COCINAS TRADICIONALES

LAS COCINAS TRADICIONALES DESDE EL CUIDADO ALIMENTARIO

INTERPRETACIONES PARA EL RECONOCIMIENTO DEL VALOR DE USO SOBRE LA PRODUCCIÓN DEL SABER CULTURAL, ALIMENTARIO Y DEL CUIDADO.



JUNIO DE 2026
BOGOTÁ, COLOMBIA

Lina Marquesa Rodríguez, cocinera tradicional de San Onofre

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

AÑO INTERNACIONAL DE LA AGRICULTORA 2026

Culturas

FIAN COLOMBIA

LAS COCINAS TRADICIONALES
DESDE EL CUIDADO ALIMENTARIO

Ministra de las Culturas, las Artes y los Saberes
Paola Andrea Holguín Moreno

Viceministra de los Patrimonios, las Memorias y la Gobernanza Cultural
Aglaé Dinora Caraballo Mercado

Viceministra de las Artes y la Economía Cultural y Creativa
Ana María Abello Ruiz

Secretario general
Julián David Sterling Olave

Director de Patrimonio y Memoria (e)
Carlos Fernando Amézquita Merchán

Coordinadora del Grupo de Patrimonio Cultural Inmaterial
Ruth Flórez Rodríguez

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

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

Representante de la FAO en Colombia
Agustín Zimmermann

Representante Asistente Oficial Nacional
Diego Andrés Mora García

Coordinadora de proyecto
Ángela Marcela Gordillo Motato

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

Diseño y diagramación
Enya Loboguerrero

Oficina de comunicaciones
Ana Carolina Zapata Ospina

Primera edición agosto de 2026

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

Fotografías: © Mónica Adriana Barrera, Ana Carolina Zapata Ospina, Adriana Rueda, Diana Cardozo Castillo, Valentina Soler, Valentina García, Marcela Madariaga, Carolina Romero y Brillid Cardozo.

© Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección de Patrimonio y Memoria
servicioalciudadano@mincultura.gov.co
Calle 9 8-31, Bogotá D.C.
Teléfono: 601 3424100
Bogotá, D. C., Colombia

Está prohibida, sin la autorización escrita del editor, la reproducción total o parcial del diseño y del texto de esta obra por cualquier medio o procedimiento. Está prohibida la venta de esta obra.

Esta cartilla fue elaborada en el marco del convenio UTF/COL/192/COL entre la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO Colombia y el Ministerio de Culturas, las Artes y los Saberes, para el acompañamiento técnico en la implementación del Programa Cocinas para la Paz y se contó con la participación de FIAN Colombia.



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 6

01

Marcos interpretativos para comprender las cocinas tradicionales desde una perspectiva del cuidado alimentario 8

1.1. Enfoque de derechos humanos 9
El derecho al cuidado. Lo esencial se hace visible 10
El derecho a la cultura. La trascendencia de lo situado 12
El derecho humano a la alimentación y nutrición adecuadas 15
El cuidado se hace culturalmente visible

1.2. Apuestas por las cocinas tradicionales 18
Sistema culinario 18
Prácticas asociadas a cada uno de los componentes del sistema culinario 20

1.3. Hacia una perspectiva del cuidado alimentario 24

1.4. Perspectiva reivindicativa de las cocinas tradicionales desde el cuidado alimentario 30

02

Aproximaciones a las cocinas tradicionales desde la perspectiva del cuidado alimentario 35

2.1. Escenarios de justicia en las cocinas tradicionales 41

03

Recomendaciones 45

3.1. Recomendaciones para entidades públicas 46

3.2. Recomendaciones para organizaciones y procesos comunitarios 48

GLOSARIO 49

BIBLIOGRAFÍA 50

TABLAS

Tabla 1 Componentes del sistema culinario. 20

ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Dimensiones del derecho al cuidado como derecho autónomo. 11
Ilustración 2. Gráfico del sistema culinario. 19
Ilustración 3. Gráfico de las variables del cuidado alimentario. 25
Ilustración 4. Gráfico de las 4R del cuidado alimentario. 31

SIGLAS

Corte Interamericana de Derechos Humanos	CorteIDH
Derechos económicos, sociales, culturales y ambientales	DESCA
Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales	PIDESC
Derecho humano a la alimentación adecuada	DHAA
Reconocimiento, redistribución, reducción y representación	4R
Opinión Consultiva No. 31 del año 2025 de la CIDH	OC-31/25





Fotografía: Taller de niños y niñas “Conociendo nuestras raíces”. Comunidad indígena de Kwanime, pueblo bello.

INTRODUCCIÓN

En el marco del convenio **UTF/COL/192/COL** entre la *Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO Colombia y el Ministerio de Culturas, las Artes y los Saberes,* en el cual se desarrolla el acompañamiento técnico para la implementación del Programa Cocinas para la Paz, coordinado por el Área programática de alimentación y lucha contra la malnutrición, se resalta la importancia de las cocinas tradicionales desde una perspectiva del cuidado alimentario para fortalecer su comprensión y su marco interpretativo que se sustenta en el marco de los derechos humanos.

Por lo anterior, se avanzó en un proceso de análisis interpretativo entre:

- El derecho al cuidado
- El derecho a la alimentación adecuada
- Los derechos culturales

Posteriormente, este análisis se fortaleció con espacios de discusión con *FIAN Colombia* para profundizar en la importancia del cuidado alimentario en las cocinas tradicionales y, a partir de este marco, comprender los elementos que configuran está relación y su reconocimiento. Este documento fue construido a partir de una metodología que articuló los enfoques documental y participativo.

En una **primera fase** se realizaron diálogos de saberes con el equipo coordinador del convenio, en el que se identificaron las principales categorías de reflexión y análisis para la interpretación de la importancia de las cocinas tradicionales desde la perspectiva del cuidado alimentario; en un **segundo** momento, se realizó revisión de textos sobre derechos humanos, así como de literatura académica especializada y documentos producidos por organizaciones sociales, gobierno y FAO; posteriormente, se efectuó un análisis comparativo que permitió identificar las interconexiones sobre el marco conceptual y la materialización del quehacer de las cocinas tradicionales desde las experiencias de quienes las habitan, para así avanzar en su reconocimiento en las políticas públicas relacionadas con la alimentación y la cultura.

Para el desarrollo del planteamiento expuesto, se desarrolló un taller con el equipo del convenio sobre los principales elementos del derecho humano a

la alimentación adecuada (DHAA), la soberanía alimentaria, los derechos culturales y el cuidado alimentario, el cual fue un espacio de reflexión colectiva que permitió movilizar saberes, prácticas y pensamientos sobre lo que significan las cocinas tradicionales.

A partir de la reflexión conjunta con el equipo del convenio se propuso construir este documento que brinda elementos para comprender las cocinas tradicionales desde una perspectiva del cuidado alimentario. Este documento contiene cuatro partes:

1. **La primera,** se basa en los marcos interpretativos con enfoque de derechos humanos.
2. **El segundo,** avanza hacia la materialización de las cocinas tradicionales desde una perspectiva del cuidado alimentario.
3. **La tercera** parte propone un marco de acción para hacer de las cocinas tradicionales escenarios más justos.
4. Y finalmente, el documento cierra con recomendaciones y conclusiones.

Este documento viene acompañado de una caja inspiradora de indicadores para la interpretación del cuidado alimentario, constituyendo el kit de herramientas para el aprendizaje, con el que se busca fortalecer las acciones sociales e institucionales alrededor de las cocinas tradicionales.



Tejilda Felipe Fernández. Líder comunitaria, docente de primera infancia y traductora bilingüe del pueblo Tikuna

01

MARCOS INTERPRETATIVOS

PARA COMPRENDER COCINAS TRADICIONALES DESDE UNA PERSPECTIVA DEL CUIDADO ALIMENTARIO



Águeda Rodríguez, campesina, sabedora y cocinera tradicional, Tuta, Boyacá

Sentipensar las cocinas tradicionales desde una perspectiva del cuidado alimentario, brinda elementos que contribuyen a comprender y profundizar las relaciones que interactúan para que se haga posible la reproducción de la vida. Implica reconocer las relaciones de cuidado colectivo, la interdependencia con otros seres, y las relaciones de poder que se tejen en un lugar donde se junta la fragilidad, la diversidad, la dignidad y la fuerza de la vida.

1.1. ENFOQUE DE DERECHOS HUMANOS

En esta constelación de relaciones, se propone situar la mirada de las cocinas tradicionales desde una perspectiva de derechos humanos con especial énfasis en la interdependencia entre el derecho al cuidado, los derechos culturales y el derecho humano a la alimentación adecuada. **Se busca profundizar en la interacción que habita entre la tensión por la fragilidad del tejido que construyen las cocinas tradicionales y su potencial emancipador.**

Reconocer la interacción de estos derechos enunciados y su conexidad implica tener claro que son:

1. Derechos económicos, sociales, culturales y ambientales - DESCA

   Que se orientan por los mismos principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad. Tienen las obligaciones de respetar, garantizar, promover y proteger la vida, su desarrollo y reproducción.

2. Están reconocidos en el sistema internacional e interamericano de los DD.HH.

   Cuentan con un *corpus iuris* vinculante, definido y robusto, con interpretación sustantiva y extendida que blinda, vincula y nutre los marcos jurídicos a nivel nacional. El más reciente en ser reconocido como un derecho autónomo es el cuidado, con la **Opinión Consultiva No. 31/2025** de la Corte Interamericana de Derechos Humanos, resultado de sus antecedentes jurisprudenciales, políticos y sociales sustanciales.

3. Los Estados tienen obligaciones reforzadas frente a estos derechos.

   Que deben ser positivas y de no regresividad. Por lo tanto, su progresividad debe ser continua; así las cosas, una violación o inacción a cada uno de estos derechos, implica un retroceso en el avance del otro.

4. Sus marcos interpretativos son interdependientes.

Sin cuidado no es posible el alimento, sin cuidado no es posible la cultura, sin cuidado no es posible la reproducción de la vida tanto de los seres humanos como los no humanos. La alimentación, el cuidado y la cultura interactúan para sostener la vida. Sin cuidado de los bienes comunes, agua, tierra, bosques, no es posible el alimento. Sin cultura no hay alimento, sin cultura no es posible la identidad, memoria, tradiciones, costumbres, saberes y sentimientos, que responden a cuidar, proteger, acunar, aquello que le da significado a cómo habitamos, cómo nos relacionamos, quienes somos.

