.

Así lo describieron algunos campesinos: *“Pero digamos que, si nos ubicamos en la realidad, si queremos motivar a los jóvenes y los que vienen después de nosotros hay que entonces empezar también con los colegios, que el mismo colegio tenga dentro de sus clases, la cultura de la alimentación”* (Grupo discusión vereda Santa Ana - Monguí, 2022), *“digamos una práctica con esos colegios, poderles decir a ustedes les interesa, los invitamos a hacer algo práctico a que salgamos al campo y eso y aprovechar”* (Grupo discusión vereda Duzgua - Monguí, 2022) y *“toca desde la semilla, que los niños conozcan la tierra, que cómo germina, cómo crece, que conozca todo el proceso, eso es importante. Hay que aprovechar todo para enseñar”* (Grupo discusión vereda Santa Ana - Monguí, 2022). Incentivar desde los centros educativos el abordaje de la alimentación y todo lo que esta involucra, se convierte en una estrategia para que niños y jóvenes puedan valorar las semillas y los alimentos, así como los saberes locales. Los campesinos refirieron la importancia de en este espacio generar

encuentros con campesinos, campesinas y mayores para guiar y enseñar el conocimiento local y tradicional. Asimismo, proponen que los estudiantes participen en encuentros y festivales que promuevan la cultura alimentaria del municipio.

Desde la educación popular, la comunidad propone la creación de escuelas populares campesinas, donde se consolide un espacio de formación para enseñar y aprender a cultivar la vida campesina, la producción de alimentos tradicionales, la cocina tradicional, el cuidado y la defensa de los recursos naturales, la comercialización de alimentos, entre otros. Al respecto, Miguel Pérez comenta:

*“Ahí hay diferentes procesos, primero y fundamentalmente desde un contexto pedagógico, aquí y en todo nuestro territorio nacional tenemos que empezar a trabajar desde las escuelas populares, desde la educación popular, de reivindicar los derechos de los campesinos a través de la educación y eso solo se hace dignificando el trabajo campesino. Entonces básicamente es eso, la forma de darle, de crear tejido social es justamente que haya un tejido y es la cohesión, la unión de esa comunidad a partir de las capacidades de cada miembro de la comunidad, entonces eso solo se logr a partir de varios procesos que van desde la educación, es fundamental generar confianza en los procesos colectivos” (Entrevista líder comunitario - Monguí, 2022).*

En este sentido, la educación popular aboga por la vivencia, la experiencia, los aprendizajes cotidianos, de las potencialidades de cada individuo participante desde los diferentes compromisos que asume en la sociedad. La educación popular debe ser entendida como un proceso sistemático de formación y de participación mediante la aplicación de prácticas populares y culturales, desde los espacios públicos como privados, así lo menciona Brito (2008). Es por esto, que la comunidad campesina manifestó la importancia de que ellos mismos sean quienes definan el contenido, lugares y el desarrollo de las actividades para la escuela, además ven la educación popular como una forma de compartir saberes, identidades, experiencias para generar

de esta forma conocimientos colectivos, así como mejor fluidez en la organización comunitaria.

La educación popular cobra gran relevancia para el campesinado, pues esta debe asumir una postura crítica en el abordaje de los problemas políticos, sociales, económicos, ambientales y culturales que afectan a los individuos. Como menciona Freire (1998), la educación popular coadyuva en la generación de estructuras de resistencia, de creación y recreación que desde sus posibilidades reales impulsan a las personas hacia metas superiores de autonomía y en el logro de unas mejores condiciones en su calidad de vida.

### **8.2.2 Estrategias de sensibilización y fomento para la soberanía alimentaria y la cocina tradicional en el municipio**

Los campesinos y campesinas de Monguí refieren que es relevante incluir estrategias de sensibilización sobre la alimentación. Manifiestan que el acceso a la información es de vital importancia para fortalecer los procesos de soberanía alimentaria en el municipio. En este sentido, las estrategias deben optar por involucrar procesos investigativos, comunicativos y organizativos. Frente a estos procesos, por ejemplo, desde la investigación la comunidad campesina puede levantar información sobre sus sistemas productivos y de comercialización, caracterizar sus alimentos tradicionales y sus formas de consumo, así como su relacionamiento con la diversidad alimentaria que ofrece el territorio. Los campesinos al adquirir el papel de investigadores toman iniciativa y responsabilidad de las acciones como conductores de sus prácticas, donde el problema a resolver e investigar es definido, analizado y resuelto por los propios grupos sociales desde sus lógicas (Cárdenas, 2009). Es por esto que, mediante los procesos investigativos las comunidades rurales pueden incorporar en su práctica el empoderamiento, buscando que estas se doten de poder para que puedan ejercer sus derechos frente al estado, involucrando la participación en el ejercicio y garantía de los mismos (Pérez & Farah, 2004).

De esta forma, puede garantizarse el logro de la organización, de autonomía y autogestión en comunidad, donde se logran fortalecer las capacidades locales, así como en los campesinos una mayor confianza en sí mismos y sus conocimientos (Hellin et al, 2006), lo que implica procesos de mayor alcance en el tiempo, como menciona Geilfus (2001), una participación interactiva y funcional hasta llegar a un autodesarrollo. En este sentido, los encuentros, las cartografías comunitarias, los recetarios comunitarios, las mingas, se convierten en herramientas claves para fortalecer los saberes locales.

Sumado a los procesos investigativos, el enfoque comunicativo resulta clave en las estrategias para fortalecer los procesos de soberanía alimentaria, es por esto que se debe documentar y compartir los procesos sobre los saberes tradicionales ligados a la alimentación, documentos que pueda consultar y compartir la comunidad y que den cuenta de los alimentos tradicionales y de sus usos culinarios, de los conocimientos y las prácticas tradicionales vinculadas a la producción de alimentos como el uso del calendario lunar, así como las prácticas agroecológicas que se llevan en las huertas familiares, entre otros que considere pertinente la comunidad.

En este aspecto, la comunidad manifiesta que se debe hacer visible todo el proceso que existe detrás de producir y consumir un alimento y por tanto, sumado a la divulgación escrita que proponen, deben garantizarse espacios de encuentro y diálogo para este fin. Proponen también, el desarrollo de actividades culturales y artísticas que sensibilicen a la comunidad sobre sus tradiciones alimentarias, por mencionar algunas: muestras de danza y teatro problematizando la situación alimentaria de Monguí, muestras fotográficas y audiovisuales sobre los alimentos, ecosistemas y consumo de alimentos, festivales y muestras gastronómicas de cocina tradicional monguiseña, donde se puedan mostrar y degustar preparaciones autóctonas del municipio. Sobre las muestras gastronómicas, Mariela Sierra menciona: *“La cocina tradicional hay que sacarla, mostrarla al público y enseñar cómo se prepara, eso es necesario hacerlo, eso es necesario porque o si no se pierda la tradición”* (Entrevista campesina vereda El Vallado - Monguí, 2022) y Julio Orduz complementa: *“Hacer*

*como una actividad o algo así y sacarla por ejemplo, una actividad que se haga como un bazar algo así una muestra, que se pueda preguntar y eso, probar y eso. Eso es así, por ejemplo, hacer una actividad entre varias personas y mostrar esas preparaciones”* (Entrevista campesino vereda Hato Viejo - Monguí, 2022). Es importante mencionar que, los campesinos refirieron que estos espacios culinarios deben ser participativos, es decir, que la comunidad pueda involucrarse de una forma práctica para aprender de la mano de sabedores y sabedoras de la cocina tradicional del municipio.

Desde los procesos organizativos, la comunidad refiere que deben fortalecerse aquellos colectivos e iniciativas que vienen trabajando en el municipio aspectos como el cuidado y defensa del territorio, del agua y del páramo, así como la custodia de las semillas nativas y demás procesos que reivindican la lucha por la soberanía alimentaria. Por tanto, se recomienda que los participantes en estos procesos generen espacios de discusión y encuentro para que la comunidad campesina se entere de los procesos implementados y también participen en la construcción y desarrollo de los mismos, aportando su conocimiento. Estos espacios son relevantes ya que, por medio de los colectivos se han abierto las puertas al desarrollo de diversos proyectos e iniciativas en las que han participado organizaciones nacionales e internacionales, lo que ha generado vínculos de confianza y reciprocidad en los participantes. Asimismo, consolidar las iniciativas desde la autogestión y del reconocimiento de sus saberes que se llevan a la práctica, permite una conexión con otras experiencias, generando de esta forma espacios comunitarios que impulsan su desarrollo desde la organización social y la autonomía (Pachón, 2021).

De igual forma, la comunidad manifestó que iniciativas de organización social y política como lo son los mandatos deben ser fortalecidos, pues más allá de beneficiar a la comunidad desde las obras realizadas, beneficia los sustratos inmateriales de la misma como las capacidades, el diálogo, el intercambio de saberes y la participación. Además, al ser espacios culinarios por tradición, estos encuentros deben ser vistos como una herramienta fundamental para compartir y transmitir conocimientos sobre

la alimentación y la cocina tradicional. Proponen en este sentido, trabajar de la mano de las juntas de acción comunal de las diferentes veredas.

Transversal a estas estrategias que describen los campesinos, manifestaron la importancia de contar con el apoyo institucional municipal, departamental y nacional para la construcción e implementación de programas que involucren realmente al campesinado y sean visibilizados sus conocimientos tradicionales. Por tanto, su participación en la formulación e implementación de los mismos es considerada prioritaria. De igual forma, manifestaron su interés en vincular estos procesos de investigación, comunicación y organización con la academia, con el fin de integrar y acercar el conocimiento tradicional y el conocimiento científico, a partir de un diálogo de saberes, del respeto y del reconocimiento de los saberes tradicionales de las comunidades rurales.

### **8.2.3 Acciones locales sobre la producción y comercialización de alimentos tradicionales**

La riqueza y complejidad de la cocina tradicional involucra aspectos de producción, adquisición, transformación y consumo de alimentos. En este sentido, los campesinos afirmaron que se debe volver a sembrar en sus huertas alimentos tradicionales que han ido desapareciendo y con ellos algunas preparaciones. En este aspecto, afirman que se debe volver a sembrar trigo, cebada, ibias, nabos, rubas y papas nativas principalmente, mencionaron en este sentido, que aquellos campesinos que han adelantado procesos de recuperación y siembra de estos cultivos, sean quienes guíen y compartan tanto las semillas como el conocimiento detrás de la misma. Así lo describe Elvia Soto: *“Mire yo creo también que toca partir desde las huertas si, desde los cultivos, es importante que se valore más lo que se cultiva en esta tierra, hay tantos alimentos pero poco se conocen o poco se valoran y pues es bueno conocer bien esos alimentos, de reconocer que se tiene porque acá la gente cuida mucho su tierra y sus cultivos, la gente es consiente que la tierra es fértil, que la abonan de forma natural si,*

*que son practicas tradicionales que valen mucho y que hacen parte pues de la identidad campesina, de nuestra identidad”* (Entrevista campesina vereda Pericos - Monguí, 2022)

Asimismo, además de incentivar la siembra de estos alimentos en los hogares campesinos, proponen seguir conservando y protegiendo las semillas y al mismo tiempo incentivando en la comunidad estos procesos de conservación, proponen crear nuevos espacios de intercambio de semillas autóctonas, los cuales pueden darse a nivel veredal, municipal y departamental. Así lo describe Rocío Moreno: *“Yo creo que esos espacios de intercambio son vitales en Monguí porque hacen falta, hay que pensarse en esos espacios donde la gente comparta sus semillas, pero entre varios, espacios más amplios para intercambiar las semillas”* (Entrevista campesina vereda Santa Ana - Monguí, 2022). En este sentido, plantean que las personas que han venido liderando estos encuentros de intercambio y saberes alrededor de las semillas, sean quienes instruyan y dirijan los espacios. En consenso, la comunidad reafirmó la importancia de vincular a la población más joven en estos encuentros. Sumado a lo anterior, proponen la gestión y promoción de alternativas agroecológicas como semilleros, incentivar el autoconsumo en los hogares, elaboración de abonos y fertilizantes orgánicos, la construcción de reservorios de agua, la siembra de plantas medicinales y el establecimiento de cercas vivas, entre otros que consideren necesarios.

