COCINAS TRADICIONALES

VERSIÓN PARA COMUNIDAD

CAJA DE INDICADORES DEL CUIDADO ALIMENTARIO EN COCINAS TRADICIONALES

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

CONVENIO UTF/COL/192/COL



Para procesos comunitarios, organizaciones sociales y guardianas de las cocinas tradicionales

"Las cocinas tradicionales desde el cuidado alimentario"

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

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.*

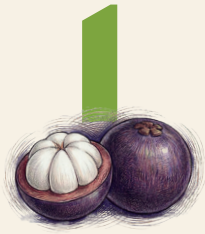
Fotografías: © Mónica Adriana Barrera, Ana Carolina Zapata Ospina, Adriana Rueda, Diana Cardozo Castillo, Valentina Soler, Valentina García, Marcela Madariaga, Carolina Romero y Brillid Cardozo.

© 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 caja de herramientas 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.





Esta caja es una herramienta hecha para ser usada en encuentros, asambleas, ollas comunitarias, mingas, cabildos, juntas de acción comunal, escuelas y procesos pedagógicos territoriales.

Aquí no encontrarás listas largas de indicadores.

Encontrarás preguntas para nombrar lo que pasa en tu cocina y en tu territorio, y así visibilizar desde el cuidado alimentario las desigualdades, discriminaciones y otras formas de injusticias

La cocina tradicional no es solo un lugar donde se prepara comida, es donde se sostiene y reproduce la vida, se transmiten y crean saberes, se hacen acuerdos, se construyen ideas, se fortalece la familia, el hogar, se escucha y sana. Entre la bulla, el silencio, el calor del fuego, la mezcla y el probar, se conecta los sentidos y se converge y transforma el cuidado en alimento y cultura.

Por eso, esta caja propone medir con dos manos, la mano de los datos y la mano de los relatos. Las cifras importan, pero hay cosas que solo las palabras alcanzan a nombrar.

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTA CAJA?

- **Una idea fuerza:** el cuidado alimentario es una perspectiva, un trabajo y una práctica política.
- **Una brújula sencilla:** Reconocer, Redistribuir, Reducir y Representar, las 4R.
- **Doce indicadores** esenciales para mirar tu territorio.
- **Siete miradas** al valor de abuso, con preguntas y casillas para reconocerlo y nombrarlo.
- **Una guía corta** para implementarlo paso a paso.

ANTES DE COMENZAR

- *Lo que se mide y se nombra, se puede defender.*
- *Pero también, lo que se mide mal puede hacer daño. Por eso esta caja siempre parte del consentimiento.*
- *Esta caja no se aplica sola, se hace con quienes cuidan.*
- *Los saberes son de quienes los sostienen, no de quien los recoge.*



Claudia Liliana Marín, cocinera tradicional. Florencia, Caquetá

2 El corazón de la caja: ¿QUÉ ESTAMOS CUIDANDO?

La cocina tradicional sostiene tres cosas que no se pueden separar:

Cocinar es alimentar, nutrir, dar fuerza. Es el trabajo más antiguo y el más invisibilizado.