EL DERECHO AL CUIDADO. LO ESENCIAL SE HACE VISIBLE



Fotografía: Taller de caracterización municipal.2026. Florencia Caquetá

El cuidado debe ser una condición habilitante para el ejercicio de los derechos culturales y la alimentación, así como, de los derechos de las mujeres y las niñas en toda su diversidad. Sin embargo, existe una organización social de los cuidados jerárquica, inequitativa y discriminatoria que reproduce desigualdades estructurales, especialmente contra las mujeres, las niñas y cuidadores.

El trabajo de cuidado (remunerado y no remunerado) tiene valor económico, social y cultural, y requiere redistribución, reducción, reconocimiento, representación y remuneración (DNP, CONPES 4080, 2022), por lo tanto, los Estados deben remover estructuras, erradicar estereotipos, limpiar pisos pegajosos[1] que obstaculizan el derecho a la igualdad sustantiva.

1. Los “pisos pegajosos” (sticky floors) describen las barreras estructurales que retienen a mujeres y diversidades en los niveles más precarios de la jerarquía laboral y social, no porque no puedan subir, sino porque el sistema las ancla abajo. Se expresan en informalidad, brechas salariales, ausencia de seguridad social y normas culturales que naturalizan la desigualdad. En el proceso alimentario, los pisos pegajosos aparecen en cada eslabón: productoras sin acceso a tierra ni crédito, vendedoras informales sin protección, lideresas de ollas comunitarias sin pago ni reconocimiento. Transformarlos exige una agenda de cuidado articulada al derecho humano a la alimentación (Garbay & Barrera, 2021).

DIMENSIONES DEL DERECHO AL CUIDADO COMO DERECHO AUTÓNOMO

La Opinión Consultiva No. 31 de la CorteIDH establece que el derecho al cuidado, como derecho autónomo se compone de tres dimensiones inseparables:



Toda persona con algún grado de dependencia tiene derecho a recibir atenciones de calidad, suficientes y adecuadas para vivir con dignidad, incluyendo su bienestar físico, mental, espiritual y cultural.

Reconoce a quienes brindan cuidados, sean remunerados o no, tienen derecho a hacerlo en condiciones dignas, con pleno respeto a sus derechos humanos y garantizando su propio bienestar.

Tanto quienes cuidan como quienes son cuidados tienen derecho a procurar su propio bienestar y atender sus necesidades físicas, mentales, emocionales, espirituales y culturales, así como, contar con los servicios, prestaciones, condiciones y garantías necesarias para ejercer este derecho en igualdad y dignidad.

(CorteIDH, 2025, párr. 116 -118).

Ilustración 1. Dimensiones del derecho al cuidado como derecho autónomo. Fuente: elaboración propia, a partir de (CorteIDH, 2025, párr. 116 -118

El cuidado requiere de una serie constitutiva de condiciones para que sea posible, entre ellas, las condiciones colectivas y comunitarias indispensables para que sea un acto dignificante. Supone el apoyo de una red de personas y de elementos materiales e inmateriales. **El cuidado es una relación de interdependencia con los elementos que hacen posible la vida como los bienes comunes** (semillas, agua, bosques, tierra, aire), así como el soporte económico, la infraestructura adecuada, servicios, protección y seguridad social, la capacidad de establecer relaciones de empatía y vínculos de solidaridad, entre otras.

Las cocinas tradicionales son un ejemplo excepcional de esta realidad. Ellas no se limitan únicamente a la preparación de alimentos, sino que allí confluyen prácticas fundamentales como la producción, el intercambio, la transformación, consumo, manifestaciones culturales asociadas a la alimentación y las dinámicas posteriores al consumo, entre otras, y son estos espacios en los que se materializa la interacción del cuidado en sus diversas formas, cuidar, cuidarse, cuidarnos.

El cuerpo, en diálogo con la tecnología, el saber y la memoria, crea y moldea la diversidad alimentaria de cada territorio y pueblo, heredera de millones de años de evolución. Es en este proceso en donde se transforman y producen los alimentos reales que brindan bien – estar, nutren el cuerpo, espíritu, cultura, identidad. El cuidado, entendido como práctica cultural, debe ser protegido y garantizado desde el derecho a la identidad cultural y los derechos colectivos.

EL DERECHO A LA CULTURA. LA TRASCENDENCIA DE LO SITUADO



Fotografía: Lauren Briñez. Taller Intercambio de saberes de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Mocoa

El derecho a la cultura está reconocido en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales - PIDESC (art. 15), la Declaración Universal de Derechos Humanos (art. 27), el Protocolo de San Salvador (art. 14) y la Constitución Política de Colombia (arts. 7, 8, 70–72). Es un derecho fundamental que protege las formas en que las personas y los pueblos producen sentido, identidad y vida colectiva. Este derecho abarca tanto el acceso y la participación en la vida cultural como la salvaguardia del patrimonio material e inmaterial, incluyendo las prácticas alimentarias, los saberes culinarios, las cocinas tradicionales, las formas de crianza y cuidado, los vínculos con el territorio y las expresiones propias de organización comunitaria.

En el marco internacional, la Observación General 21 del Comité DESC y la jurisprudencia como *Sarayaku y Saramaka* de la Corte Interamericana de Derechos Humanos - CorteIDH, han consolidado la comprensión de la cultura como un espacio vivo y dinámico que integra conocimientos, espiritualidades, prácticas productivas y alimentarias. En ese sentido, la cultura no es un ámbito accesorio, sino un componente central de la dignidad humana y una condición para la autonomía, la identidad colectiva y la reproducción social de la vida.

La Corte Interamericana ha establecido que las prácticas que permiten la supervivencia física, cultural y espiritual de los pueblos constituyen parte de su identidad cultural (2027, pág. 82); (Sarayaku, 2012, pág. 146). Para llevar a cabo la pervivencia de los pueblos es necesario cuidar esas prácticas culturales, y esto se realiza a través de la transmisión de estos saberes con base en los fuertes vínculos entre quienes hacen parte de la comunidad. La Corte, en su Opinión Consultiva No. 31 del año 2025, reconoció el derecho al cuidado como un derecho autónomo que enfatiza en la importancia de las relaciones familiares, comunitarias y sociales que son necesarias para llevarlo a cabo (OC-31/25, Resumen oficial). Por lo tanto, es evidente la conexidad entre el derecho a la cultura y el derecho al cuidado, en tanto ambos protegen prácticas esenciales para la reproducción de la vida y la continuidad comunitaria.

La Relatora Especial sobre los Derechos Culturales, Alexandra Xanthaki en su informe sobre la digitalización del patrimonio cultural: preservar los derechos culturales, (2025), subraya que **el derecho a la cultura implica la obligación de los Estados de proteger y garantizar las prácticas culturales colectivas,** entendidas como expresiones vivas, conocimientos compartidos, tradiciones y formas de vida que las comunidades reconocen como parte de su identidad y continuidad histórica.

El informe destaca que estas prácticas culturales deben preservarse, promoverse y transmitirse a las generaciones futuras, en tanto son esenciales para la dignidad humana, la memoria colectiva y la cohesión social. Y evitar el uso indebido, la distorsión o apropiación de expresiones culturales, especialmente aquellas pertenecientes a comunidades marginadas o indígenas, y garantizar que las comunidades mantengan el control sobre sus prácticas culturales y sus significados (párr. 45).

Se advierte que el uso indebido ocurre cuando los Estados, las empresas o las corporaciones explotan prácticas culturales sin consentimiento, distorsionándolas o apropiándose de estas con fines comerciales o turísticos. Esto incluye la folclorización[2] que separa las tradiciones de los pueblos que las sostienen. Estas dinámicas afectan directamente a las cocinas tradicionales, pues su mercantilización, explotación y apropiación simbólica despojan culturalmente a las comunidades, erosionando la transmisión de saberes culinarios, despolitizando el rol de las mujeres y quienes lo realizan, lo cual ponen en riesgo la soberanía alimentaria y el derecho colectivo a proteger y reproducir sus prácticas culturales vivas de cuidado y alimentación.

La relación entre el derecho al cuidado y el derecho a la cultura es profunda, estructural y mutuamente constitutiva: las prácticas de cuidado, cocinar, transmitir saberes, criar, sembrar, preservar semillas, preparar alimentos, custodiar la memoria culinaria y sostener los vínculos comunitarios, son expresiones culturales fundamentales que conforman identidades individuales y colectivas.

El derecho al cuidado implica el reconocimiento, la protección y la valoración de los saberes, tradiciones y formas de vida que lo sustentan. Al mismo tiempo, el derecho a la cultura demanda que las personas tengan condiciones materiales, tiempo y autonomía para participar en la vida cultural, lo cual depende de una justa organización social del cuidado.

Cuando las personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales, mujeres y en particular mujeres indígenas, afrodescendientes, campesinas y urbanas populares, cargan de manera desproporcionada con el trabajo de cuidado, se vulnera su derecho a participar plenamente en su propia vida cultural y a decidir sobre ella. Por ello, garantizar sistemas integrales de cuidado con enfoque de género, y biocultural no solo redistribuye cargas, sino que protege y fortalece el derecho a la cultura, preservando prácticas alimentarias, saberes ancestrales, Y las manifestaciones que se asocian y se vinculan a dichas prácticas y saberes ancestrales relacionadas a las cocinas tradicionales: artesanías, espacios culturales, expresiones artísticas, festividades y celebraciones, etc. como patrimonio vivo.

2. Canclini analiza cómo las prácticas culturales populares son descontextualizadas, estetizadas y convertidas en objeto de consumo, perdiendo su densidad política y social: un proceso central de la folclorización. Ver en: García Canclini, N. (1990). Culturas híbridas: Estrategias para entrar y salir de la modernidad. Ciudad de México: Grijalbo..

EL DERECHO HUMANO A LA ALIMENTACIÓN ADECUADA. EL CUIDADO SE HACE CULTURALMENTE VISIBLE



Fotografía: Taller de niños y niñas "Conociendo nuestras raíces". Comunidad indígena de Kwanime, pueblo bello.

El derecho humano a la alimentación adecuada, reconocido en el PIDESC (art. 11), la Observación General 12 del Comité DESC, la Declaración Universal (art. 25), el Protocolo de San Salvador (art. 12) y el Acto legislativo 01 del año 2025 que reconoce el derecho a la alimentación como derecho en la Constitución Colombiana, son antecedentes de un corpus jurídico que garantiza que todas las personas puedan acceder de manera regular, permanente y digna a alimentos suficientes, inocuos y culturalmente adecuados.