Otro punto clave que proponen, radica en la importancia de la comercialización local de alimentos. En este sentido, proponen impulsar los mercados campesinos, manifiestan que es necesario que los campesinos se involucren y participen activamente y que el gobierno municipal destine más recursos y difusión de los mismos, ya que son mercados que no se realizan constantemente y por lo tanto, los habitantes no están enterados, ni participan en los mismos. Los campesinos mencionaron lo siguiente: *“Yo creo que ayudaría mucho si mejoramos la comercialización de los productos del municipio, el tema del mercado campesino, es un tema bastante fuerte y aquí hay un mercado campesino, pero entonces pienso yo*

*que sería fortalecer el mercado campesino local, para que la gente de acá y los turistas, los hoteles y negocios participen” (Grupo discusión vereda Duzgua - Monguí, 2022)*

En este aspecto, los mercados campesinos deben ser vistos como un espacio potencial para la construcción de soberanía alimentaria, pues, además de funcionar como un espacio de comercialización de alimentos, son espacios que permiten promover la recuperación de cultura alimentaria, de la diversidad de alimentos, de recuperación de semillas nativas e intercambio de las mismas, de intercambio de saberes, así como la participación y la incidencia política (Pachón & Pachón, 2021).

#### **8.2.4 Apropiación del conocimiento tradicional desde los hogares**

Un punto relevante que mencionó la comunidad campesina para fortalecer los procesos de soberanía alimentaria es construirla y trabajarla desde los hogares, mediante la apropiación y la transmisión del conocimiento tradicional. Los campesinos manifestaron que a pesar de plantear acciones que involucran a la comunidad, a las instituciones y a la academia, también es necesario abordar desde los hogares y las familias la soberanía alimentaria, pues como afirma Pascual Amézquita: *“El conocimiento comienza en la casa, con lo que enseñaron los padres y abuelos”* (Entrevista campesino vereda Reginaldo - Monguí, 2022).

En este sentido, proponen que en los hogares deben fomentarse los espacios de diálogo, de acercamiento y socialización sobre la alimentación. Si bien el hogar es un espacio íntimo, los campesinos mencionaron en repetidas ocasiones que los hogares son un espacio propicio para construir soberanía alimentaria. En este sentido, la cocina tradicional es fundamental, pues se convierte en una herramienta de enseñanza y fortalecimiento de identidad y conocimientos que puede replicarse de manera viva.

En este sentido, una forma de socialización es el intercambio de saberes, entendido como los diálogos que se tejen entre los sujetos de manera cotidiana a través de la expresión oral. Dentro de este diálogo se genera intercambio de ideas, las cuales van cargadas de historias, saberes, formas de relacionarse con el mundo, así como las relaciones familiares y las formas de conducta dentro de las comunidades (Católico, 2018). De esta forma, en el campo se establecen funciones y lazos dentro de la comunidad, especialmente en los núcleos familiares. Es importante mencionar cómo estos diálogos se relacionan con la experiencias vividas por los campesinos y luego son transmitidas de generación en generación, en este caso de como abuelas, abuelos, madres y padres han transmitido el conocimiento en torno a la alimentación (trabajo en el campo, cuidado de semillas, cocina, entre otros) a sus hijas e hijos y estos a su vez lo replican.

Los campesinos afirman entonces que se debe integrar a los más jóvenes a las actividades que involucran la producción y transformación de alimentos, pues esto asegura la transmisión de los saberes y prácticas. En este sentido, los campesinos reconocen que sus hijos serán los encargados de transmitir ese conocimiento a las siguientes generaciones y por tanto, manifestaron la importancia de motivar a sus hijos en este aspecto. Si bien los apoyan en la educación formal que reciben o que van a recibir, comentan que es importante que ellos conozcan y valoren sus raíces, para que puedan seguir compartiendo y poniendo en práctica sus saberes con sus respectivas familias. Al respecto Católico (2018) menciona: *“La manera de transmisión de saberes a través de la oralidad y la muestra de los quehaceres (en el campo y la vida cotidiana) aseguran que los jóvenes puedan llevar consigo el legado de múltiples generaciones antes que ellos, y así mismo hacer perdurar su cultura, legados ancestrales y prácticas. Para que la cultura sobreviva, la tarea de la transmisión de saberes recae en primera medida en cada uno de los individuos de la comunidad”* (p. 79).

## 9. Conclusiones

Por su riqueza material e inmaterial, la cocina tradicional se considera como un pilar fundamental para la construcción y ejercicio de la soberanía alimentaria. La cocina se encuentra inmersa en un sistema que abarca la producción, la transformación, las costumbres y prácticas que se vinculan con el alimento. Por tanto, se convierte en un complejo y diverso sistema en el que no se puede aislar de la producción de los mismos, ya que estas responden a unas dinámicas territoriales. Asimismo, se consolida como un pilar por su acervo de conocimientos y prácticas que se transmiten de manera viva, por la función cohesionadora que genera sentimientos de identidad y pertenencia en la comunidad, así como por su legado, su tradición cultural y memoria colectiva.

Sumado a lo anterior, tanto la cocina tradicional como la soberanía alimentaria reivindican los conocimientos tradicionales ligados a la alimentación y protegen la diversidad de alimentos en el territorio. Sin embargo, para el ejercicio de la soberanía alimentaria es necesario involucrar los saberes culinarios, pues no resulta suficiente conservar y proteger los alimentos y semillas autóctonas, si campesinos y campesinas no los preparan ni consumen.

Frente a los objetivos planteados, el primero buscó caracterizar la cocina tradicional del municipio de Monguí. Se evidencia que la cocina tradicional ha pasado de generación en generación, junto con los saberes que han dejado y enseñado sus ancestros. Desde sus prácticas, se expresa en una riqueza de técnicas culinarias, de preparaciones y utensilios que muestran su mestizaje. Desde sus conocimientos, se encuentra que los significados, usos, festividades, creencias y sentimientos de cohesión y pertenencia, enriquecen la memoria colectiva, acercan a la comunidad, crean espacios de intercambio de saberes y alimentos, fortaleciendo de este modo los lazos de proximidad y solidaridad que hacen que la alimentación sea un sistema dinámico que permanece en el tiempo.

En relación con el segundo objetivo, se buscó identificar las dinámicas sociales, productivas y culturales de la población campesina de Monguí en el ejercicio de la soberanía alimentaria, la cuales se encuentran vinculadas a los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional. Al respecto, se evidenció que las relaciones que se tejen se generan desde la práctica de la agricultura como parte de la identidad y la tradición campesina, desde una producción de alimentos agroecológica que involucra saberes tradicionales, la conservación de semillas, los procesos de organización comunitaria y la relación que mantiene con los recursos naturales, en conexión con los procesos de defensa y cuidado del territorio.

De esta manera, desde la agricultura como identidad campesina, se evidencia que la esencia de la misma se refleja en el autoconsumo mediante el uso y cuidado de huertas diversas, las cuales son la base de la alimentación en los hogares y por lo tanto, la base de la cocina tradicional monguiseña. Asimismo, la transmisión de conocimiento se da directamente desde el trabajo familiar. Desde la producción agroecológica, se evidencia el uso de alternativas naturales para el cuidado de sus huertas, también el uso de rotación de cultivos y estrategias de variabilidad climática. A su vez, ratifican la apropiación de conocimiento tradicional mediante el uso del calendario lunar para la siembra de alimentos.

Por otra parte, frente a la conservación de semillas, se evidencia que los campesinos de Monguí son custodios de semillas por tradición, pues las han protegido, sembrado, intercambiado y consumido generación tras generación. Las semillas hacen parte de su herencia familiar, de su identidad y se consideran un motivo de orgullo dentro de la comunidad campesina. Es importante mencionar, el compromiso manifiesto de los campesinos de proteger sus semillas y replicarlas para que las futuras generaciones cuenten con diversidad de alimentos y para que perduren sus conocimientos tradicionales y su cocina tradicional. Frente a la relación que se mantiene con los recursos naturales, se han evidenciado una serie de problemáticas ambientales, que afectan el agua y los ecosistemas. Por tanto, frente a esta situación la comunidad ha implementado estrategias de protección, conservación y regeneración ecológica,

involucrando estrategias de reforestación, huertas comunitarias, principalmente estrategias que se han liderado colectivamente.

Respecto a los procesos de organización comunitaria, se evidencia que las iniciativas comunitarias de organización social y política permiten la participación activa del campesinado, ya que permite activar las capacidades mediante el diálogo, los encuentros, la toma de decisiones. Se evidencia que estos encuentros son espacios culinarios por tradición, fomentando escenarios para la construcción y el fortalecimiento de las dinámicas de soberanía alimentaria.

Frente al tercer objetivo, se planteó brindar recomendaciones que permitan desde la cocina tradicional el fortalecimiento de las dinámicas de soberanía alimentaria en Monguí. Es importante mencionar que gran parte de los aportes para abordar este objetivo fueron posibles gracias a las entrevistas y los grupos de discusión realizados, en los cuales campesinos y campesinas compartieron opiniones, conocimientos y experiencias que dieron lugar a las propuestas presentadas en este documento. Las recomendaciones se orientaron al fomento de la soberanía alimentaria desde el proceso educativo escolar y popular, a la creación y aplicación de estrategias de sensibilización de la alimentación tradicional, en las cuales se deben involucrar procesos investigativos, comunicativos y el desarrollo de actividades culturales, gastronómicas y artísticas lideradas por la comunidad. A su vez, se recomendó la implementación de acciones locales en torno a la producción y comercialización de alimentos tradicionales, como el fortalecimiento de los mercados campesinos y el fomento de las prácticas agroecológicas en los hogares.

Frente a la comprensión de las resistencias alimentarias, es necesario comprender el papel fundamental de los campesinos y campesinas en la resignificación en torno a sus prácticas alimentarias cotidianas. En este sentido, los múltiples saberes tradicionales asociados a la alimentación, a su reivindicación y resistencia son claras manifestaciones de la soberanía alimentaria. En Monguí, se evidenciaron resistencias

individuales y colectivas que hacen frente a los factores como la modernidad, globalización y la homogeneización de la alimentación.