LO QUE SOSTIENE

LA CULTURA

LA VIDA

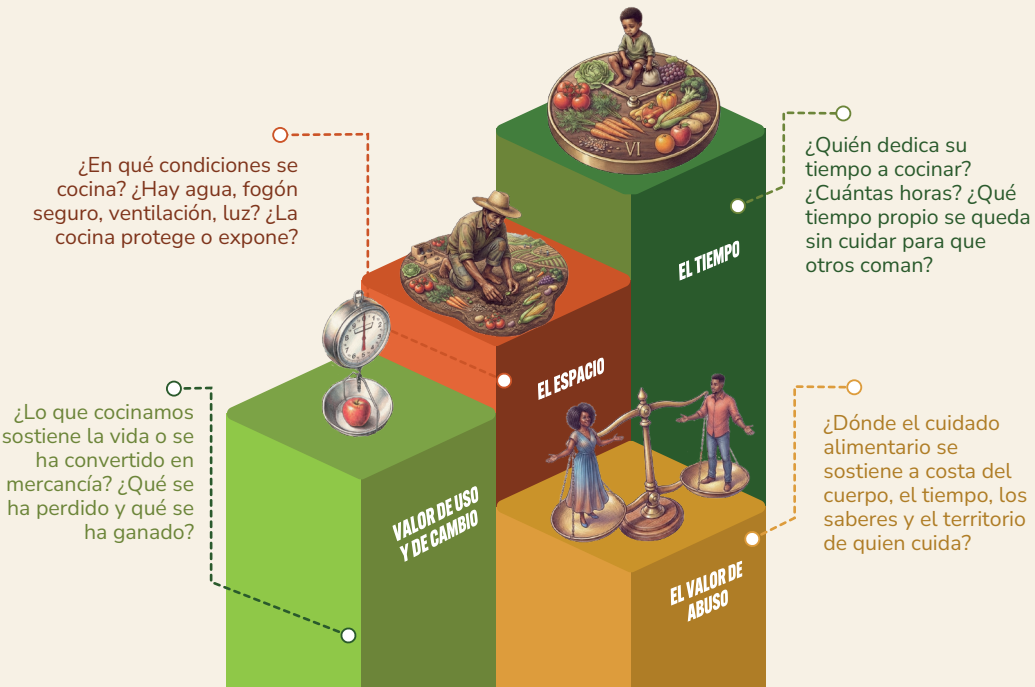
LA POLÍTICA

Cocinar es transmitir lo que somos, recetas, saberes, lenguas, ritmos, calendarios, semillas y memorias.

Cocinar es decidir qué se come, cómo se come, quién decide y de dónde viene el alimento.

CUATRO COSAS QUE ESTÁN EN JUEGO

Cuando preguntamos por el cuidado alimentario, miramos cuatro variables que están todo el tiempo entrelazadas:



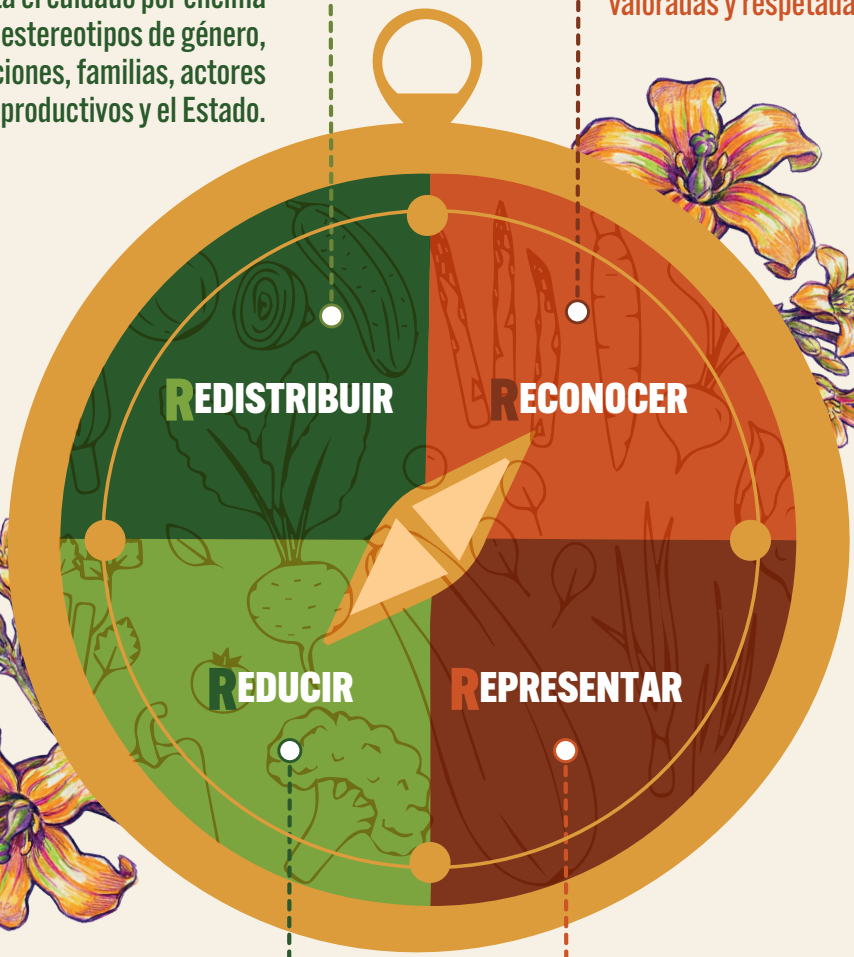
LAS 4R DEL CUIDADO ALIMENTARIO

Nuestra brújula

Para buscar que las cocinas tradicionales sean un escenario justo que dignifique la vida, la sostenga y reproduzca no puedes perder de vista cuatro palabras. Si las recordamos, ya tenemos la mitad del camino:

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 cocinas tradicionales tengan voz y voto donde se decide sobre comida, cultura y cuidado en escenarios de decisión política.