Este derecho comprende no sólo la disponibilidad y el acceso material a los alimentos, sino también la posibilidad de ejercer prácticas alimentarias acordes con las identidades culturales, territoriales y comunitarias, incluyendo las cocinas tradicionales, los sistemas agroalimentarios propios y las formas ancestrales de producir, preparar y compartir los alimentos.

Por lo tanto, el derecho a la alimentación no se limita a la disponibilidad de nutrientes. El Comité DESC ha establecido que debe ser adecuada culturalmente (Observación General 12, 1999, párr. 11), lo que significa que los alimentos, su preparación, los modos de consumo y las prácticas culinarias deben respetar la identidad cultural de las personas y comunidades. A su vez, la Observación General No. 21 reconoce que la cultura incluye "prácticas, valores, modos de vida y formas de producción que permiten la reproducción de la vida comunitaria" (párr. 13). Bajo este marco, las cocinas

tradicionales, sus técnicas, utensilios, saberes, ingredientes y memorias, constituyen una manifestación del patrimonio cultural inmaterial (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, 2012), y por tanto, están protegidas como expresión del derecho a participar en la vida cultural.

La jurisprudencia de la Corte Interamericana refuerza esta idea. En casos como *Yakye Axa, Sawhoyamaxa y Saramaka,* la Corte ha afirmado que la relación de los pueblos con su territorio, sus prácticas de producción de alimentos, sus técnicas de caza, pesca y agricultura, y sus formas de subsistencia son dimensiones esenciales de su identidad cultural. **Sin territorio y sin posibilidad de acceder a alimentos propios, se afecta tanto la alimentación, como la integridad cultural del pueblo.** Las cocinas tradicionales dependen de estas prácticas territoriales y comunitarias, son espacios donde se transmiten saberes intergeneracionales, se cuida la biodiversidad, se reproducen técnicas ancestrales y se sostiene la vida comunitaria. En la jurisprudencia constitucional también se ha hecho expresa esta relación al proteger el derecho a la alimentación de los pueblos indígenas, señalando que no se puede ignorar que los valores culturales son transversales a los hábitos alimentarios, así mismo ha indicado que "el derecho a la seguridad alimentaria adquiere una connotación especial que se entrelaza con su singular nexo con el territorio, con sus costumbres y tradiciones, y con su existencia como pueblo con una cultura e identidad distintivas"[3].

En este sentido, **proteger las cocinas tradicionales es proteger el derecho a la alimentación,** pues son el lugar que, en parte, se materializa la adecuación y transformación cultural del alimento; es también proteger el derecho al cuidado, porque son espacio de trabajo reproductivo y comunitario que sostiene la vida; y proteger el derecho a la cultura, porque en ellas se conservan conocimientos, técnicas, ingredientes, rituales y memorias que conforman la identidad colectiva. Así las cosas, se refuerza que la alimentación, la cultura y el cuidado son derechos interdependientes ninguno puede realizarse plenamente sin los otros.

La estrecha relación entre el derecho a la cultura, el derecho al cuidado y el derecho humano a la alimentación se fundamenta en que las actividades de cuidado, alimentar, cocinar, sembrar, seleccionar alimentos, preservar semillas, gestionar comedores comunitarios o preparar alimentos culturalmente pertinentes, son expresiones concretas del derecho a la alimentación y, al mismo tiempo, prácticas y manifestaciones culturales y de cuidado.

3. Corte Constitucional, Sentencia T 420 de 2025, MP Juan Carlos Cortés González.



Fotografía: Taller de intercambio de saberes. Tuta, Boyacá

1.2. APUESTAS POR LAS COCINAS TRADICIONALES

Las cocinas tradicionales hacen parte del patrimonio cultural. Son el resultado de un largo proceso histórico y colectivo que resulta del saber transmitido principalmente en el seno de la familia, de las comunidades y pueblos que se trasmiten de generación en generación. **Cada cocina tiene su historia y su propia narrativa, así como, un acervo de conocimientos y prácticas que se transmiten de manera viva y directa.**

Expresan la relación con el contexto ecológico en el que se sitúan y se sostienen, por lo tanto, comprenden e interactúan con su territorialidad dando un significado situado de su diversidad. Las cocinas tradicionales se alimentan de la vida a su alrededor y cuidan de ella para su sostenibilidad y pervivencia de su construcción cultural, esto implica un orden político dentro de su habitar y por lo tanto un orden económico que sustenta las relaciones de producción y transformación tradicionales de los alimentos.

Las cocinas tradicionales tienen su propia economía que se produce con base a las necesidades y capacidades propias. **Estas relaciones de producción suelen ser solidarias y comunitarias dependiendo del ciclo ecológico del territorio, del valor de uso y las formas de intercambio autónomas y acuerdos que permiten sostener las formas de vida y cultura.**

Cumplen una función cohesionadora, ya que generan sentimientos de identidad, pertenencia y continuidad histórica. Cada sistema culinario, con sus recetas, platos y formas de consumo, remite a una tradición y a un universo simbólico particular, así como a un “orden culinario” que contiene reglas de comportamiento, prescripciones y prohibiciones culinarias, rituales y estéticas particulares.

SISTEMA CULINARIO

Desde el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes se propone la comprensión de las cocinas tradicionales a partir del término “sistema culinario”. Este plantea tres grandes componentes, el primero se centra en la producción y adquisición de los productos, un proceso que integra los conocimientos de los ecosistemas y la obtención de alimentos, los intercambios y formas de comercialización de la comunidad; el segundo componente, se refiere a la transformación y preparación de los alimentos, el cual visibiliza los conocimientos culinarios a partir de técnicas y las herramientas (utensilios) que se usan para elaborar estas preparaciones; por último, el tercer componente plantea el consumo de alimentos, hábitos y reglas alrededor de lo alimentario, el cual varía según los momentos del día y las épocas especiales, otorgan un simbolismo único a las preparaciones.





Ilustración 2. Gráfico del sistema culinario. Elaboración propia.

El sistema culinario, además, está formado por una serie de construcciones sociales, imaginarios, narrativas y prácticas culturales e incluso espirituales, transmitidas de generación en generación, y que son a menudo compartidas a través de la tradición oral y las prácticas domésticas. Por todo lo anterior y, en síntesis, el sistema culinario guarda una estrecha relación con los elementos constitutivos del derecho humano a la alimentación adecuada.

PRÁCTICAS ASOCIADAS A CADA UNO DE LOS COMPONENTES DEL SISTEMA CULINARIO

A continuación, se presenta en la siguiente tabla la relación de las prácticas que constituyen cada uno de los componentes del sistema culinario:

Tabla 1 Componentes del sistema culinario. Fuente: Adaptado por equipo convenio UTF/COL/ 172 Programa Cocinas para la Paz. FAO-Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes.

COMPONENTE	SUBCOMPONENTE	PRÁCTICA
 PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS	Conocimiento sobre la naturaleza	- Siembra - Cosecha - Cría de animales
	Producción	- Pesca, caza y recolección - Cuidado y mantenimiento de cultivos - Cuidado del ecosistema - Conservación de semillas - Transmisión de conocimientos y prácticas - Rituales - Músicas tradicionales (canto y danza) - Tradiciones orales - Juegos tradicionales - Festividades y celebraciones tradicionales
	Distribución e intercambio	- Prácticas de intercambio - Atención de puntos de venta - Comercialización - Transporte

COMPONENTE	SUBCOMPONENTE	PRÁCTICA
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	Tradiciones artesanales	- Elaboración de utensilios - Transmisión de conocimientos para la elaboración y uso de utensilios
	Tradiciones culinarias	- Transmisión de conocimientos, prácticas y técnicas culinarias - Conocimientos asociados a la naturaleza y el universo
	Técnicas culinarias	Madurar, amasar, envolver, moler, fritar, asar, batir, colar, conservar, hervir, guisar, tostar, rayar, etc.
	Preparaciones de alimentos	- Planear lo que se va a preparar - Cosechar para cocinar - Preparación de alimentos para la familia - Preparación de alimentos para trabajadores - Preparación de alimentos para la comunidad - Preparación y empaque de alimentos para venta - Preparar alimento para los animales - Pre-alistamiento de preparaciones - Rituales - Músicas tradicionales (canto y danza) - Tradiciones orales - Festividades y celebraciones tradicionales
	Herramientas, medios, muebles y enseres	- Limpiar utensilios/herramientas - Limpiar muebles y enseres,
	Agua	- Consecución del agua - Potabilizar el agua - Limpieza y mantenimiento de los sistemas de almacenamiento de agua (tanques, aljibes, cisternas, entre otros) - Cuidar las fuentes de agua - Utilización sostenible del agua (acueductos comunitarios)

COMPONENTE	SUBCOMPONENTE	PRÁCTICA
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	Organización de la cocina	- Disponer de los espacios para almacenar/ conservar - Disponer de los espacios para preparar - Consecución de los elementos requeridos - Limpiar los espacios y elementos que componen la cocina - Almacenamiento de los alimentos perecederos
HÁBITOS, REGLAS Y CONSUMO DE ALIMENTOS	Consumo de alimentos	- Servido de alimentos - Alistamiento de preparaciones - Distribución a comensales - Cultura material asociada al consumo de alimentos
	Tradiciones	- Rituales - Músicas tradicionales (canto y danza) - Encuentros alrededor de los alimentos (tradición oral, juegos tradicionales, festividades y celebraciones tradicionales)
	Salud alimentaria	- Medicina tradicional - Cuidado de la salud
	Reciclaje	- Reutilización de preparaciones para otras preparaciones - Transformación de desechos orgánicos





Fotografía: Claudia Marín, Campesina, Florencia (Caquetá).

1.3. HACIA UNA PERSPECTIVA DEL CUIDADO ALIMENTARIO

La alimentación como acto político, cruza múltiples formas de poder, entre ellas la patriarcal, que se expresa en la geopolítica de un plato. Cuestiones como: quién cosechó el alimento, de quien era la tierra en la que se produjo, cuáles eran las relaciones laborales y de trabajo, quién y cómo transformó el alimento, cómo se distribuyó, a quién se priorizo para alimentar, en qué orden, en qué proporción se le dio, quién cuidó para que esto fuera posible, entre otras preguntas, evidencian las relaciones de poder que se entretejen en la mesa de un hogar, de una comunidad, de un territorio.