Por otra parte, existe una preocupación expresa por la pérdida de la población joven y la migración a las ciudades dentro de la comunidad campesina, pérdida que pone en riesgo los saberes tradicionales que por generaciones se han transmitido. Sumado a este aspecto, se evidencian cambios alimentarios que no son ajenos a la globalización de la alimentación y lo que esto implica. En este sentido, estas problemáticas necesitan ser escuchadas y abordadas a profundidad dentro de la comunidad, con el propósito de comprender mejor el contexto para llevar a cabo acciones que mitiguen esta situación.

Es necesario mencionar la importancia que a nivel metodológico tuvo el taller participativo de cocina tradicional, pues más allá de ser un espacio para cocinar, este facilitó el diálogo sobre los significados de los alimentos, los recuerdos, las tradiciones, las recetas y sus técnicas, las comidas familiares, y demás temáticas que emergieron de forma espontánea. Asimismo, se convirtió en un espacio que logró recopilar recomendaciones en pro de la construcción y fortalecimiento de la soberanía alimentaria de la comunidad campesina. De esta manera, su aplicación permitió enriquecer el contenido de esta investigación.

Finalmente, este trabajo amplía la investigación y el debate en torno a la interpretación de la cocina tradicional como un elemento fundamental para la construcción de soberanía alimentaria. En este sentido es importante mencionar, que son múltiples las interpretaciones que se pueden derivar de relacionar las cocinas tradicionales con la soberanía alimentaria, estas parten de la riqueza cultural de los territorios y de las personas que dan vida a los saberes tradicionales. Reconocer esos lazos ayuda a ampliar el lente del análisis de la soberanía alimentaria, en sus formas y procesos de construcción desde las vivencias cotidianas de las comunidades.

## **A. Anexo: Consentimientos Informados**

### **Consentimiento informado comunidad**

#### **COCINA TRADICIONAL, UNA ALTERNATIVA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA EN LA POBLACIÓN CAMPESINA DEL MUNICIPIO DE MONGUÍ, BOYACÁ.**

Fecha:

Lugar de encuentro:

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO – RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Yo \_\_\_\_\_ identificado (a) con cédula de ciudadanía No. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ autorizo a María Alejandra Rincón Hurtado identificada con cédula de ciudadanía No. 1018480482 de Bogotá, estudiante de la Maestría en Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Universidad Nacional de Colombia a realizar entrevistas individuales y grupales, observación participante, grabación de voz y toma de fotografías para el desarrollo de la presente investigación que tiene como fin analizar los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional en función del fortalecimiento de las dinámicas de la soberanía alimentaria, en la población campesina del municipio de Monguí, Boyacá.

De igual forma certifico que se me ha informado que la participación en este Trabajo Final de Maestría es voluntaria y no genera riesgos para mi salud, pero si servirá a la investigadora como un insumo de gran importancia para contribuir a la presente investigación.

En cuanto a la confidencialidad de la información suministrada, se me ha informado que mis respuestas se mantendrán bajo estricta privacidad y serán para uso exclusivo de la investigadora para su estudio.

Al requerir de su presencia física para el desarrollo del proyecto, se tomarán las siguientes medidas para evitar el contagio y la propagación del COVID 19:

- 1) Tanto el investigador como los participantes darán cumplimiento de los controles requeridos, condicionando nuestra participación al acatamiento de normas,

circulares, comunicados, instrucciones, protocolos o cualquier otro documento, proferido por las autoridades públicas y la Universidad Nacional de Colombia.

- 2) Durante las sesiones de trabajo, tanto el investigador como los participantes contarán con las medidas de bioseguridad proferidas por las autoridades públicas y la Universidad y con los elementos de protección personal como tapabocas, mascarilla o caretas y demás elementos para uso personal. En caso de que los participantes no cuenten con dichos elementos, el investigador los suministrará.
- 3) Si durante la sesión se hace uso inadecuado de los elementos de protección de bioseguridad, por parte del investigador o los participantes, se suspenderá la sesión de trabajo.
- 4) Si el investigador o los participantes presentan síntomas o afectaciones respiratorias, con la debida anterioridad informarán y se suspenderá la sesión de trabajo presencial.
- 5) Si el investigador o los participantes han tenido relacionamiento con personas con diagnóstico positivo para COVID 19, con la debida anterioridad informarán y se suspenderá la sesión de trabajo presencial.

En constancia Firma \_\_\_\_\_

CC \_\_\_\_\_

Teléfono de contacto \_\_\_\_\_

## Consentimiento informado autoridad municipal

### **COCINA TRADICIONAL, UNA ALTERNATIVA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA EN LA POBLACIÓN CAMPESINA DEL MUNICIPIO DE MONGUÍ, BOYACÁ.**

Fecha:

Lugar de encuentro:

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO – RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Yo \_\_\_\_\_ identificado (a) con cédula de ciudadanía No. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ autorizo a María Alejandra Rincón Hurtado identificada con cédula de ciudadanía No. 1018480482 de Bogotá, estudiante de la Maestría en Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Universidad Nacional de Colombia a realizar entrevistas individuales semiestructuradas y grabación de voz para el desarrollo de la presente investigación que tiene como fin analizar los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional en función del fortalecimiento de las dinámicas de la soberanía alimentaria, en la población campesina del municipio de Monguí, Boyacá.

De igual forma certifico que se me ha informado que la participación en este Trabajo Final de Maestría es voluntaria y no genera riesgos para mi salud, pero si servirá a la investigadora como un insumo de gran importancia para contribuir a la presente investigación.

En cuanto a la confidencialidad de la información suministrada, se me ha informado que mis respuestas se mantendrán bajo estricta privacidad y serán para uso exclusivo de la investigadora para su estudio.

Al requerir de su presencia física para el desarrollo del proyecto, se tomarán las siguientes medidas para evitar el contagio y la propagación del COVID 19:

- 1) Tanto el investigador como los participantes darán cumplimiento de los controles requeridos, condicionando nuestra participación al acatamiento de normas, circulares, comunicados, instrucciones, protocolos o cualquier otro documento, proferido por las autoridades públicas y la Universidad Nacional de Colombia.

- 2) Durante las sesiones de trabajo, tanto el investigador como los participantes contarán con las medidas de bioseguridad proferidas por las autoridades públicas y la Universidad y con los elementos de protección personal como tapabocas, mascarilla o caretas y demás elementos para uso personal. En caso de que los participantes no cuenten con dichos elementos, el investigador los suministrará.
- 3) Si durante la sesión se hace uso inadecuado de los elementos de protección de bioseguridad, por parte del investigador o los participantes, se suspenderá la sesión de trabajo.
- 4) Si el investigador o los participantes presentan síntomas o afectaciones respiratorias, con la debida anterioridad informarán y se suspenderá la sesión de trabajo presencial.
- 5) Si el investigador o los participantes han tenido relacionamiento con personas con diagnóstico positivo para COVID 19, con la debida anterioridad informarán y se suspenderá la sesión de trabajo presencial.

En constancia Firma \_\_\_\_\_

CC \_\_\_\_\_

Teléfono de contacto \_\_\_\_\_

## B. Anexo: Formato de entrevista semiestructurada comunidad campesina

Fecha:

Nombre y apellidos:

Teléfono de contacto:

Correo / Redes sociales:

Número de personas que viven en el hogar:

Cantidad de adultos:            Cantidad de menores de edad:

Vereda en la que habita:

Nombre de la finca:

1. ¿Para usted, qué significa ser campesino/a?
2. ¿Cuánto tiempo lleva dedicándose al trabajo de la tierra? ¿Quién le enseñó?
3. ¿Qué es lo que más valora de vivir y trabajar en el municipio de Monguí?
4. ¿Qué tipo de acceso a la tierra tiene para producir alimentos?
  - a. Propia
  - b. Familiar
  - c. Arrendada
  - d. Falsa tradición
  - e. En usufructo
  - f. Otra ¿Cuál? \_\_\_\_\_
5. ¿Cómo es la rutina de cultivo de sus alimentos? (paso a paso)
6. ¿Cómo mantiene sus cultivos? ¿Qué abonos utiliza? ¿Cómo los fertiliza?
7. ¿Qué tipo de alimentos cultiva? (Describalos).
8. ¿Por qué se ha dejado de producir alimentos tradicionales? ¿Cuáles ha dejado usted de producir y por qué?
9. ¿Qué uso les da a los alimentos que cultiva?
  - a. Autoconsumo
  - b. Venta
  - c. Trueque
  - d. Otro ¿Cuál? \_\_\_\_\_
10. ¿De dónde provienen los alimentos que consumen en su hogar? (varias respuestas)
  - a. Los cultiva
  - b. Los compra en la plaza de mercado
  - c. Los compra a sus vecinos
  - d. Intercambia productos con sus vecinos
  - e. Los compra en supermercados

f. Otro ¿Cuál? \_\_\_\_\_

11. ¿Por qué es importante que las personas trabajen en conjunto para producir alimentos?
12. ¿Pertenece a alguna organización y/o asociación? SI ( ) NO ( ) ¿Cuál?  
¿Ha mejorado la producción y la comercialización de los alimentos gracias a la vinculación con la organización? ¿Cómo ha mejorado? o ¿Por qué ha empeorado?
13. ¿Cuénteme qué cultivos o semillas tradicionales se han perdido? ¿Por qué considera que se han perdido?
14. ¿Qué opina de conservar semillas (nativas)? ¿Qué dificultades hay para hacerlo?
15. ¿Qué iniciativas conoce en el municipio que se dedique a recuperar cultivos y semillas? ¿Qué cosas positivas o negativas ve en ellas?
16. ¿Qué entiende usted por cocina tradicional?
17. ¿Cómo describiría la cocina tradicional del municipio de Monguí? ¿Qué alimentos considera usted tradicionales?
18. Cuénteme, ¿Cómo es la rutina de preparación de los alimentos en su casa, ¿quiénes participan?
19. ¿Qué preparaciones elabora comúnmente y cómo las prepara? ¿Qué ingredientes usa?
20. ¿Cuáles alimentos que se cultivan en el municipio utiliza usted para la preparación de sus comidas? ¿Por qué?
21. ¿Tiene conocimiento de preparaciones/recetas que pertenezcan a su familia?  
¿Quién le enseñó esas preparaciones? Cuénteme cómo aprendió a cocinar.
22. ¿Usted ha enseñado a alguien a elaborar/cocinar estas preparaciones?  
¿Considera importante mantener y enseñar estos saberes? ¿Por qué?
23. ¿Qué utensilios o implementos utiliza comúnmente para cocinar?
24. ¿Cuáles preparaciones considera usted que se han dejado de elaborar y consumir? ¿Por qué ha pasado esto?
25. ¿Cuáles festividades se realizan en el municipio? ¿Cuáles comidas son importantes en estas celebraciones y por qué?
26. ¿Qué ha hecho usted o las personas conocidas para tener un acceso adecuado al agua potable? Cuénteme sobre el acceso – el uso del agua en el municipio.
27. ¿Qué entiende usted por soberanía alimentaria?
28. En su opinión, ¿Cómo se puede fortalecer y visibilizar la cocina tradicional del municipio, al igual que la producción local de alimentos?
29. ¿Qué consideraciones y sugerencias propone usted para fortalecer los procesos de trabajo colectivo relacionados con la alimentación?