3 DOCE INDICADORES ESENCIALES PARA MIRAR NUESTRO TERRITORIO

Pocos, pero precisos. Estos doce indicadores son los que toda comunidad puede registrar, conversar y defender. Tres por cada R. Pueden adaptarse al contexto y traducirse a la lengua propia.

3.1 TRES INDICADORES PARA RECONOCER

RECONOCER

1 ¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS QUE COCINAN Y GUARDAN SABERES EN NUESTRO TERRITORIO?

Hacemos un listado con nombre, comunidad, técnica y trayectoria. **No es un censo, es un acto de reconocimiento.**

2 ¿QUÉ SABERES CULINARIOS SE PRACTICAN SIN RIESGO DE DESAPARECER Y CUÁLES ESTÁN EN RIESGO DE DESAPARECER?

Identificamos técnicas, recetas, ingredientes, rituales y herramientas, **cuáles se transmiten, cuáles se están perdiendo y por qué.**

3 ¿CÓMO NOMBRA NUESTRA COMUNIDAD EL CUIDADO ALIMENTARIO?

Recogemos las palabras propias para nombrar el cuidado, las cocineras, los saberes. **La lengua propia es punto de partida, no traducción.**



Teresa De Jesus Charry, cocinera tradicional, campesina Neiva, Huila

3.2. TRES INDICADORES PARA REDISTRIBUIR

1

¿CÓMO SE REPARTE EL CUIDADO ALIMENTARIO EN NUESTRAS CASAS?

Conversamos en grupo: ¿quién cocina, quién compra, quién lava, quién decide qué se cocina? ¿Cómo está repartido entre mujeres, hombres, jóvenes y mayores?

2

¿HAY APOYOS PARA LAS COCINAS TRADICIONALES EN NUESTRO TERRITORIO?

Identificamos programas, recursos, mercados, ferias o proyectos que apoyen el cuidado alimentario; y también los que faltan.

3

¿TENEMOS ACUERDOS COLECTIVOS PARA REDISTRIBUIR EL CUIDADO?

Acuerdos familiares, comunitarios u organizativos para que cocinar no sea siempre tarea de las mismas personas. Pueden ser informales, pero hay que nombrarlos.

3.3. TRES INDICADORES PARA REDUCIR

1

¿EN QUÉ CONDICIONES SE COCINA EN NUESTRAS CASAS Y COCINAS COMUNITARIAS?

Revisamos: agua potable, energía limpia, caminos y entornos seguros, fogones, ventilación, espacio, herramientas. **Marcamos qué tenemos y qué nos falta.**

2

¿CUÁNTO TIEMPO TOMAMOS EN CONSEGUIR LO NECESARIO PARA COCINAR?

Cuántas horas a la semana se dedican a buscar agua, leña, ingredientes, transporte. Especialmente en zonas rurales.

3

¿HAY TIEMPO PARA AUTOCUIDADO Y DESCANSO DE QUIENES CUIDAN?

Cuánto tiempo libre, de descanso, de recreación, educación, cultura, organización política tienen quienes se dedican a las labores asociadas a las concinas tradicionales. Si la respuesta es ‘poco’ o ‘ninguno’, tenemos un piso pegajoso.



REPRESENTAR

1 ¿QUIÉNES SE DEDICAN A LAS LABORES ASOCIADAS A LAS COCINERAS TRADICIONALES PARTICIPAN EN LAS DECISIONES DEL TERRITORIO?

Identificamos en qué espacios participan (cabildos, juntas, mesas, consejos, asambleas, otros), con qué voz y con qué voto.

2 ¿TENEMOS ORGANIZACIONES, REDES O COLECTIVAS DE PERSONAS QUE SE DEDICAN A LAS LABORES ASOCIADAS A LAS COCINERAS TRADICIONALES COCINERAS?

Mapeamos las organizaciones existentes, su trayectoria y sus apuestas. Si no hay ninguna, eso ya es un indicador.

3 ¿LAS PROPUESTAS DE LAS PERSONAS QUE SE DEDICAN A LAS LABORES ASOCIADAS A LAS COCINAS TRADICIONALES LLEGAN A LOS PLANES DE DESARROLLO O A LAS POLÍTICAS PÚBLICAS O ACUERDOS COMUNITARIOS ASOCIADOS EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA COMUNIDAD?