El acto de cuidar alimentando ha sido un trabajo central para sostener la vida, pero en medio de las relaciones patriarcales, ha sido clasificado como “no trabajo”, precarizado, no remunerado y sin reconocimiento. Existen por lo menos cuatro variables fundamentales para comprender el cuidado en el proceso alimentario, y están relacionadas con las brechas de desigualdad que de no ser transformadas siguen reproduciendo estereotipos sexistas y discriminaciones basadas en el género.



Fotografía Sabedoras de la comunidad Mocagua, Leticia. Taller recetario cocinas para la paz.

Variables para comprender

CUIDADO ALIMENTARIO

El suministro de alimentos es la principal actividad de producción no remunerada. La dedicación a este tipo de actividades limita el tiempo para el autocuidado y el desarrollo de aquellas que favorecen la autonomía. Es una variable clave para la alimentación real y nutritiva, de producción agroecológica y para la economía social y solidaria.

Entendido como el entorno físico, cultural y social donde se realizan las labores de cuidado relacionadas con la alimentación. Alude tanto al espacio necesario para el desarrollo de la actividad de transformar el alimento y alimentar, así como a los territorios en donde ocurre la producción y consecución de alimentos.

Es el valor que se genera o se extrae mediante relaciones de dominación, coerción o desigualdad, donde el beneficio de uno depende del prejuicio, subordinación o despojo del otro. Por ejemplo, la apropiación cultural de actores privados sobre las cocinas tradicionales es un valor de abuso sobre las comunidades.

El alimento posee un valor de uso fundamental para la vida, la salud, la cultura y la continuidad comunitaria. En la actual economía, el alimento se subordina al valor de cambio mercantil y a la rentabilidad invisibilizando el valor del trabajo reproductivo del cuidado alimentario.



Ilustración 3. Gráfico de las variables del cuidado alimentario. Elaboración propia.

EL TIEMPO

No todas las personas tenemos las mismas 24 horas y menos las mujeres cuidadoras. Según la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2020-2021, en Colombia el suministro de alimentos (DANE, 2022) es la principal actividad de producción no remunerada, con un 32,1% (DANE, 2023) de distribución porcentual de tiempo en comparación con las otras actividades del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado–TDCNR. Así mismo, la participación de las mujeres en las actividades de suministro de alimentos para el año 2021 era de 79,1%, mientras que los hombres eran de 32,1% (DANE, 2021, pág. 6). Por lo anterior, al no disponer de tiempo propio, el cuidado en relación con el alimento se convierte en un piso pegajoso, es decir, retiene a las mujeres y obstaculiza la disponibilidad de tiempo para el propio autocuidado, desarrollo de proyectos y diferentes tipos de actividades para construir autonomía.

El tiempo es una variable clave cuando se trata de alimentación real y nutritiva de producción agroecológica y de economía social y solidaria en donde están insertas las lógicas de las cocinas tradicionales, ya que el tiempo no depende de la demanda del mercado y de los flujos financieros de las *commodities*, sino que está sujeta a los tiempos de producción ecológicos del territorio como las cosechas en las diferentes estaciones, la fertilidad del suelo, entre otras.

> Así las cosas, el tiempo de transformación y procesos de producción de los alimentos y su elaboración por las técnicas y herramientas que se utilizan se armonizan con los tiempos para su realización cotidiana y no por su eficacia, eficiencia o rentabilidad del mercado.

EL ESPACIO

Entendido como el entorno físico, cultural y social donde se realizan las labores de cuidado relacionadas con la alimentación. **En muchos territorios, estos espacios no son seguros ni accesibles.** Las mujeres rurales, campesinas, indígenas y afrodescendientes suelen verse expuestas a riesgos de violencia sexual durante la provisión de agua, ya que deben desplazarse a lugares lejanos o inseguros para obtenerla. De igual manera, los entornos destinados a la transformación y preparación de alimentos se vuelven especialmente precarios en situaciones de confinamiento, desplazamiento forzado o emergencia humanitaria, donde la falta de utensilios, combustibles o infraestructura básica dificulta significativamente la preparación de alimentos adecuados.

En los llamados **desiertos alimentarios**, las dificultades para ejercer el trabajo del cuidado no remunerado en relación con el alimento[4] se intensifican ya que las mujeres cuidadoras enfrentan mayores barreras para acceder a alimentos frescos, saludables y culturalmente adecuados debido a la ausencia de mercados locales, la poca movilidad, la prevalencia de productos comestibles y bebibles ultraprocesados y los altos costos de los alimentos reales. Estos entornos son consecuencia de procesos estructurales de desigualdad económica, segregación territorial y dinámicas de mercado que favorecen la oferta de comida rápida y productos de baja calidad nutricional (Beaulac, 2009).

El espacio privilegiado para las labores de la alimentación son los hogares y en ellos las cocinas, representan arquitectónicamente un lugar diseñado como un laboratorio para la experiencia cultural y ecológica humana en donde se sintetizan procesos históricamente aprendidos, transcurriendo allí lógicas de apropiación de conocimiento. Cada parte está diseñada para ser funcional en coherencia con su propósito, alimentar. Sin embargo, muchas de ellas están precarizadas, en diversos sentidos. Para este caso nos centramos en el espacio necesario para el desarrollo de la actividad de transformar el alimento y alimentar.

Pese a que no todas las personas cuentan con los espacios requeridos, las cocinas tradicionales suelen ser el centro de la actividad social de la comunidad o hogar, por lo tanto, se configuran en un espacio de diálogo donde fluyen las relaciones sociales y la producción no solo de los alimentos sino de el relacionamiento con la reproducción de la vida.

VALOR DE USO Y DE CAMBIO

No todo se puede medir con la misma vara. ¿Qué es lo que en realidad tiene valor para la reproducción de la vida?

Mientras que el alimento posee un valor de uso fundamental, nutrir, sostener la vida, preservar la salud, la cultura y la continuidad comunitaria, en la actual economía, el alimento se subordina al valor de cambio, transformándolo en mercancía y priorizando su rentabilidad sobre su función vital.



Olga Molina, sabedora municipio Algeciras, Huila.

4. Los desiertos alimentarios se definen como zonas con acceso limitado o nulo a alimentos saludables, independientemente de la vulnerabilidad social. CAISAN, 2018.

En esta lógica, el trabajo reproductivo vinculado al cuidado de la alimentación (cultivar, cocinar, transmitir saberes) produce un inmenso valor de uso, pero es invisibilizado porque no genera ganancias económicas al capital, lo que profundiza la explotación y desvalorización del trabajo de las mujeres, de trabajo reproductivo no remunerado. A su vez, la mercantilización del alimento y la privatización de los bienes comunes erosionan las formas colectivas y comunitarias de organizar la vida, desplazando prácticas de soberanía alimentaria y economía de cuidados que históricamente sostenían la reproducción social.

Así, aplicar las categorías de valor de uso y valor de cambio al alimento permite comprender cómo se degrada aquello que sostiene la vida y cómo la defensa de los procesos alimentarios locales, **los cuidados comunitarios y las cocinas tradicionales constituyen una reivindicación política que recupera el valor inmaterial, afectivo, cultural y vital del alimento frente a su reducción a mercancía.** Se trata de construir espacios económicos donde se asume una responsabilidad colectiva en poner las condiciones de posibilidad de la vida, desprivatizar y desfeminizar esta responsabillidad (Carrasco & Diaz, Economía feminista. Desafíos, propuestas, alianzas, 2017, págs. 31-32).

VALOR ABUSO

Evidencia las formas de dominación que pueden ser materiales y simbólicas. Bataulle define que este valor de abuso es una forma de exceso, derroche o dominio en las que el valor no reproduce la vida sino la destruye o subordina (The Accursed Share, 1988). **Reproduce la vida a costa de la vida.** Lo que se da es una relación de reciprocidad negativa, Sahlins (1972) describe como los intercambios en los que el objetivo es sacar ventaja del otro, incluso perjudicar.

> El valor de abuso es el tipo de valor que se genera o se extrae mediante relaciones de dominación, coerción o desigualdad, donde el beneficio de uno depende del perjuicio, subordinación o despojo del otro.

Por ejemplo, la apropiación cultural por parte de las corporaciones y actores privados sobre las cocinas tradicionales es un valor de abuso sobre las comunidades.



La apuesta de pensar los cuidados con relación a los alimentos implica hacer visible lo que históricamente ha estado invisible en el proceso alimentario y posibilita ver otras conexiones. Entre ellas, la necesidad del reconocimiento del trabajo del cuidado no remunerado relacionado con el alimento, el cual constituye como todo el trabajo que hacen las mujeres y cuerpos feminizados para la reproducción o sostenibilidad de la vida en relación con el proceso alimentario (Romero, 2021).



Adelfín Suárez Carvajal - Sabedor y líder de la etnia Zenú San Antonio de Palmito - Sucre

El cuidado alimentario es una perspectiva que permite evidenciar la dimensión política del alimento y del cuidado. Se debe entender como parte integral del derecho a la alimentación, en tanto garantiza no solo el acceso físico y económico al alimento, sino también la disponibilidad de condiciones que permitan una alimentación saludable, sostenible, adecuada culturalmente y otras condiciones espirituales y relacionadas con el afecto, con el acto de acunar y proteger alimentando.

El cuidado alimentario, por tanto, permite revelar la interdependencia entre el derecho al cuidado y el derecho a la alimentación, mostrando que ambas esferas conforman un proceso vital que sostiene personas, territorios y ecosistemas. Pone el acento en los procesos de justicia e igualdad relacionados con el reconocimiento del poder de quienes hacen posible alimentarse ya que no basta solo con asegurar disponibilidad, accesibilidad, adecuación y sostenibilidad, sino que propone considerar el cuidado como parte fundamental de estas dimensiones del derecho.

El cuidado alimentario incluye la dimensión del trabajo de cuidado, es decir, no solo la producción o provisión de alimentos, sino el conjunto de tareas de planificación, selección, preparación, distribución en el hogar, así como, la socialización del consumo, la garantía de diversidad nutricional, higiene, conservación, y transmisión de saberes alimentarios.

Visibiliza el trabajo doméstico y comunitario asociado al alimento, frecuentemente invisibilizado y lo reconoce como un elemento central para la realización del derecho a la alimentación y el derecho a la cultura.

Las mujeres defensoras del territorio enseñan que cuidar el alimento es cuidar el agua, el bosque y el territorio, y que esta defensa colectiva crea condiciones de seguridad inclusiva y multiespecies. El cuidado alimentario incluye ver la interdependencia de derechos y de las relaciones humanas con el planeta, ya que sin los medios y bienes comunes no sería posible el alimento el territorio y con el cuidado de ellos la reproducción de la vida no sería sostenible.