## C. Anexo: Formato de entrevista semiestructurada Líder comunitario

Fecha:

Nombre y apellidos:

Teléfono de contacto:

Correo:

Vereda en la que habita:

Nombre de la finca:

1. ¿Qué es lo que más valora de vivir y trabajar en el municipio de Monguí?
2. ¿Cómo describiría a la población campesina monguiseña?
3. En su opinión, ¿Cómo describiría la gestión municipal en aspectos como salud, agricultura, ambiente y cultura?
4. En su opinión, ¿Qué problemáticas enfrentan los campesinos y campesinas del municipio de Monguí?
5. Ante las problemáticas mencionadas, ¿se ha planteado alguna solución y quienes han intervenido?
6. ¿Cuénteme qué cultivos o semillas tradicionales se han perdido? ¿Por qué considera que se han perdido?
7. ¿Qué iniciativas conoce o recuerda que se dediquen a recuperar cultivos y semillas en el municipio de Monguí?
8. ¿Qué entiende usted por cocina tradicional?
9. ¿Cómo describiría la cocina tradicional del municipio de Monguí?
10. ¿Cuáles alimentos que se cultivan en el municipio utiliza usted para la preparación de sus comidas?
11. ¿Cuáles preparaciones considera usted que se han dejado de elaborar y consumir? ¿Por qué ha pasado esto?
12. ¿Cuáles festividades se realizan en el municipio? ¿Cuáles comidas son importantes en estas celebraciones y por qué?
13. ¿Qué entiende usted por soberanía alimentaria?
14. ¿Qué ha hecho usted o las personas conocidas para tener un acceso adecuado al agua potable? Cuénteme sobre el acceso de agua en el municipio.
15. En su opinión, ¿Cómo se puede fortalecer y visibilizar la cocina tradicional del municipio, al igual que la producción local de alimentos?
16. ¿Qué procesos colectivos relativos a temas alimentarios y/o ambientales se llevan a cabo en el municipio? Cuénteme sobre estas experiencias
17. ¿Qué papel ha desempeñado usted en estos procesos?
18. ¿Cómo han aportado estos procesos a la comunidad?

19. ¿Qué es lo más difícil para promover la participación de estos procesos?  
¿Cómo se puede generar confianza y solidaridad?
20. Cuénteme ¿Cómo han apoyado el municipio o la empresa privada las iniciativas de la gente de las veredas?
21. ¿Qué dificultades considera usted que han tenido en estos procesos?
22. ¿Qué consideraciones y sugerencias propone usted para fortalecer los procesos de trabajo colectivo relacionados con la alimentación y la protección del ambiente?

## **D. Anexo: Formato de entrevista semiestructurada Representante institucional**

Fecha:

Nombre y apellidos

Teléfono de contacto:

Correo:

Cargo:

Entidad o Institución:

Tiempo de vinculación:

1. ¿Qué es lo que más valora de vivir y trabajar en el municipio de Monguí?
2. ¿Cómo describiría a la población campesina monguiseña?
3. ¿Qué problemáticas enfrentan los campesinos y campesinas del municipio de Monguí?
4. Ante las problemáticas mencionadas, ¿se ha planteado alguna solución proveniente del gobierno municipal?
5. ¿Qué programas y proyectos relativos a salud, agricultura, ambiente y cultura se vienen implementando en el municipio? Cuénteme al respecto.
6. ¿Cómo es la participación de la comunidad en la implementación de estos programas?
7. ¿Qué dificultades se han tenido en la implementación de estos programas?
8. Actualmente, ¿Cómo se encuentra la situación de acceso y disponibilidad de agua para la población monguiseña?
9. ¿Qué entiende usted por cocina tradicional?
10. ¿Cómo describiría la cocina tradicional del municipio de Monguí?
11. ¿Existe algún programa o proyecto que fomente la cocina tradicional del municipio? Cuénteme al respecto.
12. ¿Cuáles festividades se realizan en el municipio? ¿Cuáles comidas son importantes en estas celebraciones y por qué?

13. ¿Cuáles preparaciones considera usted que se han dejado de elaborar y consumir? ¿Por qué ha pasado esto?
14. ¿Qué entiende usted por soberanía alimentaria?
15. Actualmente, ¿Existe algún programa o proyecto que incentive la producción de alimentos locales – tradicionales para la población campesina del municipio? Y de igual manera, ¿Existen programas que incentiven la producción de alimentos limpios – libres de químicos en Monguí? Cuénteme al respecto.
16. ¿Cuenta el municipio con alguna iniciativa de mercados campesinos u otras estrategias que faciliten la comercialización de alimentos provenientes de las familias rurales? Cuénteme al respecto.
17. ¿Cuénteme qué cultivos o semillas tradicionales se han perdido? ¿Por qué considera que se han perdido?
18. En su opinión, ¿Cómo se puede fortalecer y visibilizar la cocina tradicional del municipio, al igual que la producción local de alimentos?
19. ¿Qué acciones pueden llevarse a cabo desde el gobierno municipal para fortalecer la cocina tradicional monguiseña, al igual que la producción local de alimentos?

## Bibliografía

AHAA, AIC & SWISSAID (2018). Inventario de semillas y sistemas tradicionales de almacenamiento de semillas en Mongua, Boyacá. Asociación Huerto Alto Andino, Asociación Integral Campesina. Semillas de identidad. [En línea]. Disponible en: <https://semillas.org.co/portal/tecnicas/1.1%20Diagnostico%20y%20caracterizaci%C3%B3n%20de%20semillas/8.%20cartilla-diagnostico-semillas-mongua-web-1.pdf>

Aguirre, Patricia (2007). Qué puede decirnos una antropóloga sobre alimentación. Hablando sobre Gustos, Cuerpos, Mercados y Genes. Instituto de Altos Estudios Sociales. Universidad Nacional de San Martín. Buenos Aires, Argentina. [En línea]. Disponible en: <https://docplayer.es/6441606-Aguirre-patricia-que-puede-decirnos-una-antropologa-sobre-alimentacion-hablando-sobre-gustos-cuerpos-mer.html>

Alcandía municipal de Monguí (2018). Información general e historia del municipio. [En línea]. Disponible en: <http://www.mongui-boyaca.gov.co/tema/municipio>

Alcedo, A (1789). Diccionario geográfico histórico de las Indias Occidentales o América. Madrid: Imprenta de Manuel González, Tomo III, p. 231.

Álvarez, D & Chaves, D (2017). El cultivo de trigo en Colombia: Su agonía y posible desaparición. Revista de Ciencias Agrícolas 34 (2): 125 – 137. [En línea]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/321947734\\_El\\_cultivo\\_de\\_trigo\\_en\\_Colombia\\_Su\\_agonia\\_y\\_posible\\_desaparicion](https://www.researchgate.net/publication/321947734_El_cultivo_de_trigo_en_Colombia_Su_agonia_y_posible_desaparicion)

Amigos de La Tierra Internacional, Radio Mundo Real & La Vía Campesina (2021). La comunicación de la Soberanía alimentaria: cultura de los pueblos y educación popular. Boletín Nyéléni (44). [En línea]. Disponible en: [https://nyeleni.org/DOWNLOADS/newsletters/Nyeleni\\_Newsletter\\_Num\\_44\\_ES.pdf](https://nyeleni.org/DOWNLOADS/newsletters/Nyeleni_Newsletter_Num_44_ES.pdf)

Archivo General de la Nación de Colombia (2021). Investigación Cocinas Tradicionales. Bogotá. Colombia.

Ardila, Fabián (2016). Mujeres cocinando soberanía. Dos etnografías sobre memoria culinaria y enseñanza de la cocina en la ruralidad colombiana. En Construyendo caminos hacia la garantía de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Colombia Chacón. O, Gordillo M, Editores. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia (Sede Bogotá). Facultad de Medicina. [En línea]. Disponible en: [https://www.academia.edu/33488354/Organizaciones\\_campesinas\\_locales\\_y\\_soberan%C3%ADa\\_alimentaria](https://www.academia.edu/33488354/Organizaciones_campesinas_locales_y_soberan%C3%ADa_alimentaria)

Arias, J (2014). Educación rural y saberes campesinos en Tierradentro Cauca: estudio del proceso organizativo de la Asociación Campesina de Inzá Tierradentro (ACIT). (Tesis doctoral), Universidad Nacional de Colombia. Bogotá D. C.

Arias, B (2014). La potencia de la noción de resistencia para el campo de la salud mental: Un estudio de caso sobre la vida campesina en el conflicto armado colombiano The power of the notion of resistance in the mental health field : a case study on the life of rural co. Salud Colect; 10(2):201–11.

Aristizábal, M.(2019). Detrás de la producción de papas Margarita está la labor de cientos de agricultores. [En línea]. Disponible en: <https://www.agronegocios.co/buscar?Term=detras%20de%20la%20produccion%20de%20papas%20margarita%20esta%20la%20&Page=1&Pagesize=10>

Asociación Nacional por la Salvación Agropecuaria (2006). El Sector Agropecuario colombiano frente al Tratado de Libre Comercio con Estados Unidos – TLC. Cartilla de Estudios No. 2. Bogotá, Colombia. [En línea]. Disponible en: <https://cedetrabajo.org/wp-content/uploads/2012/09/cartilla-SectorAgrop-FrenteAl-TLC.pdf>

Barbour, R. (2013). Los grupos de discusión en Investigación Cualitativa. Madrid: Ediciones Morata.

Baribbi, A y Spijkers, P (2011). Campesinos, Tierra y Desarrollo rural, reflexiones desde la experiencia del Tercer Laboratorio de Paz. Asistencia Técnica Internacional del Tercer Laboratorio de Paz. Comisión Europea. Bogotá, Colombia. [En línea]. Disponible en: [https://eeas.europa.eu/archives/delegations/colombia/documents/projects/cartilla\\_tierra\\_y\\_desarrollo\\_lab\\_paz\\_iii\\_es.pdf](https://eeas.europa.eu/archives/delegations/colombia/documents/projects/cartilla_tierra_y_desarrollo_lab_paz_iii_es.pdf)

Bertran, M (2017). Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural en México. Anales de Antropología. [En línea]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/317638931\\_Domesticar\\_la\\_globalizacion\\_alimentacion\\_y\\_cultura\\_en\\_la\\_urbanizacion\\_de\\_una\\_zona\\_rural\\_en\\_Mexico](https://www.researchgate.net/publication/317638931_Domesticar_la_globalizacion_alimentacion_y_cultura_en_la_urbanizacion_de_una_zona_rural_en_Mexico)

Beuchelt, Tina & Virchow, Detlef (2012). Food sovereignty or the human right to adequate food: Which concept serves better as international development policy for global hunger and poverty reduction?. Agriculture and Human Values. 29. 10.1007/s10460-012-9355-0.

Beardsworth, A. y Keil, T. (1997) Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society. New York: Routledge.