Revisamos qué propuestas se han presentado, cuáles se han incorporado, cuáles se quedaron en el camino y por qué.

4 Nombrar el valor de abuso: LO QUE DUELE EN NUESTRAS COCINAS

Hay cosas que las cifras no alcanzan a nombrar. Hay despojos que se sienten antes de poder explicarse.

El valor de abuso es eso:
las formas en que nuestras cocinas y nuestros cuerpos sostienen la vida a costa de la vida.



Esta sección no busca medir, busca reconocer. Para cada forma de abuso encontrarás:

- Una descripción para entender de qué hablamos.
- Preguntas con casillas ☐ para marcar lo que reconocemos en nuestro territorio.
- Una caja para escribir lo que pasa en nuestro territorio concretamente.

Ludis Esther Tovar, Pescadora, Guaranda, Sucre

1 FOLCLORIZACIÓN
Cuando nos exhiben sin nombrarnos

Pasa cuando nuestras cocinas y nuestras cocineras aparecen como decoración para festivales, programas de turismo o publicidades, pero nadie nos pregunta, nadie nos paga, y nadie nos nombra como protagonistas. ***Nos vuelven anécdota pintoresca.***

¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO? ***Marca lo que aplica:***

- ☐ Hay festivales, ferias o eventos turísticos que usan nuestras recetas y saberes.
- ☐ En esos eventos, otras personas reciben el dinero y nosotras aparecemos como invitadas.
- ☐ Las cocineras tradicionales no son nombradas ni remuneradas dignamente.
- ☐ Los textos turísticos nos describen cómo “abuelitas”, “sazón mágica” o “secreto ancestral”.



Adriana Cepeda, Cocinera, Galapa, Atlántico

SEÑALES PARA DOCUMENTAR — ***Marca las que veas:***

- ☐ Imágenes promocionales donde aparecemos sin nombre y sin crédito.
- ☐ Eventos gastronómicos donde participamos sin contrato ni honorarios dignos.
- ☐ Productos comerciales que dicen “inspirados en lo tradicional” sin retribuirnos.
- ☐ Programas turísticos construidos sin nuestra participación.

ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:

2 APROPIACIÓN

Cuando otros se quedan con lo nuestro

Sucede cuando marcas, restaurantes, chefs, industrias o investigadores toman nuestros saberes, ingredientes o preparaciones y los registran como propios, sin habernos preguntado, sin acordar nada y sin compartir lo que ganan. ***Es un despojo simbólico con efectos materiales.***

¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO? ***Marca lo que aplica:***

- ☐ Hay restaurantes o productos que dicen estar 'inspirados' en nuestros saberes, sin haber hablado con nadie.
- ☐ Existen patentes o registros sobre alimentos, técnicas o recetas de nuestro territorio.
- ☐ Nunca hemos recibido retribución, regalías ni reconocimiento por estos usos.
- ☐ Personas externas vienen a recoger información y nunca vuelven con resultados.

SEÑALES PARA DOCUMENTAR — ***Marca las que veas:***

- ☐ Marcas que registran nombres de platos o ingredientes propios.
- ☐ Recetarios o documentales publicados sin autoría comunitaria reconocida.
- ☐ Investigaciones académicas que extraen sin protocolos de devolución.
- ☐ Cadenas comerciales que venden productos "ancestrales" sin vínculo con nosotras.

ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:



3 MERCANTILIZACIÓN

Cuando los comestibles ultraprocesados nos reemplazan

Pasa cuando los alimentos reales que sostenían nuestras cocinas son desplazados poco a poco por productos comestibles ultraprocesados. No es que la gente cambió de gusto: es una operación del mercado. ***Las plazas se cierran, las cadenas de comida rápida llegan, y los niños y las niñas crecen comiendo otra cosa.***

¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO? ***Marca lo que aplica:***

- ☐ Han llegado al territorio cadenas de comida rápida, supermercados o tiendas de productos comestibles ultraprocesados.
- ☐ Mercados, plazas o ferias se han debilitado o cerrado.
- ☐ La publicidad de productos comestibles ultraprocesados llega a nuestras escuelas y a nuestras niñeces.
- ☐ Preparaciones tradicionales han sido reemplazadas en los hogares.