Esto tiene implicaciones claves para el enfoque de género, equidad, justicia social. Asumir el cuidado alimentario requiere una corresponsabilidad entre el Estado, comunidades, familias, actores productivos, instituciones para construir políticas públicas que lo reconozcan explícitamente, lo visibilicen, lo valoren (especialmente el trabajo de cuidado doméstico), y lo integren en estrategias de seguimiento del derecho a la alimentación, el derecho a la cultura y el derecho al cuidado.

1.4. PERSPECTIVA REIVINDICATIVA DE LAS COCINAS TRADICIONALES DESDE EL CUIDADO ALIMENTARIO

Frente a las cocinas tradicionales el cuidado alimentario adquiere su expresión más profunda, allí confluyen los saberes ancestrales, la memoria culinaria, el manejo de la biodiversidad y el trabajo cotidiano que mantiene la vida. En estos espacios, generalmente sostenidos por mujeres indígenas, campesinas y afrodescendientes, se cuidan las semillas, se transforman los alimentos del territorio, se transmiten conocimientos intergeneracionales y se tejen vínculos comunitarios.

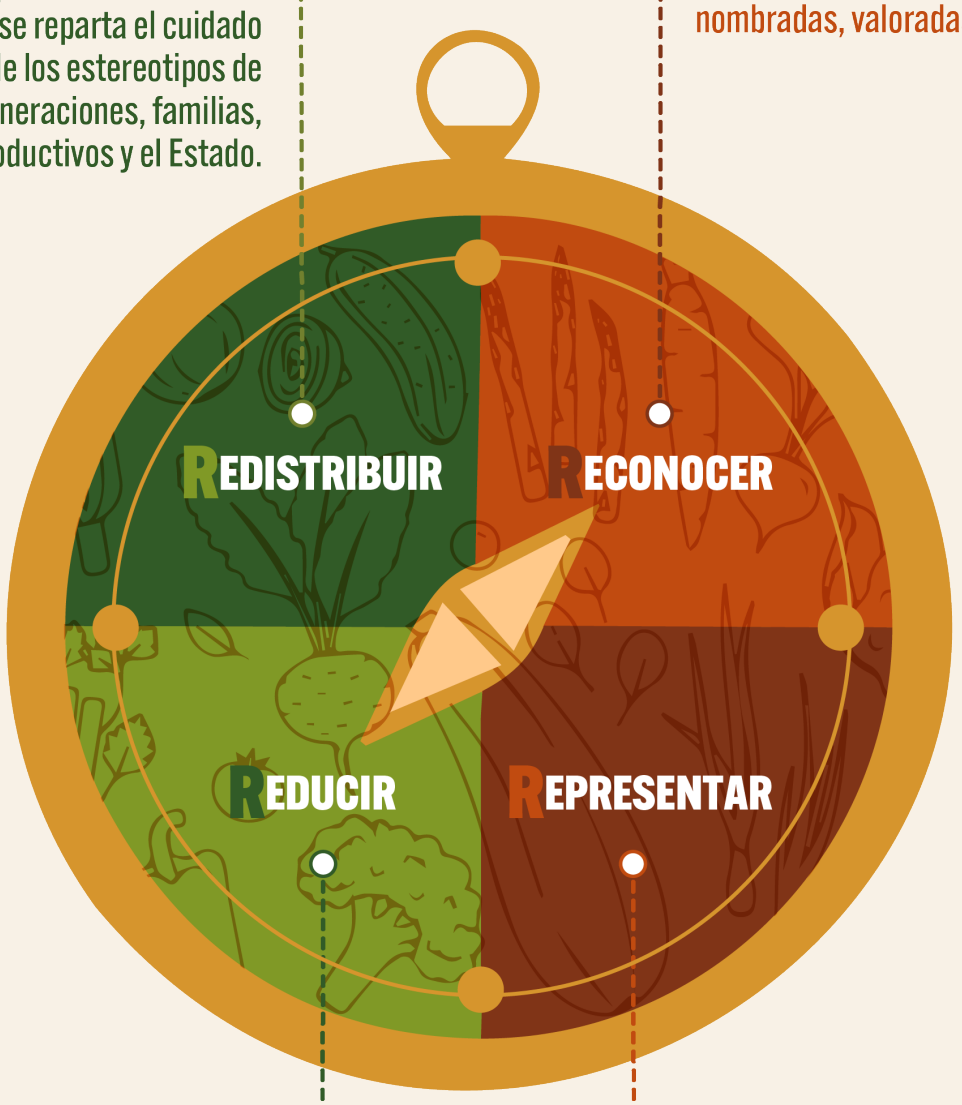
A partir de la Teoría de la justicia social de Nancy Fraser se propone pensar la redistribución, el reconocimiento, la representación (2008) y la perspectiva de la reducción de Carrasco (2011), se propone abordar una perspectiva reivindicativa del cuidado alimentario a partir de lo que llamaremos las 4 R. Cada una de ellas da significado a un proceso de consolidar una propuesta que permita desarrollar acciones prácticas para la transformación de las injusticias basadas en el género en las cocinas tradicionales. A continuación, se describe cada una de ellas.

LAS 4R DEL CUIDADO ALIMENTARIO

Nuestra brújula

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

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



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

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

Ilustración 4. Gráfico de las 4R del cuidado alimentario. Elaboración propia.

REDISTRIBUIR

Las responsabilidades del cuidado alimentario de manera justa y equilibrada entre el Estado, el mercado, la familia y la comunidad, reconociendo que este trabajo, históricamente ejercido en condiciones de desigualdad, informalidad, discriminación e incluso explotación, en ciertas circunstancias debe ser remunerado, y que tanto las labores no remuneradas, como el cuidado de bienes comunes, el trabajo de guardianas de semillas, huertas y ollas comunitarias o la atención alimentaria a personas con discapacidades o afectadas por tragedias, como su contribución estratégica a la reproducción de la vida deben ser visibilizadas.

Para avanzar en esta redistribución es necesario promover la paridad de género en los hogares, la comunidad, en el estado y los procesos alimentarios; fortalecer programas estatales de apoyo para cuidadores y personas que requieren cuidado alimentario; profundizar el enfoque de género y de cuidados en los ciclos de planeación y presupuestación pública; transformar estereotipos sexistas y jerarquías sociales relacionadas con el alimento; impulsar políticas tributarias con enfoque de género; garantizar jornadas escolares continuas con alimentación nutritiva; y construir infraestructura que favorezca la autonomía alimentaria y redes de mercados locales, todo con el fin de desfamiliarizar, despatriarcalizar y desmercantilizar las prácticas alimentarias, redistribuir la riqueza generada por el cuidado alimentario y avanzar hacia una justicia redistributiva que reconozca y compense los aportes que las mujeres han brindado históricamente sin reconocimiento ni retribución.

REDUCIR

El objetivo es disminuir el tiempo, el esfuerzo físico y mental que este trabajo exige, sobre todo para mujeres en situaciones de pobreza, ya que actualmente recae de manera desproporcionada por la falta de redistribución de responsabilidades. Para lograrlo es imprescindible mejorar la infraestructura y servicios básicos desde una perspectiva de género, incluyendo acceso al agua potable, energía, gas, vías transitables y servicios de cuidado, de manera que se eliminen los obstáculos que dificultan los procesos alimentarios y el cuidado en general. Las condiciones actuales en Colombia evidencian barreras importantes frente al acceso de agua potable.

Para enfrentar estas brechas se requieren acciones como formación en derechos humanos de las personas cuidadoras, espacios seguros para lactancia y recreación, comedores alimentarios comunitarios, incentivos a la disponibilidad de alimentos reales y reducciones de impuestos a alimentos esenciales, así como infraestructura adecuada para apoyar la producción, transformación e intercambio de alimentos, la protección de bienes comunes como semillas y fuentes de agua, y el acceso a tecnología y herramientas que alivien las cargas diarias del cuidado alimentario.

REPRESENTAR

Elevar la voz y la agencia de las mujeres que realizan el trabajo del cuidado alimentario, garantizando su participación y representación efectiva en los espacios de gobernanza y toma de decisiones en materia alimentaria. Su presencia debe ser protegida frente a influencias que vulneren el Derecho Humano a la Alimentación Adecuada, para que sus necesidades, saberes, prioridades y derechos sean incorporados en la agenda pública y en instancias de poder multinivel.

Esto implica formación política para mujeres y cuidadoras, visibilización del valor de sus aportes, incluido el trabajo en huertas, en torno al fogón y en prácticas comunitarias, apertura de espacios con paridad que les permitan posicionar sus propuestas, y reconocimiento de la conexión entre el derecho al cuidado y el derecho a la alimentación como elementos vitales para la vida y la soberanía alimentaria, fortaleciendo así su poder, agencia y liderazgo en procesos comunitarios y de política pública.

RECONOCER

El cuidado alimentario implica que la sociedad en su conjunto entienda que este cuidado es fundamental para garantizar el Derecho Humano a la Alimentación Adecuada, ya que está estrechamente ligado a la reproducción de la vida, la protección de los bienes comunes y la sostenibilidad de los sistemas sociales y ambientales; por ello debe ser visible, cuantificable y considerado de forma integral en los Sistemas Nacionales del Cuidado, en las Encuestas de Uso del Tiempo y en otros sistemas de información que permitan medir su aporte real a la organización social, así como, reconocer la contribución específica de mujeres y personas cuidadoras cuyo trabajo físico, emocional y mental impacta profundamente su vida, genera cargas desproporcionadas y refleja la presión de la pobreza estructural.

Asimismo, implica hacer memoria y justicia restaurativa para visibilizar el legado de las cuidadoras, valorar sus conocimientos y saberes ancestrales en torno al alimento, reconocer su poder y agencia en la transmisión de conocimientos y en la sostenibilidad comunitaria, y avanzar en acciones que valoren, difundan e impulsen incidencia política para que estas contribuciones sean reconocidas y materializadas como derechos exigibles en las políticas públicas.[5]

El cuidado alimentario implica contribuir a transformar las causas estructurales para avanzar en la eliminación de la feminización del hambre, despatriarcalizar y desmercantilizar la comida, garantizar acceso equitativo a los bienes comunes y situar el alimento como eje de paz, justicia y sostenibilidad. Si se rompe la relación entre cuidado, alimento y cultura, emergen conflicto, hambre, despojo y guerra. El cuidado alimentario funciona como un pilar para la paz, ya que sostiene la vida comunitaria, la dignidad y la capacidad de los pueblos para alimentarse sin violencia (Romero, 2025).