Bringel, B (2010). Soberanía alimentaria: la práctica de un concepto. [En línea]. Disponible en: [http://2015ymas.org/IMG/pdf/Soberania\\_Alimentaria\\_Breno\\_Bingel.pdf](http://2015ymas.org/IMG/pdf/Soberania_Alimentaria_Breno_Bingel.pdf)

Brito, Z (2008). Educación popular, cultura e identidad desde la perspectiva de Paulo Freire. En publicación: Paulo Freire. Contribuciones para la pedagogía. Moacir Godotti, Margarita Victoria Gómez, Jason Mafra, Anderson Fernandes de Alencar (compiladores). CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales, Buenos Aires. Enero 2008. [En línea]. Disponible en: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/formacion-virtual/20100720021738/3Brito.pdf>

Buitrago, P (2022). Colombia se ha olvidado de los jóvenes rurales. Más Colombia. [En línea]. Disponible en: <https://mascolombia.com/colombia-se-ha-olvidado-de-los-jovenes-rurales/>

Bushnell, D (1996). Colombia, una nación a pesar de sí misma: de los tiempos precolombinos a nuestros días. Bogotá: Editorial Planeta Colombia.

Bustos, B (2010). Hacia la soberanía alimentaria, en: Hortencia Bustos (comp.) Hacia la soberanía alimentaria agroecología y comercio asociativo desde experiencias Andino- Amazónicas, Ediciones La Tierra -UASB – GTZ. Quito.

Bustos, L. (2007). Los Trabajadores Estatales Frente A La Privatización Y Liquidación Neoliberal De Las Empresas Del Estado (1990-2003). Universidad Pedagógica Nacional. <https://doi.org/10.1016/j.bbapap.2013.06.007>

Camacho, H et al (2019). Los alimentos artesanales y la modernidad alimentaria. En: Estudios Sociales, Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional 29 (53): 3-20. Sonora, México. [En línea]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/330265707\\_Los\\_alimentos\\_artesanales\\_y\\_la\\_modernidad\\_alimentaria](https://www.researchgate.net/publication/330265707_Los_alimentos_artesanales_y_la_modernidad_alimentaria)

Camacho, J (2014). Una cocina exprés, cómo se cocina una política pública de patrimonio culinario, en El valor del patrimonio. Bogotá, Colombia. [En línea]. Disponible en: [http://www.humanas.unal.edu.co/colantropos/files/5814/8554/4123/Una\\_cocina\\_expres\\_Como\\_se\\_cocina\\_una\\_po.pdf](http://www.humanas.unal.edu.co/colantropos/files/5814/8554/4123/Una_cocina_expres_Como_se_cocina_una_po.pdf).

Camejo, J (2018). Saberes campesinos para el desarrollo agroecológico sostenible desde la cosmovisión de los actores sociales. En AGROLLANÍA 16 (2):1-7. [En línea]. Disponible en: [http://www.postgradovipi.50webs.com/archivos/agrollania/2018\\_esp/Articulo%201.pdf](http://www.postgradovipi.50webs.com/archivos/agrollania/2018_esp/Articulo%201.pdf)

Canales M, Peinado A (1998). Grupos de discusión. En: Delgado M, Gutiérrez J. Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales. Madrid: Síntesis. p. 287-316.

Cárdenas, G (2009). Investigación participativa con agricultores: una opción de organización social campesina para la consolidación de procesos agroecológicos. *Luna azul*, (29), 95-102. [En línea]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1909-24742009000200010&lng=e&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1909-24742009000200010&lng=e&nrm=iso&tlng=es)

Castaño, M et al (2017). Guía Práctica de Grupos de Discusión para principiantes. Universidad de Murcia. España. [En línea]. Disponible en: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/54260/3/GU%c3%8dA%20PR%c3%81CTICA%20DE%20GRUPOS%20DE%20DISCUSI%c3%93N%20PARA%20PRINCIPIANTES.pdf>

Católico, O (2018). Aún cuando sea un papita: comunicación de saberes y prácticas culinarias de los campesinos del municipio de Siachoque, Boyacá. Facultad de Comunicación y Lenguaje. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia. [En línea]. Disponible en: [https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/44038/TG-CAT%C3%93LICO%2C%20OLGA%20NATALIA\\_.pdf?sequence=1](https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/44038/TG-CAT%C3%93LICO%2C%20OLGA%20NATALIA_.pdf?sequence=1)

Cava, A (2019). La Cultura del Gusto. La alimentación entre representaciones y conexiones. En: Barataria, Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales (26). p. 121-133. [En línea]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7141572>

CDH (2013). Declaración sobre los derechos de los campesinos y de otras personas que trabajan en las zonas rurales. Consejo de Derechos Humanos, Grupo de Trabajo intergubernamental de composición abierta sobre los derechos de los campesinos y de otras personas que trabajan en las zonas rurales, Asamblea general Naciones Unidas. [En línea].

Disponible en: [https://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/HRCouncil/WGPleasants/A-HRC-WG-15-1-2\\_sp.pdf](https://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/HRCouncil/WGPleasants/A-HRC-WG-15-1-2_sp.pdf)

CEDAVIDA (2014). Diagnóstico cualitativo en torno a la cadena de valor municipio: Monguí. Fortalecimiento productivo y comercial de las comunidades artesanas del departamento de Boyacá. Diciembre 2014. [En línea]. Disponible en: <https://repositorio.artesanasdecolombia.com.co/bitstream/001/2761/6/INST-D%202014.%2085.pdf>

Cervantes, C (2002). El grupo de discusión en el estudio de la cultura y la comunicación. Revisión de premisas y perspectivas. En: Revista Mexicana de Sociología 64 (2): 5-36.

Chayanov, Alexander (1966). The theory of peasant economy. (D. Thorner, B. Kerblay, & R. E. . Smith, Eds.). The American Economic Association. [En línea]. Disponible en: [https://growthecon.com/assets/papers/alexander\\_chayanov\\_the\\_theory\\_of\\_peasant\\_economy.pdf](https://growthecon.com/assets/papers/alexander_chayanov_the_theory_of_peasant_economy.pdf)

Claeys, Priscilla (2015). Food Sovereignty and the Recognition of New Rights for Peasants at the UN: A Critical Overview of La Via Campesina's Rights Claims over the Last 20 Years, Globalizations, 12:4, 452-465. [En línea]. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14747731.2014.957929>

Clavijo, N (2017). Cultura y conservación in situ de tubérculos andinos marginados en agroecosistemas de Boyacá: un análisis de su persistencia desde la época prehispánica hasta el año 2016. Cuadernos de Desarrollo Rural, 14(80), 1-19. [En línea]. Disponible en: [file:///Users/mariaalejandrarinconhurtado/Downloads/fflorez,+11756489004\\_visor\\_jats.pdf](file:///Users/mariaalejandrarinconhurtado/Downloads/fflorez,+11756489004_visor_jats.pdf)

Cohen, Y (1977). Patrones de consumo. En Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales. Editorial Aguilar. Madrid, España.

Cohn, A; Cook, J; Fernández, M; Reider, R & Steward, C (2006). Agroecology and the Struggle for Food Sovereignty in the Americas. London. International Institute for Environment and Development (IIED).

Colectivo Antígona (2009). TLC: Némesis de la soberanía alimentaria (7 abril 2009). Agencia Prensa Rural. [En línea]. Disponible en: <https://prensarural.org/spip/spip.php?article2142>

CONAIBO. (2013). *Identidad a través de la cultura alimentaria*. México: Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. [En línea]. Disponible en: [https://www.biodiversidad.gob.mx/publicaciones/versiones\\_digitales/Identidad.pdf](https://www.biodiversidad.gob.mx/publicaciones/versiones_digitales/Identidad.pdf)

Concejo Municipal Villa de Monguí (2016). “Construyendo una nueva historia” Plan de Desarrollo Territorial de Monguí 2016 - 2019. Monguí, Colombia. [En línea]. Disponible en: <https://cpd.blob.core.windows.net/test1/15466planDesarrollo.pdf>

Concejo Municipal de Monguí (2020). “Humildad y gestión son la solución” Plan de Desarrollo Territorial de Monguí 2020-2023. Monguí, Colombia. [En línea]. Disponible en: [https://monguiboyaca.micolombiadigital.gov.co/sites/monguiboyaca/content/files/000402/20069\\_acuerdo-no-8-plan-de-desarrollo-municipal-202020231\\_compressed\\_compressed comprimido.pdf](https://monguiboyaca.micolombiadigital.gov.co/sites/monguiboyaca/content/files/000402/20069_acuerdo-no-8-plan-de-desarrollo-municipal-202020231_compressed_compressed comprimido.pdf)

Contreras, J y Gracia, M (2005). Alimentación y Cultura: perspectivas antropológicas. Barcelona, España. Editorial Ariel. [En línea]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Jesus\\_Contreras15/publication/332190746\\_Alimentacion\\_y\\_cultura\\_Perspectivas\\_antropologicas/links/5ea189aaa6fdcc88fc36921e/Alimentacion-y-cultura-Perspectivas-antropologicas.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jesus_Contreras15/publication/332190746_Alimentacion_y_cultura_Perspectivas_antropologicas/links/5ea189aaa6fdcc88fc36921e/Alimentacion-y-cultura-Perspectivas-antropologicas.pdf)

Contreras, J (2013). ¿Seguimos siendo lo que comemos?. En Identidad a través de la cultura alimentaria. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. México. pp 39-58. [En línea]. Disponible en: <https://www.mapachtli.mx/wp-content/uploads/2020/06/identidad-a-traves-de-la-cultura-alimentaria.pdf>

Contreras, J (2019). La alimentación contemporánea entre la globalización y la patrimonialización. En: Boletín de Antropología. Universidad de Antioquia, Medellín, vol. 34, N.o 58, pp. 30-55. [En línea]. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/boletin/article/view/339254>

Coy, Astrid (2019). Análisis de situación de salud con el modelo de los determinantes sociales de salud, municipio de Monguí Boyacá 2019. ESE Hospital Las Mercedes de Monguí. [En línea]. Disponible en: [https://www.boyaca.gov.co/SecSalud/images/Documentos/asis2019/asis\\_mongui\\_2019.pdf](https://www.boyaca.gov.co/SecSalud/images/Documentos/asis2019/asis_mongui_2019.pdf)

Crespo, P (2003). La fiesta de San Pascual Bailón en Balconchán Calamocha. En *Cuadernos del baile San Roque*, 16. pp. 25-40. [En línea]. Disponible en: <http://xiloca.org/data/Bases%20datos/Cuadernos/3957.pdf>

DANE (2016a). Tercer Censo Nacional Agropecuario – Tomo 2 Resultados. Bogotá. [En línea]. Disponible en: <https://www.dane.gov.co/files/images/foros/foro-de-entrega-de-resultados-y-cierre-3-censo-nacional-agropecuario/CNATomo2-Resultados.pdf>

DANE (2016b). Tercer Censo Nacional Agropecuario - Tomo 1 Memorias. Bogotá. [En línea]. Disponible en: [https://www.dane.gov.co/files/images/foros/foro-de-entrega-de-resultados-y-cierre-3-censo-nacional-agropecuario/CNA\\_Tomo1-Memorias.pdf](https://www.dane.gov.co/files/images/foros/foro-de-entrega-de-resultados-y-cierre-3-censo-nacional-agropecuario/CNA_Tomo1-Memorias.pdf)

