



074 COCINA TRADICIONAL CAMPESINA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA EN EL MUNICIPIO DE MONGUÍ, BOYACÁ

Señorita M A Rincón Hurtado¹, Prof. F G Ardila Pinto¹, **Prof. E Valoyes Bejarano¹**

¹Universidad Nacional de Colombia, BOGOTÁ D.C., Colombia.

Introducción: la cocina tradicional comprende un sistema de conocimientos y prácticas que incluyen técnicas de adquisición, transformación y consumo de alimentos; abarca saberes, prácticas alimentarias y culinarias forjadores de la herencia y la identidad cultural de comunidades campesinas. La soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos a producir alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica. Objetivo: 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. Metodología: cualitativa con enfoque etnográfico. Utilización de técnicas de observación participante, grupos de discusión, talleres participativos de cocina tradicional, entrevista semiestructurada. Análisis de resultados en 3 fases: descubrimiento, codificación/ análisis, socialización. Resultados: la cocina tradicional y la soberanía alimentaria se encuentra en una fuerte relación con 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. Desde la organización comunitaria se tejen lazos en torno a la alimentación que fomentan la participación activa del campesinado. Se identifica riqueza en técnicas culinarias, preparaciones y utensilios. Se encuentran significados, usos, festividades, creencias y sentimientos de cohesión y pertenencia que enriquecen la memoria colectiva, acercan a la comunidad, crean espacios de intercambio de saberes y alimentos. La cocina incorpora el uso de alimentos frescos, producto de las huertas, el respeto del conocimiento ancestral expresado en preparaciones como sopas, secos, bebidas, amasijos, dulces. Conclusiones: la cocina tradicional se consolida como pilar fundamental para la construcción y ejercicio de la soberanía alimentaria a través de un estrecho vínculo que responde a dinámicas del territorio derivadas de la experiencia y el saber tradicional campesino. Expresiones de 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.

Palabras clave: cocina tradicional, soberanía alimentaria, comunidad, campesinos.

075 INTERCAMBIO DE SABERES PARA CONOCER LA PREPARACIÓN ARTESANAL Y CONSUMO DE LOS ALIMENTOS ENCURTIDOS Y FERMENTADOS DENTRO DE LAS COMUNIDADES MAYAS DEL NORTE DE YUCATÁN

Dra. Mariana Delgadillo Díaz¹, Srta. Alejandra Álvarez Romero¹, Srta. Karla Vanessa Baleón Ortega¹, **Srta. María Jimena Guagnelli Medina¹**, Srta. Sylvia Guadalupe Manzano Bates¹, Dra. Karen Geneve Castillo Hernández¹

¹Escuela de Ciencias de la Salud. Universidad Marista de Mérida, Mérida, México.

Introducción. El procesamiento de los alimentos a través de la fermentación es un método antiguo. Actualmente, los alimentos fermentados (AF) como quesos, leches, vinos, cervezas, cárnicos se han convertido en una producción industrial con tecnologías desarrolladas. Sin embargo, es necesario estimular el conocimiento y aceptación por los consumidores del proceso artesanal de AF con ingredientes locales. Objetivo. Conocer los conocimientos sobre la preparación y consumo de los alimentos encurtidos y fermentados artesanales de comunidades mayas del norte de Yucatán a través de un intercambio de saberes. Métodos. Se impartió un taller de dos sesiones sobre "Propiedades y preparación de los alimentos encurtidos y fermentados (AEF)" en las comunidades de Xcuyún, Xcunyá, Komchen y Conkal, dentro del programa interdisciplinario de educación para la salud de la Universidad Marista de Mérida, durante el periodo enero-junio 2023. En la sesión uno, se explicaron las propiedades de los AEF, en cada comunidad. En la sesión dos, los participantes explicaron las recetas de los AEF que se elaboran en sus hogares, después se realizó una evaluación sensorial (color, olor y sabor) de los alimentos. Mediante un intercambio de saberes se registraron los conocimientos y las recetas compartidas en las sesiones. Resultados. Se recabaron diez recetas de nueve participantes (Xcunyún, n=2; Xcunyá, n=2; Komchen, n=2; Conkal, n=3), de las cuales seis recetas fueron de alimentos encurtidos (AE, chiles, cebollas y zanahorias) y cinco de AF: leche fermentada (kéfir, n=1), bebidas fermentadas (tepache, n=2 y pozol, n=1) y nance fermentado. Los motivos de consumo de AF fueron: mayores propiedades nutricionales, disminución de sintomatologías del tracto gastrointestinal y acceso a la información de este grupo de alimentos. Las recomendaciones médicas fueron el principal motivo para dejar de consumir los AF. La aceptación general de los AEF fue del 97% (44/45 participantes) y, de los AF fue del 91% (46/50 participantes). Conclusión. Se demostró un elevado grado de aceptación de los AEF a través del intercambio de saberes, pero es necesario promover un mayor conocimiento sobre la preparación y consumo de este grupo de alimentos con ingredientes locales.

Palabras clave: alimentos encurtidos y fermentados, intercambio de saberes, comunidades.