Fotografía: Convenio UTF172 Cocinas para la paz 2025, Taller de Cartografía alimentaria, Plaza de mercado, Leticia, Amazonas

5. Para ver con detalle cada una de estas propuestas sobre las R ver: Romero, Hoyos , & Castillo, Sin derecho al cuidado no hay proceso alimentario, En: Alimentar en vez de hambrear. V Informe sobre la situación del derecho humano a la alimentación y nutrición adecuadas en Colombia. 2024

02

APROXIMACIONES A LAS COCINAS TRADICIONALES

DESDE LA PERSPECTIVA DEL CUIDADO ALIMENTARIO



Participante Cocinas para la Paz 2023, Comunidad Mocagua, San Sebastián de los Lagos, Amazonas

El cuidado alimentario conecta de manera directa el derecho a la alimentación con el derecho a la cultura: ambas esferas protegen prácticas de sostenimiento vital tanto materiales como simbólicas y comunitarias que son un conjunto de actividades como producir, seleccionar, transformar, preparar y compartir alimentos, que garantiza la reproducción cotidiana y colectiva de la vida.

El cuidado es una práctica social que sostiene la vida y que se despliega siempre en relación con otras, en comunidades, redes y espacios compartidos, lo cual, permite comprender el cuidado comunitario como parte del sostenimiento colectivo de la vida que implica hacerse cargo de los procesos materiales e inmateriales que permiten comer, descansar, cuidar y ser cuidadas (Vega, Martinez-Bujan, & Paredes, págs. 31-34).

Las cocinas tradicionales no son solo lugares de preparación; son territorios vivos de resistencia frente a la homogeneización industrial y a la mercantilización de la alimentación. Constituyen una práctica de cuidado alimentario porque preservan sabores, técnicas, utensilios, ritmos y decisiones que garantizan alimentos reales, agroecológicos y culturalmente pertinentes. Proteger las cocinas tradicionales, reconocer a quienes las sostienen y asegurar las condiciones materiales para su continuidad es indispensable para la soberanía alimentaria, para la dignidad de los pueblos y para la reproducción de la vida en clave de justicia y paz.

El CONPES 4143 (2023) reconoce que las organizaciones y prácticas comunitarias desempeñan un papel fundamental en el cuidado colectivo, entendido como el conjunto de actividades de protección, bienestar, sostenimiento de la vida y cuidado del entorno que las comunidades realizan mediante cooperación, solidaridad y trabajo colectivo. Estas prácticas, que incluyen alimentación, cuidado, apoyo mutuo y preservación territorial, son pilares de la economía popular y comunitaria y esenciales para la sostenibilidad de los territorios (págs. 15 - 20). El cuidado alimentario, que incluye producir, transformar, preparar y compartir alimentos desde prácticas locales y saberes tradicionales, sólo puede comprenderse plenamente dentro de dinámicas colectivas y territoriales donde las comunidades organizan su trabajo, distribuyen responsabilidades y protegen bienes comunes como el agua, el suelo, las semillas y la biodiversidad.

A continuación, se presenta un cuadro que propone interpretar cada uno de los momentos de las cocinas tradicionales relacionada con sus prácticas y un análisis desde la perspectiva del cuidado alimentario teniendo en cuenta las variables desarrolladas en el anterior acápite: tiempo, espacio, valor de uso y de abuso:

MOMENTO DE LAS COCINAS TRADICIONALES

VALORACIÓN Y ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS (DISPONIBILIDAD - ACCESO)

Elementos a analizar de las cocinas tradicionales	*Siembra-cosecha. Factores productivos. Condiciones ecosistémicas. Intercambio. Valores sociales. Oraciones-rituales. Narrativos- música.*

En las cocinas tradicionales, la valoración y adquisición de alimentos, el conocimiento de la naturaleza y el universo junto con prácticas como la siembra, cosecha, intercambio y rituales, revelan que el cuidado alimentario se sostiene en una profunda relación entre tiempo, espacio, reproducción de la vida y valor de abuso.

El tiempo invertido en buscar, cultivar, preparar y transmitir saberes culinarios es un trabajo mayoritariamente femenino que sostiene la vida, pero permanece invisibilizado. El espacio como huertas, montes, ríos, territorios, son elementos centrales del cuidado, entonces, cuando estos entornos se deterioran o se pierden, se intensifica la carga y se rompe la continuidad cultural.

El valor de la reproducción de la vida se expresa en las prácticas que no solo nutren cuerpos, sino que mantienen vínculos comunitarios, espiritualidades, ecosistemas y memorias. Sin embargo, frente a este valor vital opera el valor de abuso, visible cuando en los regímenes alimentarios corporativos y el patriarcado extraen beneficios del trabajo, el tiempo y los saberes de las cuidadoras sin reconocerlos, y cuando las cocinas tradicionales son apropiadas o explotadas sin redistribución, folclorizando sus rituales y prácticas, así como mercantilizándolas. Así, las cocinas tradicionales muestran cómo el cuidado alimentario es simultáneamente un acto de sostenimiento y un campo de disputa frente a las desigualdades estructurales.

MOMENTO DE LAS COCINAS TRADICIONALES

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Elementos a analizar de las cocinas tradicionales	*Conocimiento culinario. Técnicas culinarias: conservación, preparación, transformación. Enseres. Agua. Utensilios. Espacios / hábitos. Conocimientos tradicionales.*

El momento de la preparación de los alimentos en las cocinas tradicionales constituye un núcleo central del cuidado alimentario, pues articula saberes, técnicas, recursos materiales y relaciones que hacen posible la reproducción

cotidiana de la vida. Este proceso no se limita al acto de cocinar, sino que integra conocimientos culinarios transmitidos intergeneracionalmente, técnicas de conservación, preparación y transformación que permiten adecuar los alimentos a condiciones territoriales, climáticas y culturales. La preparación requiere además agua potable, enseres adecuados, utensilios apropiados y espacios dignos donde las cuidadoras puedan ejercer el cuidado sin riesgo, elementos que suelen ser precarios o inexistentes en contextos rurales, empobrecidos o racializados. La ausencia o insuficiencia de estos recursos incrementa la carga física y temporal del trabajo alimentario, profundizando desigualdades estructurales.

Desde una perspectiva crítica del cuidado, este momento revela tanto el valor de la reproducción de la vida como las dinámicas de invisibilización que lo atraviesan. Cada técnica culinaria, cada práctica de transformación o conservación, es una tecnología cultural que sostiene la salud, la memoria y la continuidad de la comunidad; sin embargo, sigue siendo tratada como una habilidad "doméstica" y no como un trabajo especializado que requiere tiempo, pericia y conocimiento. A la vez, este momento expone el valor del abuso, porque **los sistemas alimentarios dominantes se benefician del trabajo no remunerado de mujeres que limpian, transforman y preparan alimentos** sin recibir reconocimiento material, simbólico o político. Incluso los saberes de esta etapa, recetas, técnicas, sabores, modos de transformar, son a menudo apropiados por industrias gastronómicas y turísticas sin redistribución ni reconocimiento.

Así, la preparación de alimentos en las cocinas tradicionales muestra cómo el cuidado alimentario es simultáneamente tecnología, cultura y trabajo, y cómo las desigualdades de género, clase, raza y territorio moldean quién cocina, en qué condiciones y con qué consecuencias. Reconocer este momento como un acto de cuidado fundamental permite disputar su subordinación histórica y afirmar su centralidad para la soberanía alimentaria, la justicia del cuidado y la preservación cultural.

MOMENTO DE LAS COCINAS TRADICIONALES

CONSUMO DE ALIMENTOS
CONSERVACIÓN DE HÁBITOS Y REGLAS

Elementos a analizar de las cocinas tradicionales	*Conservación de hábitos y reglas, tradiciones, alimentación adecuada y reciclaje.*

El momento de consumo de alimentos y conservación de hábitos y reglas muestra cómo el cuidado alimentario es una práctica que sostiene la vida, pero también un espacio donde operan tensiones entre el valor de uso, el valor de cambio y el valor de abuso.

Desde el valor de uso, las cuidadoras conservan saberes, normas de salud, tradiciones culinarias y prácticas de reciclaje que orientan qué se come, cuándo, cómo y con quién, permitiendo bienestar, identidad y continuidad cultural. Estas acciones requieren tiempo cotidiano, atención constante y organización del hogar, y funcionan como tecnologías sociales del cuidado. Sin embargo, el régimen alimentario dominante impone el valor de cambio, desplazando hábitos saludables con productos comestibles y bebibles ultraprocesados, publicidad y lógicas de mercado que moldean qué se consume y cómo, debilitan la autonomía alimentaria.

Allí aparece el valor de abuso, cuando el trabajo de mantener estos hábitos, elegir, planear, enseñar, gestionar residuos, recae de manera desigual sobre mujeres sin reconocimiento ni apoyo estatal. Además, el espacio donde se ejerce este cuidado importa, pues en hogares precarizados, territorios afectados por despojo, falta de agua o desiertos alimentarios, conservar tradiciones y prácticas de salud se vuelve más difícil y aumenta la carga de quienes cuidan. Así, este momento revela que lo que sostiene la vida depende de un trabajo intensivo en tiempo, condicionado por el espacio y estructuralmente invisibilizado frente a las lógicas mercantiles.

En conjunto, los momentos de adquisición, preparación y consumo de alimentos en las cocinas tradicionales muestran que el cuidado alimentario es un trabajo complejo que articula tiempo, espacio y saberes que sostienen la vida, pero que permanece profundamente invisibilizado. Estas prácticas, realizadas mayoritariamente por mujeres, producen salud, continuidad cultural, memoria y vínculos comunitarios como el valor de uso, pero se desarrollan en condiciones de precariedad, despojo territorial y sobrecarga de tiempo que evidencian la desigualdad estructural de género.

Al mismo tiempo, el sistema alimentario corporativo impone el valor de cambio, **desplazando prácticas saludables y culturalmente significativas mediante la mercantilización, la presión del mercado y la folclorización de las cocinas tradicionales.** Esto desemboca en un valor de abuso, donde el trabajo, los conocimientos y el tiempo de las cuidadoras son apropiados sin reconocimiento ni redistribución. Así, las cocinas tradicionales revelan que el cuidado alimentario es un acto vital, cultural y político, cuya dignificación es indispensable para avanzar en soberanía alimentaria, justicia del cuidado e igualdad de género.





Fotografía: Win Luz Dary Joonide, Pueblo nukak. Recorrido cartográfico. El Retorno.