DANE (2018). Censo Nacional de Población y Vivienda CNPV 2018. [En línea]. Disponible en: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018>

Declaración de Nyéléni (2007). Primer Foro Internacional para la Soberanía Alimentaria (23 - 27 de febrero de 2007 - Selingue, Mali) y *boletín internacional*, voz del movimiento por la Soberanía Alimentaria. [En línea]. Disponible en: <https://nyeleni.org/IMG/pdf/DeclNyeleni-es.pdf>

Duarte, C & Montenegro, C (2020). Campesinos en Colombia. Un análisis conceptual e histórico necesario. En: Conceptualización del campesinado en Colombia. Instituto Colombiano de Antropología e Historia ICANH. Bogotá, Colombia. [En línea]. Disponible en: [https://vertov14.files.wordpress.com/2021/03/conceptualizacioc81n-del-campesinado\\_2\\_web.pdf](https://vertov14.files.wordpress.com/2021/03/conceptualizacioc81n-del-campesinado_2_web.pdf)

Edelman, Marc (2013). What is a peasant ? What are peasantries ? A briefing paper on issues of definition Prepared for the first session of the Intergovernmental Working Group on a United Nations Declaration on the Rights of Peasants and Other People Working in Rural. University of New York. [En línea]. Disponible en: <https://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/HRCouncil/WGPleasants/Edelman.pdf>

Entre Ojos (2022). La minería y su impacto sobre el agua en el Páramo de Ocetá. Mayo 9 de 2022. [En línea]. Disponible en: <https://entreojos.co/mineria-y-su-impacto-sobre-el-agua-en-oceta/>

Entrena, F (2008). Globalización, identidad social y hábitos alimentarios. En Revista de Ciencias Sociales (119): 27 – 38. [En línea]. Disponible en: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/20239/Entrena%20RCCSCR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Escobar, A (1995). Encountering Development: The Making and Unmaking of the Third World. Princeton: Princeton University Press. [En línea]. Disponible en: <https://www.jstor.org/stable/j.ctt7rtgw>

Escobar, A (2007). La invención del Tercer Mundo. Construcción y deconstrucción del desarrollo. Editorial Norma S.A. Bogotá, Colombia.

Escobar, A (2010). Territorios de diferencia: lugar, movimiento, vida y redes. Bogotá: Envión Editores.

Escobar, J (2019). ¿Qué hacer para que los jóvenes se queden en el campo?. RTVC Sistema de Medios Públicos. [En línea]. Disponible en: <https://www.radionacional.co/cultura/que-hacer-para-que-los-jovenes-se-queden-en-el-campo-0>

Espinal, C., Martínez, H., Prieto, L (2006). La Cadena del trigo en Colombia, Documento de trabajo No. 126. [En línea]. Disponible en: <http://www.agrocadenas.gov.co>

Espinosa, M (2019-07-15). Los 22 cultivos tradicionales que están desapareciendo en Colombia en El Tiempo. [En línea]. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/especies-de-papas-en-peligro-de-desaparecer-en-colombia-387312>

Espinosa, P., Vaca, R., Abad, J. y Crissman, C. (1997). Raíces y tubérculos andinos. Cultivos marginados en el Ecuador: situación actual y limitaciones para la producción. Quito: Ediciones Abya-Yala.

FAO (1992). Cultivos marginados, otra perspectiva desde 1942. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. Roma, Italia.

FEDEPAPA (2017). Plan Estratégico del subsector de la papa visión 20-20. [En línea]. Disponible en: <https://fedepapa.com/wp-content/uploads/2017/01/Plan-sectorial.pdf>

FEDEPAPA & FNFP (2019). Informe trimestral del subsector papa: I trimestre 2019. Fondo Nacional del Fomento de la Papa. [En línea]. Disponible en: <https://fedepapa.com/wp-content/uploads/2017/01/Informe-de-Coyuntura-1er-Tri-mestre-2019.pdf>

Filho, A y Scholz, V (2008). Soberanía Alimentaria y Seguridad Alimentaria. Santiago, Chile. [En línea]. Disponible en: [www.sober.org.br/palestra/9/528.pdf](http://www.sober.org.br/palestra/9/528.pdf)

Fernández-Arnesto, F. (2004). Historia de la Comida Alimentos, cocina y civilización. Barcelona. <https://doi.org/10.1016/j.angio.2014.05.001>

Figueroa, M. (2015). Food sovereignty in everyday life: Toward a people-centered approach to food systems. *Globalizations*, 12(4), 498–512.

Fischler, C (1985). Alimentation, cuisine et identité: l'identification des aliments et l'identité du mangeur. *Recherches et travaux de l'Institut d'Ethnologie* 6: 171-192. [En línea]. Disponible en: <https://www.worldcat.org/title/alimentation-cuisine-et-identite-lidentification-des-aliments-et-identite-du-mangeur/oclc/729718516>

Fischler, C. (1995). Gastro-nomía y gastro-anomía: sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación contemporánea. En J. Contreras (Comp.), Alimentación y cultura: necesidades gustos y costumbre(s357-380), Barcelona, España: Universitat de Barcelona.

Freire, P. (1998). La educación como práctica de la libertad. México: editorial siglo XXI.

García Arnaiz, M. (2005). Maneras de comer hoy. Comprender la modernidad alimentaria desde y más allá de las normas. *Revista Internacional de Sociología*, 63(40), 159– 182. <https://doi.org/10.3989/ris.2005.i40.193>

García, N. (1999) La globalización imaginada. México, Paidós.

García, O (2017). Patrimonio cultural y seguridad alimentaria: tejiendo relaciones en torno a las cocinas tradicionales guayatunas. [Tesis de Maestría]. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Tunja, Colombia. [En línea]. Disponible en: <https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/2788>

Geilfuis, F (2001). Ochenta Herramientas para el Desarrollo Participativo, 3 Ed., Bogotá: Editorial Kimpres Ltda.,120 p.

Gómez, D (2014). La valoración de las cocinas regionales colombianas para la proyección y fortalecimiento de las gastronomías nacionales: las ofertas culinarias regionales en Medellín como punto de partida. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. [En línea]. Disponible en: <https://docplayer.es/46691884-La-valoracion-de-las-cocinas-regionales-colombianas-para-la-proyeccion-y-el-fortalecimiento-de-las-gastronomias-nacionales.html>

Gómez, D & Gómez, J (2022). Muisquismos léxicos – Quiche. En Muysc cubun. [En línea]. Disponible en: <http://muysca.cubun.org/MU/quiche>

Gómez, J (2004). Saberes Agrícolas Tradicionales: rescate, sistematización e incorporación en las Instituciones de Enseñanza Agrícola Superior, Tesis Doctoral Sociología Rural. Universidad Autónoma Chapingo. Chapingo, México.

Gómez, J & Gómez, J (2006). Saberes tradicionales agrícolas indígenas y campesinos: rescate, sistematización e incorporación a las IEAS. *Ra Ximhai*. 2(1): 97-126.

González, Santiago (2020). Soberanía alimentaria, una alternativa para el reconocimiento de derechos del campesinado. La experiencia de Inzá, Cauca (Colombia). [Tesis de Maestría]. Facultad de Ciencias Agrarias. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia. [En línea]. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/78927>

Grupo Semillas (2010). Las leyes de semillas aniquilan la soberanía y autonomía alimentaria de los pueblos. *Revista Biodiversidad* (14): 10-14. [En línea]. Disponible en: [https://semillas.org.co/portal/leyes/Internacionales/14.%20grain-4098-las-leyes-de-semillas-aniquilan-la-soberania-y-autonomia-alimentaria-de-los-pueblos%20\(1\).pdf](https://semillas.org.co/portal/leyes/Internacionales/14.%20grain-4098-las-leyes-de-semillas-aniquilan-la-soberania-y-autonomia-alimentaria-de-los-pueblos%20(1).pdf)

Grupo Semillas (2018). Producción y conservación de semillas nativas y criollas de buena sanidad y calidad. La Cajuela. [En línea]. Disponible en: [https://www.semillas.org.co/apc-aa-files/5d99b14191c59782eab3da99d8f95126/cartilla-produccion-de-semillas\\_web.pdf](https://www.semillas.org.co/apc-aa-files/5d99b14191c59782eab3da99d8f95126/cartilla-produccion-de-semillas_web.pdf)

Guidonet, Alicia. (2007). La Antropología de la alimentación. Barcelona, España. Editorial UOC. en: [En línea]. Disponible en: <https://books.google.com.co/books?id=QCzqBy1rphYC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Heinisch, C (2013). Soberanía alimentaria: un análisis del concepto. En *Comercialización y Soberanía alimentaria*. SIPAE Sistema de Investigación sobre la Problemática Agraria en Ecuador. Quito, Ecuador. [En línea]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/260279042\\_Soberania\\_alimentaria\\_un\\_analisis\\_de\\_l\\_concepto](https://www.researchgate.net/publication/260279042_Soberania_alimentaria_un_analisis_de_l_concepto)

Hellin, J., De La Torre, C., Coello, J. Rodríguez, D (2006). Los Kamayoj en el Perú: expertos campesinos para la extensión y la experimentación. En: *Leisa: Revista de Agroecología: Investigación Participativa y Desarrollo*. Vol. 22 No.3, 2006, pag.5-8.

Hernández, O (2016). Bailando a San Pascual: Descripción de un ritual en Monguí (Boyacá, Colombia) *Boletín Antropológico*, vol. 34, núm. 92, julio-diciembre, 2016, pp. 33-47 Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela. [En línea]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/712/71249541002.pdf>.

Holt-Giménez, E. & Altieri, M (2013). Agroecología, soberanía alimentaria y la nueva revolución verde. *Agroecología y Sistemas Alimentarios Sostenibles*, 37 (1): 90–102.

Holt-Giménez, E., & Peabody, L. (2008). De Las Revueltas Del Hambre A La Soberanía Alimentaria: Un Llamado Urgente Para Reconstruir El Sistema Alimentario. *Food First Backgrounder*, 14.

ICBF (2019). Documento general del análisis Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN 2015. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Bogotá, Colombia.

ICANH (2018). Conceptualización del Campesinado en Colombia. Documento técnico para su definición, caracterización y medición. Instituto Colombiano de Antropología e Historia. [En línea]. Disponible en: [https://www.icanh.gov.co/recursos\\_user/ICANH%20PORTAL/SUBDIRECCI%C3%93N%20CIENT%3%8DFICA/ANTROPOLOGIA/Conceptos/2020/Conceptualizacion\\_del\\_campesinado\\_en\\_Colombia.pdf](https://www.icanh.gov.co/recursos_user/ICANH%20PORTAL/SUBDIRECCI%C3%93N%20CIENT%3%8DFICA/ANTROPOLOGIA/Conceptos/2020/Conceptualizacion_del_campesinado_en_Colombia.pdf)

Iles, A., y Montenegro de Wit, M. (2015). Sovereignty at what scale? An inquiry into multiple dimensions of food sovereignty. *Globalizations*, 12(4), 481–497.