SEÑALES PARA DOCUMENTAR — ***Marca las que veas:***

- ☐ Llegada de marcas industriales a escuelas, eventos o medios locales.
- ☐ Cierre o debilitamiento de plazas de mercado y ollas comunitarias.
- ☐ Sustitución de ingredientes locales por productos industriales.
- ☐ Presencia de la industria alimentaria en mesas de decisión local.

ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:

Martha Stella Paez, cocinera tradicional, Algeciras, Huila

4 SOBRECARGA

Cuando cuidar nos cuesta la vida

Es lo que pasa cuando sobre todo las mujeres cuidadoras vamos sumando tareas y ya no podemos descansar, ni estudiar, ni organizarnos, ni cuidarnos a nosotras mismas. El piso pegajoso no se ve a primera vista: ***se nota en lo que dejamos de hacer y en cómo se enferman nuestros cuerpos.***



¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO?
Marca lo que aplica:

- ☐ Las cuidadoras empezamos el día muy temprano y terminamos muy tarde.
- ☐ Hemos dejado de estudiar, ir a la asamblea, trabajar fuera o descansar por cuidar a otros.
- ☐ Cuando alguna se enferma, no hay quién la reemplace.
- ☐ No tenemos tiempo para nuestras propias cosas.

SEÑALES PARA DOCUMENTAR — *Marca las que veas:*

- ☐ Agotamiento crónico, dolores sostenidos, enfermedades laborales no reconocidas.
- ☐ Renuncias a oportunidades de estudio, trabajo o liderazgo por carga de cuidado.
- ☐ Ausencia de redes de relevo en enfermedad, embarazo, duelo o eventos.
- ☐ Frases que naturalizan el sacrificio: “así nos tocó”, “es lo que hay que hacer”.

ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:

5 DESPOJO TERRITORIAL
Cuando perdemos el ingrediente

Cuando se pierde el territorio, se pierde la cocina. La minería, los monocultivos, la deforestación, la contaminación de las aguas y el conflicto armado no solo nos quitan tierra: nos quitan ingredientes, se rompe la cohesión social y se desvirtúa la identidad cultural, calendarios, semillas, técnicas y los vínculos que las sostienen.



¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO?
Marca lo que aplica:

- ☐ Hay ingredientes que ya no podemos conseguir porque desapareció la planta, el animal o la fuente de agua.
- ☐ Hay territorios sagrados o productivos en disputa.
- ☐ El conflicto armado afecta nuestra libertad de cocinar y producir alimento.
- ☐ Hemos perdido semillas en los últimos años.

SEÑALES PARA DOCUMENTAR
— Marca las que veas:

- ☐ Pérdida de variedades locales de semillas, animales o ingredientes silvestres.
- ☐ Contaminación de fuentes de agua que afecta la cocina.
- ☐ Restricciones al acceso a territorios sagrados o productivos.
- ☐ Migración forzada que rompe la transmisión de saberes.



ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:

6 DESIERTOS ALIMENTARIOS

Cuando lo real no se consigue

Hay territorios donde el alimento real ha desaparecido de la oferta cotidiana. No es solo pobreza: es una geografía donde llegar a la fruta, la verdura o la proteína fresca toma horas, y donde lo que abunda son los productos comestibles ultraprocesados.

¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO? ***Marca lo que aplica:***

- ☐ Compramos los alimentos diarios principalmente en tiendas con poca variedad fresca.
- ☐ Las frutas, verduras y proteína fresca quedan lejos o son muy costosas.
- ☐ La mayor parte de lo que se vende cerca son productos comestibles ultra procesados.
- ☐ En la escuela les sirven a las niñeces comida industrial.

SEÑALES PARA DOCUMENTAR — ***Marca las que veas:***

- ☐ Barrios o veredas con poca oferta de alimentos frescos cercanos.
- ☐ Predominio de tiendas especializadas en productos comestibles ultraprocesados.
- ☐ Programas escolares con alta presencia de productos comestibles ultraprocesados.
- ☐ Mercados de proximidad debilitados o desaparecidos.



Ilda Sjogreen, Pescadora, agricultora y cocinera, Providencia y Santa Catalina

ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:

7 VIOLENCIAS CONTRA QUIENES CUIDAN

Cuando cuidar es exponerse

El ejercicio del cuidado alimentario en muchos territorios pone en riesgo sobre todo a quienes cuidan en su mayoría mujeres. ***La violencia contra nosotras no es accidente:*** es estructural, y se expresa también en la cocina, en el camino al agua o al mercado, y en cómo se nos habla e invisibiliza.