2.1. ESCENARIOS DE JUSTICIA EN LAS COCINAS TRADICIONALES

La integración de las cuatro **Rs** (reconocimiento, redistribución, representación y reducción) - 4R del cuidado alimentario con las cocinas tradicionales, permite comprender cómo el cuidado, se expresa en prácticas culturales vivas que sostienen la reproducción de la vida en los territorios. De esta manera, se convierten en un marco para comprender que las cocinas tradicionales no son solo espacios domésticos o culinarios, sino escenarios donde se ejerce el cuidado como derecho humano y donde se articulan alimentación, cultura, territorio y justicia.

El siguiente cuadro integra las **4R**, como principios de justicia que permiten comprender cómo el cuidado alimentario, especialmente en las cocinas tradicionales, constituye un campo fundamental para la garantía del derecho al cuidado, del derecho a la alimentación y del derecho a participar en la vida cultural. A la luz de la OC-31/25, que define el cuidado como un derecho autónomo compuesto por prácticas materiales, vínculos afectivos y expresiones culturales, este análisis muestra que cada R se expresa de manera concreta en los momentos del cuidado alimentario: en los saberes culinarios, los trabajos cotidianos que sostienen los hogares, la transmisión intergeneracional de técnicas y rituales, y la participación política de quienes cuidan. Así, las cocinas tradicionales se revelan como espacios donde se materializa la justicia, pero también donde emergen inequidades estructurales que requieren transformaciones profundas.

LAS COCINAS TRADICIONALES DESDE UNA PERSPECTIVA DEL CUIDADO ALIMENTARIO

REDISTRIBUIR

Se conecta con las cocinas tradicionales porque estas han sostenido, de manera no remunerada, la provisión cotidiana de alimentos que reproducen la vida comunitaria.

La OC-31/25 afirma que los Estados tienen la obligación de garantizar condiciones dignas para quienes cuidan, y ello implica redistribuir responsabilidades y recursos para que las prácticas culinarias no recaigan exclusivamente sobre mujeres cuerpos feminizados, racializadas, marginados y empobrecidas.

Redistribuir significa paridad en los hogares, financiamiento público para infraestructura cultural y alimentaria, remuneración justa en determinados contextos y apoyo a procesos alimentarios territoriales que permitan que las cocinas tradicionales no operen bajo condiciones de explotación, sino como prácticas culturales protegidas.

REDUCIR

Las cargas del cuidado alimentario implican asegurar condiciones materiales para la reproducción cultural de las cocinas tradicionales, esto implica, acceso a agua potable, energía limpia, condiciones dignas para cocinar, movilidad, tecnologías apropiadas y entornos seguros.

La OC-31/25 establece que el derecho al autocuidado exige que los Estados eliminen barreras que impidan ejercer el cuidado en condiciones de igualdad y dignidad. Esto es particularmente relevante para mujeres que sostienen cocinas tradicionales en contextos rurales, afrodescendientes e indígenas, donde la falta de infraestructura profundiza desigualdades y limita el potencial político, cultural y nutricional de estas prácticas.

REPRESENTACIÓN

Significa garantizar la participación efectiva de mujeres cuidadoras, cocineras tradicionales y personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales y portadoras de saberes en los espacios de gobernanza del cuidado y de los sistemas alimentarios.

La OC-31/25 subraya que el cuidado es una práctica política que requiere la voz de quienes lo ejercen, lo que demanda mecanismos de representación y consulta culturalmente adecuados. Las cocinas tradicionales son espacios de agencia política y territorial, allí se sostienen lenguas, memorias, tecnologías culinarias y relaciones comunitarias. Incorporar a estas mujeres y personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales en la toma de decisiones sobre políticas de cuidado, soberanía alimentaria y patrimonio cultural es indispensable para garantizar su derecho al cuidado, su derecho a la cultura y el derecho a la alimentación y nutrición adecuadas.

RECONOCER

El cuidado alimentario implica visibilizar que las cocinas tradicionales son espacios de saberes, memorias y relaciones donde se materializa el derecho al cuidado y el derecho a participar en la vida cultural.

La OC-31/25 señala que el cuidado comprende actividades, prácticas y vínculos esenciales para la vida y vinculados a identidades culturales, lo que incluye la transmisión intergeneracional de técnicas culinarias, semillas, rituales y formas de preparar el alimento. Reconocer es también hacer memoria y justicia restaurativa frente a la desvalorización histórica del trabajo de las cocineras y personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales, así como, frente al racismo estructural que ha invisibilizado el papel de las personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales, negras, indígenas y campesinas como guardianas de las culturas alimentarias.

En conjunto, se evidencia que las **4R** no sólo amplían la comprensión del cuidado alimentario, sino que muestran su potencia para transformar las desigualdades que históricamente han recaído sobre mujeres, niñas y cuidadoras diversas y personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales. **Reconocer** implica visibilizar el valor cultural, político y económico del trabajo culinario; **Redistribuir** exige que los Estados y los hogares asuman de manera justa las responsabilidades del cuidado; **Reducir** demanda condiciones materiales e infraestructurales que alivien la carga cotidiana del trabajo alimentario; y **Representar** es garantizar la voz y la participación de las cuidadoras en la gobernanza alimentaria y cultural. Esta articulación confirma que el cuidado alimentario es un eje indispensable para avanzar hacia los procesos alimentarios justos, sistemas de cuidado transformadores y una lectura integral del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada, en la que las cocinas tradicionales dejan de ser espacios invisibilizados y se reconocen como territorios vivos de derechos, memoria y soberanía.

La valoración de las cocinas tradicionales y del cuidado alimentario no puede derivar en su romantización, pues ello corre el riesgo de invisibilizar las relaciones estructurales de desigualdad que las atraviesan. El concepto de pisos pegajosos permite comprender cómo estas prácticas, históricamente feminizadas, han mantenido a muchas mujeres, en especial rurales, racializadas y empobrecidas, atrapadas en trabajos no remunerados o precariamente reconocidos, sin acceso a movilidad económica ni a condiciones dignas de cuidado.

Como señalan Booth, Francesconi y Frank (2003), muchas mujeres no enfrentan siquiera el “techo de cristal” porque permanecen fijadas en los niveles más bajos del mercado laboral. Desde una perspectiva feminista crítica, autoras como Federici advierten que la exaltación cultural del trabajo reproductivo, cuando no va acompañada de redistribución material y reconocimiento político, refuerza su explotación. En esta línea, la OC-31/25 de la Corte Interamericana subraya que el cuidado es una obligación social y estatal, y que su garantía exige transformar las condiciones estructurales en las que se realiza. Por ello, reconocer las cocinas tradicionales como patrimonio vivo y como espacios de cuidado implica no idealizarlas, sino asegurar que quienes sostienen estos saberes lo hagan en condiciones de dignidad, corresponsabilidad y justicia social, evitando que el reconocimiento simbólico reproduzca nuevos pisos pegajosos.



Fotografía: Ariadne Beltran. Taller Intercambio de saberes de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. El Retorno.

03

RECOMENDACIONES

ENTIDADES PÚBLICAS, ORGANIZACIONES Y PROCESOS COMUNITARIOS



Alfonso Ramos - Pescador - San Onofre corregimiento de Berrugas (Sucre)

Para avanzar en un proceso de inclusión en las cocinas tradicionales desde una perspectiva del cuidado alimentario debemos tener en cuenta:

3.1. RECOMENDACIONES PARA ENTIDADES PÚBLICAS

- Incorporar las cocinas tradicionales en políticas públicas alimentarias, de salud pública, ambientales, de género, del cuidado y culturales. Diseñar e implementar normas y programas que reconozcan a las cocinas tradicionales como espacios centrales de reproducción cultural, alimentaria, nutricional y de cuidado, garantizando que estas prácticas formen parte de las estrategias para la garantía del derecho humano a la alimentación adecuada.

- Reconocer, visibilizar y dar continuidad a los avances alcanzados y a las acciones impulsadas en el marco de la implementación de la política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales, promoviendo su articulación con las políticas alimentarias, de salud pública, ambientales, de género y del cuidado.

- Valorar y compensar el trabajo del cuidado de las cocinas tradicionales. Crear mecanismos de reconocimiento socio económico y monetario, tales como subsidios, compensaciones o incentivos fiscales, así como garantías de protección social (acceso sistema de salud, seguridad en el trabajo y pensiones), para quienes sostienen las cocinas tradicionales, reconociendo que este trabajo produce valor social y contribuye a la alimentación nutritiva de hogares, comunidades, territorios y del país.

- Medición y visibilidad en sistemas de información pública. Integrar en las Encuestas de uso del tiempo, censos, sistemas nacionales del cuidado y encuestas alimentarias variables que cuantifiquen y visibilicen la práctica del cuidado de las labores de las cocinas tradicionales, incluyendo la producción, preparación y transmisión de saberes alimentarios, con desagregación por género, sexo, raza, territorio.

- Infraestructura pública para las labores asociadas a las cocinas tradicionales. Invertir en infraestructura que facilite el acceso, espacios de preparación colectiva de alimentos reales, espacios seguros para la lactancia y huertas comunitarias, especialmente en zonas rurales y urbanas marginales donde las cocinas tradicionales y sus labores asociadas son base de la vida social y comunitaria.

- **Programas educativos con enfoque cultural y de género.** Fortalecer programas de educación formal y no formal que promuevan el conocimiento de las cocinas tradicionales desde una perspectiva feminista que incorpore el cuidado como eje central, sus prácticas alimentarias saludables, técnicas de conservación y saberes ancestrales, integrando perspectiva de género para visibilizar el rol de las mujeres y personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales, como portadoras de estos saberes.

- **Acceso a servicios básicos que reduzcan cargas del cuidado alimentario.** Garantizar servicios públicos que faciliten las prácticas de cocina tradicional, acceso al agua potable, energía, gas y transporte, reduciendo las cargas de tiempo y esfuerzo que recaen sobre mujeres, cuidadoras y personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales en procesos de preparación, cocción y almacenamiento de alimentos.

- **Fomentar mercados locales.** Promover políticas que fortalezcan redes de mercados locales y circuitos cortos de comercialización de alimentos propios de las cocinas tradicionales, apoyando la economía local, la soberanía alimentaria y prácticas agroecológicas ligadas al territorio.