INS (2020). Boletín de vigilancia de la calidad de agua para consumo humano – Julio de 2020. Instituto Nacional de Salud. Bogotá, Colombia. [En línea]. Disponible en: <https://www.ins.gov.co/BibliotecaDigital/Boletin-vigilancia-calidad-agua-julio-2020.pdf>.

Jurado, Karen (2020). Plan de negocios para la empresa dedicada al Ecoturismo Centro Ecológico “La Meseta”. MBA Administración de Empresas. Universidad EAN. Bogotá, Colombia. [En línea]. Disponible en: <https://repository.ean.edu.co/bitstream/handle/10882/9973/JuradoKaren2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kalmanovitz, S., & López, E. (2006). *La agricultura colombiana en el siglo XX*. (F. de C. Económica, Ed.). Bogotá D.C.

Kawulich, Barbara (2005). La observación participante como método de recolección de datos. *Forum: Qualitative Social Research (FQS)*. 6 (2). Art. 43. [En línea]. Disponible en: <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/466/998>

La Vía Campesina (2021). Soberanía alimentaria desde las semillas campesinas. Construcción de contenidos comunes sobre Semillas Campesinas. Disponible en: <https://viacampesina.org/es/wp-content/uploads/sites/3/2021/12/LVC-ES-Training-Module-02A.pdf>

Legast, A. (1998). La fauna Muisca y sus símbolos. *Boletín De Arqueología De La FIAN*. Vol. 13 Núm. 3, pp. 5-103. Editorial Guadalupe. Bogotá, Colombia [En línea]. Disponible en: <https://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/fian/article/view/5508/5765>

López Estupiñán, L. (2015). Papas y tierras en Boyacá: investigación etnobotánica y etnohistórica de uno de los principales productos de la alimentación colombiana. *Boletín de Antropología*, 30(50), 170-190. [En línea]. Disponible en: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17533/udea.boan.v30n50a07>

Machado, A. (1986), “Políticas Agrarias en Colombia 1900-1960” Centro de Investigaciones para el Desarrollo Universidad Nacional, Bogotá

Machado, A (2011). Colombia rural: modernización con orden social injusto y fracaso en el modelo de desarrollo, en Informe de desarrollo humano sobre desarrollo rural y tierras. Bogotá: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). [En línea]. Disponible en: [https://www.undp.org/content/dam/colombia/docs/DesarrolloHumano/undp-co-ic\\_indh2011-parte1-2011.pdf](https://www.undp.org/content/dam/colombia/docs/DesarrolloHumano/undp-co-ic_indh2011-parte1-2011.pdf).

Machado, A (2015). Transformación del campo. Diagnóstico Económico del Campo Colombiano. Informe de la Misión para la Transformación del Campo. Departamento Nacional de Planeación. DNP. Bogotá, D.C. [En línea]. Disponible en: <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Agriculturapecuarioforestal%20y%20pesca/Diagn%C3%B3stico%20Econ%C3%B3mico%20del%20Campo%20Colombiano.pdf>

Marshall, Catherine & Rossman, Gretchen B (1989). Designing qualitative research. Newbury Park, CA: Sage.

Martín-Crespo & Salamanca (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. Nure Investigation. [En línea]. Disponible en: <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/340>

Martínez, J (2016). Una mirada al mundo de la agricultura y el desarrollo rural. En Á. Acevedo-Osorio y J. Martínez-Collazos (comps.). (2016). *La agricultura familiar en Colombia. Estudios de caso desde la multifuncionalidad y su aporte a la paz* (pp. 9-29). Bogotá: Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia - Corporación Universitaria Minuto de Dios - Agrosolidaria. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.16925/9789587600476>.

Martínez, R (2008). Agricultura Tradicional Campesina: características ecológicas. En Tecnología en Marcha 21 (3): 3-13. [En línea]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4835774>

Martínez-Torres, M & Rosset, P (2014). Diálogo de Saberes en La Vía Campesina: Soberanía Alimentaria y Agroecología. El Diario de Estudios Campesinos, 41 (6): 979–97.

McLeod, J., & Thomson, R. (2009). Researching social change. SAGE Publications Ltd <https://www.doi.org/10.4135/9780857029010>

Meléndez, Juana & Cañez Gloria (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora México. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo

Meneses, María. (2018). Cocina nacional, procesos identitarios y retos de soberanía: las recetas culinarias construyendo Mozambique en Revista Debates Insubmissos. Año I, v.1, no 2, mai./ago. 2018 Curuaru, Brasil

Mendéz, M (2018). La influencia familiar en la construcción de la identidad personal. Fundamentos y métodos para la formación permanente de los maestros de Educación Infantil. Análisis y perspectiva en la CAM. Universidad Complutense de Madrid, España. [En línea]. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/49421/1/T40303.pdf>

Meneses, Y (2021). Formas de resistencia que reivindican la soberanía alimentaria, de mujeres campesinas que han vivido el conflicto armado en Granada Antioquia. Facultad

Nacional de Salud Pública. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. Disponible en: <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/24463>

Ngcoya, M., & Kumarakulasingam, N. (2017). The Lived Experience of Food Sovereignty: Gender, Indigenous Crops and Small-Scale Farming in Mtubatuba, South Africa. *Journal of Agrarian Change*, 17(3), 480–496.

Nieto, R (2009). Resistencia civil no armada en Medellín. La voz y la fuga de las comunidades urbanas. *Análisis Político*;67:38–59.

Mignolo, W (1998). *The cultures of globalization*. Duke University Press, Durham.

Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural (2019). Estrategia de ordenamiento de la producción, cadena productiva de la papa y su industria. Viceministerio de asuntos agropecuarios, dirección de cadenas agrícolas y forestales. [En línea]. Disponible en: <https://sioc.minagricultura.gov.co/Papa/Normatividad/Plan%20de%20Ordenamiento%20papa%202019-2023.pdf>

Ministerio de Cultura (2012). Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. En: Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia. Bogotá, Colombia. [Internet]. Disponible en: <https://www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/publicaciones/Documents/BBCTC.%20tomo%2017.%20Pol%C3%ADtica%20para%20el%20conocimiento.%20la%20salvaguardia%20y%20el%20fomento%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20y%20las%20cocinas%20tradicionales.pdf>

Ministerio de Cultura (2016a). Sabores y saberes del Pacífico colombiano Buenaventura - Tumaco, Biodiversidad, cocina e identidad en el Pacífico colombiano. Fundación ACUA. Bogotá, Colombia.

Ministerio de Cultura (2016b). Premio Nacional a las Cocinas Tradicionales Colombianas. Bogotá, Colombia.

Ministerio de Salud (1993). Resolución No. 8430 de 1993.

Mintz, S (2001). Comida y antropología, una breve revisión. *Revista brasilera de ciencias sociales* 16 (47). p. 31-42.

Mintz, S (2003). Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. México. Ediciones de la Reina Roja S.A.

Miñana, C (2009). Fiestas y rituales. X Encuentro para la Promoción y Difusión del Patrimonio Inmaterial de Países Iberoamericanos. [En línea]. Consultado en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001871/187158s.pdf>

Molano, O (2007). "Identidad cultural. Un concepto que evoluciona". *Ópera* 7: 69-84.

Montes, J & Rodríguez de Montes, M (1975). *El Maíz en el habla y la cultura popular de Colombia*. Instituto Caro y Cuervo. Bogotá, Colombia.

Morales, A (2011). Soberanía alimentaria. Experiencia de resistencia de las mujeres campesinas de Inzá Tierradentro, Colombia. Du grain à moude: Genre, développement rural et alimentation [en línea]. Genève: Graduate Institute Publications, 2011.DOI: <https://doi.org/10.4000/books.iheid.6765>.

Moreno, M (2022). Entrevista por Diego Escobar En: Moisés Moreno, el cultivador de frailejones en Monguí, Boyacá. RTVC. Bogotá, Colombia. [En línea]. Consultado en: <https://www.radionacional.co/actualidad/medio-ambiente/el-vivero-de-frailejones-en-mongui-boyaca-ernesto-perez>

Murchison, J (2010). Ethnography Essentials. Designing, conducting and presenting your research. Jossey-Bass A Wiley Imprint. San Francisco. United States of America.

Naranjo, S., 2012. Habilitando la Soberanía Alimentaria y un Futuro Próspero para los Campesinos al Entender los Factores que los Marginan y Conducen a la Pobreza y el Hambre. Agricultura y valores humanos, 29 (2): 231–46.

Núñez, J (2004). Los saberes campesinos: Implicaciones para una educación rural. Investigación y Postgrado, 19(2), 13-60. [En línea]. Consultado en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-00872004000200003](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872004000200003)

Núñez, J.; Carvajal, J.; Bautista, L (2013). El TLC con Estados Unidos y su impacto en el sector agropecuario colombiano: Entre esperanzas e incertidumbres. Revista Electrónica de La Facultad de Derecho. 1(1):118 - 133.

Ocampo, J (1977). El Pueblo Boyacense y su folclor. Corporación de Promoción Cultural de Boyacá. Tunja, Colombia. [En línea]. Consultado en: <https://babel.banrepcultural.org/digital/collection/p17054coll10/id/2782/>

Olarte, L (2016). Acceso a la tierra, soberanía y seguridad alimentaria y nutricional en la población campesina de la vereda el escobal - municipio Ramiriquí, Boyacá. [Tesis de Maestría]. Departamento de Nutrición. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá. [En línea]. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/58762>

OMS & OPS (2015). Organización Mundial de la salud, & Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental. Washington D. C.

ONU (2019). La biodiversidad que nos alimenta está gravemente amenazada. Cambio climático y medio ambiente. Organización de Las Naciones Unidas. Noticias Onu. [En línea]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2019/02/1451721>

Ordoñez, F y Montoya, G (2011). Economía campesina, soberanía y seguridad alimentaria en Bogotá y la región central del país. Bogotá, Colombia.

Osorio, M (1991). La Ronda de Uruguay y la Agricultura: Crónica de un conflicto anunciado. En: Colombia Internacional (17): 14 - 19. Centro de Estudios Internacionales de la Universidad de los Andes. [En línea]. Disponible en: <https://revistas.uniandes.edu.co/toc/colombiaint/17>

Ossa, J (2009). Molido a golpes. En *Iconofacto* (5) 6. p. 51-58. Medellín, Colombia. [En línea]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5204250.pdf>

Octavo, S & Rodríguez, S (2016). Impactos del neoliberalismo en la construcción de soberanía alimentaria en Colombia. Facultad de Ciencias Económicas. Universidad de Los Llanos. Villavicencio, Meta. [En línea]. Disponible en: <https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/handle/001/1033/RUNILLANOS%20ECO%20376%20IMPACTOS%20DEL%20NEOLIBERALISMO%20EN%20LA%20CONSTRUCCION%20DE%20SOBERANIA%20ALIMENTARIA%20EN%20COLOMBIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pachón, F. A (2013). Food sovereignty and rural development: beyond food security. *Agronomía Colombiana*, 31(3), 362-377. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/agrocol/article/view/38021>

Pachón, M (2021). Capacidades de mujeres campesinas y su participación para el logro de la Soberanía alimentaria y SAN genuina en Veléz, Santander. Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia. [En línea]. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/80909/1019087173.2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pachón-Romero & Pachón-Ariza, F (2020). Mercados campesinos, ¿estrategia de implementación de la soberanía alimentaria?: Caso Sibaté (Cundinamarca). *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 11(1), 35-48. Epub January 21, 2021. [En línea]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2027-83062020000200035](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2027-83062020000200035)

Páez, L (2015). Globalización, soberanía y patrimonio alimentario. *Antropología Cuadernos de Investigación* (15), 13.20. [En línea]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7575937>.