¿RECONOCEMOS ESTO EN NUESTRO TERRITORIO? ***Marca lo que aplica:***

- ☐ Hay rutas, horas o lugares peligrosos asociados al cuidado alimentario.
- ☐ La cocina y el espacio doméstico no siempre son seguros para quienes cocinan.
- ☐ Hay violencias que minimizan, invisibilizan o ridiculizan el trabajo culinario.
- ☐ Las rutas de protección existentes no nos sirven o no las conocemos.

SEÑALES PARA DOCUMENTAR — ***Marca las que veas:***

- ☐ Riesgos de violencia en el desplazamiento por agua, leña o alimentos.
- ☐ Violencia doméstica asociada al control sobre el alimento o la cocina.
- ☐ Violencia simbólica que invisibiliza o subordina el trabajo asociado a las cocinas tradicionales.
- ☐ Falta de rutas de protección culturalmente adecuadas.



ESCRIBE AQUÍ UN CASO O UNA SITUACIÓN CONCRETA DE TU TERRITORIO:

COCINAS TRADICIONALES

VERSIÓN PARA COMUNIDAD

CAJA DE INDICADORES DEL CUIDADO ALIMENTARIO EN COCINAS TRADICIONALES

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

CONVENIO UTF/COL/192/COL



Si reconocemos varias de estas formas de abuso en nuestro territorio, no estamos solas. Estos abusos son sistémicos y necesitan respuestas colectivas. Documentarlos es el primer paso para enfrentarlos.

Sara Valentina Leal García, grupo de danzas A pata limpia, Algeciras, Huila

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

AÑO INTERNACIONAL DE LA AGRICULTORA 2026

Culturas

FIAN COLOMBIA

COCINAS TRADICIONALES

VERSIÓN PARA COMUNIDAD: INDICACIONES

CAJA DE INDICADORES DEL CUIDADO ALIMENTARIO EN COCINAS TRADICIONALES

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

CONVENIO UTF/COL/192/COL

CÓMO USAR ESTA CAJA, PASO A PASO

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



Lina Marquesa Rodríguez, cocinera tradicional de San Onofre

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

AÑO INTERNACIONAL DE LA AGRICULTORA 2026

Culturas

FIAN COLOMBIA

PRINCIPIOS QUE SOSTIENEN ESTA CAJA

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

LO QUE ESTA CAJA SÍ EVITA

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



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

PASO 1. ACORDAR PARA QUÉ

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

PASO 2. PEDIR PERMISO

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

PASO 3. ELEGIR LO QUE VAMOS A MIRAR

No es necesario aplicar todo.
Lo mínimo recomendado es:

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

PASO 4. SISTEMATIZAR LO QUE APARECE

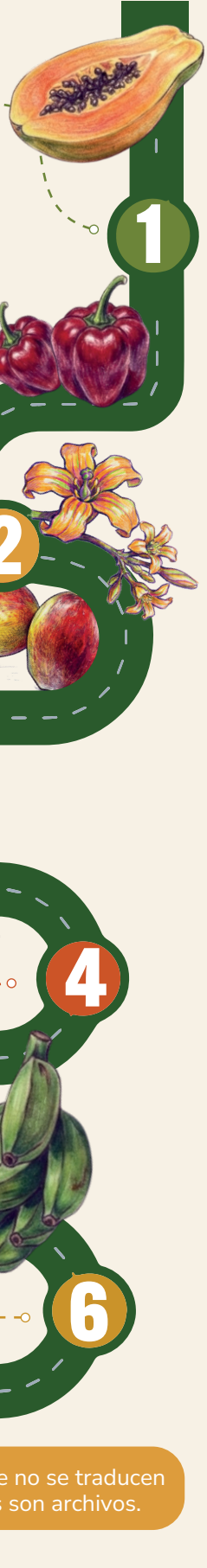
Anotar relatos, frases, datos y preguntas. Las palabras importan tanto como las cifras. Si alguien pidió no ser nombrada, respetar siempre el anonimato.

PASO 5. DEVOLVER SIEMPRE

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

PASO 6. HACER ALGO CON LO QUE DESCUBRIMOS

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



Los datos que no se traducen en decisiones son archivos.

GLOSARIO CORTO

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



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

Cada vez que se aplica, vuelve más sabia.