- **Salud pública, nutrición y sistemas de cuidado culturalmente pertinentes.** Hay que asegurar que los servicios de salud pública, los programas de alimentación y nutrición, así como, las políticas de género y de cuidado, reconozcan y promuevan prácticas propias de las cocinas tradicionales como componentes saludables y culturalmente pertinentes de las guías alimentarias, incorporando la diversidad regional de saberes alimentarios.

- **Participación y gobernanza alimentaria.** Reconocer el liderazgo del papel de las cuidadoras de las cocinas tradicionales y personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales, su agencia, saber y voz son claves en los espacios de toma de decisiones políticas en materia de alimentación, salud, cultura y género. Se deben consolidar proyectos que permitan la participación sustantiva de las cuidadoras, cocineras, y personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales, adecuando los procesos de toma de decisiones para que puedan brindar las garantías democráticas, económicas y políticas para que se ejerza una participación con voz y voto.



3.2. RECOMENDACIONES PARA ORGANIZACIONES Y PROCESOS COMUNITARIOS

- Fortalecer la agencia de mujeres cuidadoras y personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales. Establecer programas de formación política y liderazgo que capaciten a mujeres cuidadoras y personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales que sostienen las cocinas tradicionales para participar activamente en espacios de gobernanza alimentaria, consejos territoriales de planeación y procesos locales de adopción de políticas sobre soberanía alimentaria con enfoque de género.

- Visibilizar y documentar saberes de cocinas tradicionales. Financiar y apoyar proyectos para recopilar, documentar y sistematizar prácticas alimentarias ancestrales (cocinas tradicionales, huertas comunitarias, guardianas de semillas, técnicas de transformación de alimentos), incluyendo su valor cultural, nutricional y su contribución a la resiliencia comunitaria y la construcción de paz.

- Desarrollo de redes de apoyo alimentario tradicional. Promover e institucionalizar la articulación de redes territoriales de cocinas tradicionales, comedores comunitarios culturales y huertas urbanas e interculturales, facilitando su acceso a recursos, insumos, infraestructura y apoyo técnico para fortalecer el intercambio, el derecho a la alimentación y la solidaridad comunitaria.

- Educación comunitaria con enfoque en prácticas tradicionales. Incorporar en los currículos y programas educativos formal y no formal contenidos sobre cocinas tradicionales, nutrición culturalmente pertinente, agricultura ecológica y economía del cuidado, así como talleres comunitarios que reconozcan y valoren estos saberes desde una perspectiva de género.

- Acceso colectivo a recursos e infraestructura para cocinas tradicionales. Garantizar presupuestos y subsidios para que las comunidades puedan acceder a infraestructura adecuada (cocinas comunitarias, sistemas de riego, instalaciones para almacenamiento, herramientas y tecnologías que reduzcan cargas de trabajo), así como a mercados locales justos donde se comercialicen insumos y productos propios de las cocinas tradicionales.

- Fortalecer la incidencia y participación comunitaria. Crear mecanismos institucionales para que las propuestas de mujeres cuidadoras, guardianas de cocinas tradicionales y personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales sean tenidas en cuenta en cabildos abiertos, audiencias públicas, instancias de rendición de cuentas y procesos de planeación territorial, garantizando paridad y voz efectiva en la toma de decisiones.

- Campañas públicas para despatriarcalizar la alimentación. Promover campañas de comunicación y educación pública que visibilicen el valor social, cultural y económico de las cocinas tradicionales y del trabajo alimentario de cuidado, desafiando estigmas, roles sexistas y narrativas que invisibilizan estas prácticas.

- Alianzas intersectoriales para investigación y protección cultural. Impulsar alianzas entre el Estado, universidades, organizaciones de derechos humanos, organizaciones de mujeres, y personas que realizan actividades asociadas a las cocinas tradicionales, organizaciones indígenas y afrodescendientes, para investigar, proteger y promover las prácticas de cocina tradicional como patrimonio cultural alimentario y como herramienta de justicia alimentaria y de género.

GLOSARIO

Pisos pegajosos: permite comprender cómo muchas mujeres, especialmente aquellas vinculadas al trabajo de cuidado y a prácticas alimentarias tradicionales, permanecen estructuralmente atrapadas en posiciones de baja remuneración, informalidad y no reconocimiento, sin siquiera acceder a las dinámicas del "techo de cristal". Para mayor información ver: Booth, A. L., Francesconi, M., & Frank, J. (2003). The glass ceiling effect and its impact on women's earnings.

Proceso alimentario: es un complejo encadenamiento de hechos o momentos llamados eslabones reconocidos como, la consecución, transformación, intercambio y consumo de los alimentos, así como el aprovechamiento biológico/nutrición y la regeneración de la biota y las capacidades vitales (no solo humanas), espirituales y materiales, que hacen nuevamente posible el inicio del proceso alimentario. Este encadenamiento a su vez es tan flexible debido a que está cruzando por una constelación de relaciones de poder sobre las decisiones alimentarias que determinan el rumbo y desarrollo del proceso alimentario (FIAN Colombia, 2021, pág. 15)

Actividades de suministro de alimentos: para efectos de la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo - ENUT, es el conjunto de actividades que incluye: preparar y servir alimentos, levantar los platos o lavar la loza, llevarle la comida a personas del hogar al sitio de trabajo o estudio. Las actividades que se miden dentro del Trabajo del cuidado no remunerado -TDCNR son compras y administración del hogar, mantenimiento de vestuario, cuidado y apoyo de personas, voluntariado, suministro de alimentos, limpieza y mantenimiento del hogar.

La economía del cuidado: La Ley 1413 de 2010 establece la inclusión de la economía del cuidado en el sistema de cuentas nacionales y se crea la Cuenta Satélite de Economía del Cuidado la cual define en su Art. 2 que la economía del cuidado es "el trabajo no remunerado que se realiza en el hogar, relacionado con el mantenimiento de la vivienda, los cuidados a otras personas del hogar o la comunidad y el mantenimiento de la fuerza de trabajo remunerado".

BIBLIOGRAFÍA

Bennoune, K. R. (2017). Promoción y protección de los derechos humanos: cuestiones de derechos humanos, incluidos otros medios de mejorar el goce efectivo de los derechos humanos y las libertades fundamentales. Asamblea general de Naciones Unidas.

Booth, A. L., Francesconi, M., & Frank, J. (2003). The glass ceiling effect and its impact on women's earnings. Economica

Xanthaki, A. (2025). Los derechos culturales. Asamblea General de Naciones Unidas, Relatora Especial sobre los Derechos Culturales.

Departamento Nacional de Planeación (2022). Política Nacional de Cuidado en Colombia: Hacia la construcción de un Sistema Nacional de Cuidado. CONPES 4080. Bogotá.

CAISAN (2018) Estudo Técnico Mapeamento dos Desertos Alimentares no Brasil: Secretaria-Executiva da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional Ministério do Desenvolvimento Social.

Corte-IDH. (2025). Opinión Consultiva 31 de 2025. Opinión Consultiva OC-31/25: El contenido y alcance del derecho al cuidado y su interrelación con otros derechos. San José, Costa Rica.

Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. (2009). Observación General No. 21. Observación General No. 21: Derecho de toda persona a participar en la vida cultural (E/C.12/GC/21).

Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2012). PUEBLO INDÍGENA KICHWA DE SARAYAKU VS. ECUADOR. SENTENCIA DE 27 DE JUNIO DE 2012.

Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2027). Caso del Pueblo Saramaka vs. Surinam. Sentencia del 28 de noviembre de 2007.

Xanthaki, A. (2025). La Digitalización del patrimonio cultural: preservar los derechos culturales. Consejo de Derechos Humanos.

Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2005). Caso Comunidad indígena Yakye Axa Vs. Paraguay. Sentencia de 17 de junio de 2005 (Fondo, Reparaciones y Costas).

Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2006). Sawhoyamaxa vs. Paraguay, . Sentencia de 29 de marzo de 2006.

Comité deDerechos Económicos, Sociales y Culturales. (1999). Observación General 12. El derecho a una alimentación adecuada (artículo 11). (20º período de sesiones, 1999). Ginebra.

Federici, S. (2012). Revolución en punto cero. Revolución en punto cero. Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas. Traficantes de Sueños.

Garbay, S., & Barrera , R. (2021). ¿Mujeres en suelos pegajosos? Un análisis de la evolución de las distribuciones de ingresos laborales en Bolivia en el periodo 2011-2019. Revista Latinoamericana de Desarrollo Económico(36), 123-168.

García Canclini, N. (1990). Culturas híbridas: Estrategias para entrar y salir de la modernidad. Ciudad de México: Grijalbo.

Vega, C., Martinez-Bujan, R., & Paredes, M. (2018). Cuidado, comunidad y común. Experiencias cooperativas en el sostenimiento de la vida. Traficantes de Sueños.

Departamento Nacional de Planeación. (2023). Documento CONPES 4143. Documento CONPES 4143: Política pública de economía popular y comunitaria. Bogotá.

Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas - DANE. (2023). Boletín Técnico. Cuenta Satélite de Economía del Cuidado (CSEC). Bogotá.

DANE. (2021). Boletín Técnico. Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2020-2021. Bogotá.

DANE. (2022). Boletín Técnico. Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT). Bogotá.

Beaulac, J. K. (2009). A systematic review of food deserts. A systematic review of food deserts.

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. (2012). Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Obtenido de https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Public

Romero, P. (2025). La paz y la seguridad desde una perspectiva del cuidado alimentario. Voces feministas.

Romero, P. (2021). La feminización del hambre en Colombia. En FIAN Colombia. Bogotá.

Bataille, G. (1988). The Accursed Share. Zone Books.

Sahlins, M. (1972). Stone Age economics. Aldine-Atherton.

Carrasco, C., & Diaz, C. (2017). Economía feminista. Desafíos, propuestas, alianzas. Entre pueblos.

Fraser, N. (Agosto de 2008). La justicia social en la era de la política de identidad: redistribución, reconocimiento y participación. Revista de trabajo, 4(6).

Carrasco, C., Torns, T., Border, & Borderías, C. (2011). El trabajo del cuidado. Historia, teoría y políticas. Madrid: Los libros de la Catarata.

Romero, P., Hoyos , C., & Castillo, N. (2024). Sin derecho al cuidado no hay proceso alimentario. En FIAN Colombia, Alimentar en vez de hambrear. V Informe sobre la situación del derecho humano a la alimentación en Colombia. Bogotá.

COCINAS TRADICIONALES

LAS COCINAS TRADICIONALES DESDE EL CUIDADO ALIMENTARIO



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

AÑO INTERNACIONAL DE LA AGRICULTORA 2026

Culturas

FIAN COLOMBIA