Padilla, C (2006). Las cocinas regionales. Principio y fundamento etnográfico, ponencia presentada en el VII Congreso Internacional de Sociología Rural. Quito, Ecuador, 20 -24 de noviembre.

Patel, R (2009). Food sovereignty. *J. Peasant Stud.* 36(3), 663-706.

Patiño, V (1990). Historia de la cultura material en América Equinoccial, Tomo 1: Alimentación y alimentos. Instituto Caro y Cuervo, Biblioteca Ezequiel Uricoechea. [En línea]. Disponible en: <https://babel.banrepcultural.org/digital/collection/p17054coll10/id/3201>

Peralta, C (2009). Etnografía y métodos etnográficos. Análisis. *Revista Colombiana de Humanidades* (74). pp 33-52. Universidad Santo Tomás. Bogotá, Colombia. [En línea]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/5155/515551760003.pdf>

Pérez, A (2012). La etnografía como método integrativo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 41(2), 421-428. [En línea]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502012000200006&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502012000200006&lng=en&tlng=es)

Pérez, E (2022). Entrevista por Caracol Radio Tunja (30/05/22). [En línea]. Disponible en: <https://caracol.com.co/2022/11/01/oracion-del-dia-para-noviembre-como-pedir-salud-y-bienestar-para-navidad/>

Pérez, C. & Farah, M (2001). Metodologías Participativas en la formulación y planificación de proyectos de desarrollo rural. Fase de diagnósticos en siete municipios del sur del Huila. En: *Cuadernos de Desarrollo Rural*. No. 47. Pág. 99 – 113.

Pérez, E. y C. Santos (2013). Tendencias recientes de la migración interna en México. Scielo. Vol. 19, núm. 76, pp. 53-88. [En línea]. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-74252013000200003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252013000200003)

Pernasetti, C (2011). Comer y recordar. La cocina tradicional y la memoria colectiva. En: Schmucler, Héctor (comp.): Encuentro internacional "Fecundidad de la memoria. Desafíos del presente a los usos del pasado en América Latina" Centro de Estudios Avanzados, UNC. Córdoba, 14, 15 y 16 de noviembre de 2011. [En línea]. Disponible en: [https://www.academia.edu/18891702/Comer\\_y\\_recordar\\_La\\_cocina\\_tradicional\\_y\\_la\\_memoria\\_colectiva](https://www.academia.edu/18891702/Comer_y_recordar_La_cocina_tradicional_y_la_memoria_colectiva)

Pradilla, H (2017). Cubios, rubas, ibias y papas de Boyacá: la comida de los Andes. Nuevas Lecturas de Historia. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia UPTC. Tunja, Colombia. [En línea]. Disponible en: [https://www.academia.edu/36155566/Cubios\\_Rubas\\_Ibias\\_y\\_Papas\\_de\\_Boyac%C3%A1\\_la\\_comida\\_de\\_los\\_Andes](https://www.academia.edu/36155566/Cubios_Rubas_Ibias_y_Papas_de_Boyac%C3%A1_la_comida_de_los_Andes)

Prats, L (1998) El concepto del Patrimonio Cultural. *Política y Sociedad*, 27, 63-67. [En línea]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=154501>

Quiroga, E (2021). Juventudes Rurales, Representaciones Institucionales y autorrepresentaciones de jóvenes del municipio de Susa (Cundinamarca). Editorial Universidad del Rosario.

Quiroga, M (2020). Monguít. En *Credencial Historia*. Disponible en: <https://www.revistacredencial.com/historia/temas/mongui>

Radcliffe, S., 2012. '¿Desarrollo para una era posneoliberal? Sumak Kawsay, Vivir bien y los límites de la descolonización en Ecuador'. *Geoforum*, 43: 240–9.

Robbins, M. J. (2015). Exploring the 'localisation' dimension of food sovereignty. *Third World Quarterly*, 36(3), 449–468.

Rojas, L. (1994). *Cocina Prehispánica. Comentarios a la cocina de las altas culturas prehispánicas: Azteca, Inca y Muisca*. Voluntad.

Romero, C (2021). Análisis de las transformaciones en las cocinas debido al enfoque tecnocrático del desarrollo rural en Ventaquemada y Turmequé. Departamento de Desarrollo Rural y Agroalimentario. Facultad de Ciencias Agrarias. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/80292>

Rozin, E & Rozin, P. (1981). Culinary themes and variations. *Natural History*, 90(2), 6-14.

Rozo, J (1998). Alimentación y Medicina entre los Muiscas. Colección Estudios Culturales (CIAM). Ediciones Naidí Ltda. Bogotá, Colombia.

Rueda, Olivia (2017). Soberanía y Seguridad Alimentaria mediante la oferta gastronómica tradicional en La Paz-Carchi, Ecuador. [Tesis de Maestría]. Universidad Técnica del Norte. Ibarra, Ecuador. [En línea]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7456>

Sampieri, R; Fernández, C & Baptista, M (2014). Metodología de la Investigación. McGraw-Hill-Interamericana Editores, S.A de C.V. Secta Edición. México D.F.

Sánchez, Hellen. (2018). Seguridad y soberanía alimentaria en la agricultura familiar campesina. El caso de los agricultores de Tibasosa, Turmequé y Ventaquemada, Boyacá. [Tesis de Maestría]. Facultad de estudios ambientales y rurales. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia. [En línea]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/34355>

Schensul, Stephen; Schensul, Jean & LeCompte, Margaret (1999). Essential ethnographic methods: Observations, interviews, and questionnaires (Book 2 en Ethnographer's Toolkit). Walnut Creek, CA: AltaMira Press.

Shultz, A. & T. Luckman (1973). Las estructuras del mundo de la vida. Buenos Aires, Argentina, Amorrotu.

SIART (2018). Monguí, el pueblo de los balones. Sistema de información para la artesanía. Artesanías de Colombia. [En línea]. Disponible en: [https://artesaniasdecolombia.com.co/PortalAC/Noticia/mongui-el-pueblo-de-los-balones\\_11905](https://artesaniasdecolombia.com.co/PortalAC/Noticia/mongui-el-pueblo-de-los-balones_11905)

Terry, J (2012). Aproximación al concepto de comunidad como una respuesta a los problemas del desarrollo rural en América Latina. Contribuciones a las Ciencias Sociales (noviembre). [En línea]. Disponible en: [www.eumed.net/rev/cccss/22/](http://www.eumed.net/rev/cccss/22/)

Toledo, V (1993). La Racionalidad Ecológica de la producción campesina. En Ecología, campesinado e historia. Ed. La Piqueta.

Torres, Alfonso (1998). Estrategias y técnicas de la investigación cualitativa. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Ediformas Ltda. Bogotá D.C. Colombia.

Turner, K.L., Idrobo, C.J., Desmarais, A.A., y Peredo, A.M. (2020). Soberanía alimentaria desde el territorio: aprovisionamiento, prácticas cotidianas y el papel de las mujeres afrocolombianas en el mantenimiento de sistemas alimentarios. *Jangwa Pana*, 20 (1). Doi: <https://doi.org/10.21676/16574923.3996>

Vallejo, Luis (2013). La crisis del sector agrario, en Apuntes Revista CENES. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. [En línea]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cenes/v32n56/v32n56a01.pdf>

Van der Ploeg, Jan (2010). Nuevos campesinos, campesinos e imperios alimentarios. (Icaria Editorial S.A., Ed.). Barcelona: Perspectivas agroecológicas. [En línea]. Disponible en: <https://edepot.wur.nl/424202>

Vázquez, A et al (2013). La construcción social de la identidad campesina en dos localidades del Municipio de Tlaxco, Tlaxcala, México. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 10(1), 01-21. [En línea]. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S187054722013000100001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S187054722013000100001&lng=es&tlng=es).

Vega, O & López, F (2012). Rastreado Alimentos típicos de Boyacá, Colombia. En: *Perspectivas de Nutrición Humana 2012*: 14. p. 211-221. [En línea]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082012000200009](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082012000200009)

Velez, A (2020). La papa en Colombia, cadenas sostenibles ante un clima cambiante. Alianza CIAT - Biodiversity, GIZ, PRO NDC Colombia. [En línea]. Disponible en: [https://www.giz.de/en/downloads/GIZ\\_CIAT\\_PapaPag\\_sencillas\\_web.pdf](https://www.giz.de/en/downloads/GIZ_CIAT_PapaPag_sencillas_web.pdf)

Vergara, P (2018). Los saberes campesinos como estrategia de desarrollo rural en la Serranía de los Yariguíes (Santander, Colombia). *Anales de Geografía de la Universidad Complutense* 38 (2): 461-476. Ediciones Complutense. Disponible en: <file:///Users/mariaalejandrarinconhurtado/Downloads/ecob,+461-477.pdf>

Vergara, W (2011). Desarrollo del subdesarrollo o nueva ruralidad para Colombia. *Cartografías del desarrollo rural*. Revista de la Universidad de La Salle, (55), 33-66. [En línea]. Disponible en: <https://ciencia.lasalle.edu.co/ruls/vol2011/iss55/3/>

Whitbourne, S (29 abril de 2017). En Los psicólogos explican por qué los recuerdos de la comida son tan poderosos. Entrevista por Julie Thomson. [En línea]. Disponible en: [https://www.huffingtonpost.es/2017/05/29/los-psicologos-explican-por-que-los-recuerdos-de-la-comida-son-t-a\\_22114873/](https://www.huffingtonpost.es/2017/05/29/los-psicologos-explican-por-que-los-recuerdos-de-la-comida-son-t-a_22114873/)

Whitehead, TL (2005), "Basic Classical Ethnographic Methods," CEHC Working Papers," TL Whitehead Associates. <http://tonywhitehead.squarespace.com/tools-products/>

Windfhur, Michael & Jonsén, Jennie (2005). Soberanía alimentaria. Hacia la democracia en sistemas alimentarios locales. FIAN Internacional. Reino Unido. [En línea]. Disponible en: <http://www.oda-alc.org/documentos/1341800313.pdf>

Wolf, Erick. (1971). Los campesinos. Barcelona: Labor S.A. [En línea]. Disponible en: [http://resistir.info/livros/eric\\_wolf\\_los\\_campesinos.pdf](http://resistir.info/livros/eric_wolf_los_campesinos.pdf)

Yumicasa, S (2013): Erosión de conocimientos ancestrales de los productores de papa en cinco comunidades de la UCASAJ, parroquia San Juan, Cantón. Riobamba, provincia de Chimborazo. [En línea]. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/6406>