

**ANALISIS DE LOS SABERES GASTRONÓMICOS TRADICIONALES Y
ANCESTRALES DE LOS MUNICIPIOS DE UBAQUE Y FÓMEQUE**

**María Del Pilar Ángel Cagua
Diana Valentina Cristancho Cuervo**

**Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UCMC)
Facultad de Ciencias Sociales
Programa Turismo
Bogotá, Colombia
2023**

**ANALISIS DE LOS SABERES GASTRONÓMICOS TRADICIONALES Y
ANCESTRALES DE LOS MUNICIPIOS DE UBAQUE Y FÓMEQUE**

**María Del Pilar Ángel Cagua
Diana Valentina Cristancho Cuervo**

**Trabajo de grado para optar al título de profesional en Turismo
Modalidad:**

**Director de trabajo de grado:
Jesús Alexis Barón Chivara**

**Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
Facultad de Ciencias Sociales
Programa Turismo
Bogotá, Colombia
2023**

Dedicatoria

Este logro se lo quiero dedicar especialmente a mis padres Edilberto Ángel y Alejandrina Cagua quienes han sido las personas que me han apoyado incondicionalmente, que me han instruido para forjarme como persona, lo cual me ha permitido llegar hasta donde estoy hoy en día. A mi hermano Oscar Ángel, ya que sin él no hubiera sido posible la culminación de este proyecto, y por último a mi compañera y amiga Diana Cristancho por su comprensión, entrega y por ser un apoyo fundamental en los momentos más difíciles de esta etapa.

-María del Pilar Ángel Cagua-

Dedico este logro a mis padres, Olga Cuervo y Héctor Cristancho, cuyo amor y apoyo incondicional hicieron posible este éxito. Cada paso que di fue guiado por su sabiduría y aliento. También, quiero reconocer a mi compañera de trabajo, María del Pilar Ángel, cuyo apoyo constante y motivación fueron fundamentales para culminar este proyecto. Su confianza en nuestras capacidades fue mi mayor impulso. Este logro es un tributo a su dedicación y generosidad. Con gratitud le dedico este logro con la esperanza de compartir más éxitos juntas en el futuro.

- Diana Valentina Cristancho Cuervo-

Agradecimientos

Queremos agradecer en primer lugar a Dios, por guiarnos en la realización de la investigación. Así mismo, queremos mostrar nuestra gratitud a aquellas personas que estuvieron presentes durante la elaboración de esta investigación que es de gran importancia para nosotras; a nuestros familiares que nos brindaron la motivación necesaria para no desfallecer en ningún momento, y por último a nuestro director de trabajo de grado por apoyarnos y aportar sus valiosos conocimientos durante el desarrollo de la investigación.

También estamos agradecidas por el apoyo continuo de nuestros amigos y compañeros, quienes nos alentaron y motivaron a superar los desafíos que encontramos en el camino. Sus palabras de aliento fueron un impulso invaluable para nuestro ánimo y determinación.

Nos sentimos profundamente agradecidas por el amor y apoyo incondicional de nuestras familias. Su paciencia, comprensión y aliento constante fueron fundamentales para nuestra perseverancia. Cada logro alcanzado en este proyecto es también suyo, y les estamos eternamente agradecidas por estar a nuestro lado en este viaje.

Por último, queremos expresar nuestra gratitud a todas las personas que participaron en nuestra investigación por su generosidad y disposición para compartir sus conocimientos y experiencias esenciales para el éxito de este estudio.

Contenido

Resumen	6
Abstract.....	6
Introduction	8
1. El problema de investigación	9
1.1. Planteamiento del problema.....	9
1.2 Objetivos	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos	11
1.3 Justificación	12
2. Antecedentes	13
2.1 Referentes conceptuales.....	13
2.2. ANTECEDENTES	15
3. Metodología	21
3.1. Tipo de investigación.....	21
3.2. Diseño de investigación.	21
3.3 Definición de variables e indicadores	22
3.4 Población y muestra.....	23
3.5 Instrumentos de recolección de datos	24
3.6 Limitaciones	24
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	26
CONCLUSIONES	61
RECOMENDACIONES:	63
REFERENCIAS	64
ANEXO	69

Resumen

La cocina tradicional es considerada como uno de los pilares del patrimonio cultural inmaterial de la nación, ya que constituye parte fundamental de la identidad de los pueblos y de las comunidades., sin embargo, hay regiones en las cuales no se han realizado investigaciones al respecto por lo cual este estudio tuvo como objetivo analizar los saberes gastronómicos tradicionales y ancestrales en los municipios de Ubaque y Fómeque en el departamento de Cundinamarca. La investigación se justifica por la necesidad de preservar las tradiciones, especialmente en áreas con potencial turístico. Se basa en la importancia del patrimonio alimentario y el turismo gastronómico para atraer visitantes y fortalecer la economía local. En esta investigación se utilizó un enfoque cualitativo, teniendo en cuenta el análisis documental, por medio de los diseños narrativos y utilizando como instrumento las entrevistas. Como resultados de esta investigación se identificaron diferentes platos e ingredientes propios de la gastronomía de Ubaque y Fómeque.

Palabras clave: Gastronomía, Identidad cultural, patrimonio.

Abstract

Traditional cuisine is considered one of the pillars of the nation's intangible cultural heritage, since it constitutes a fundamental part of the identity of people and communities. However, there are regions in which no research has been carried out on the matter. Therefore, this study aimed to analyze traditional and ancestral gastronomic knowledge in the municipalities of Ubaque and Fómeque in the department of Cundinamarca. The research is justified by the need to preserve traditions, especially in areas with tourist potential. It is based on the

importance of food heritage and gastronomic tourism to attract visitors and strengthen the local economy. In this research, a qualitative approach was used, taking into account documentary analysis, through narrative designs and using interviews as an instrument. As a result of this research, were identified different dishes and ingredients typical of the gastronomy of Ubaque and Fόμεque.

Keywords: Gastronomy, Cultural identity, heritage

Introduction

La gastronomía es un componente cultural importante en la historia de los pueblos, los platos típicos esconden años de tradición, recuerdos, momentos, personajes y técnicas, lo que hace que cada uno sea único y especial. Estas preparaciones demuestran los encuentros culturales que ha tenido la comunidad a lo largo de los años, considerando que son un reflejo de las situaciones, culturales, sociales y económicas del territorio. La gastronomía salvaguarda la historia del pueblo que la posee, tal y como lo afirma (Mintz, 2003, como se citò en Vargas, 2012) los alimentos que se comen tienen historias asociadas con el pasado de quienes los consumen; las técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar, servir y consumir esos alimentos varían culturalmente y tienen sus propias historias. Es por ello que el presente trabajo de investigación tiene como finalidad identificar los saberes gastronómicos tradicionales y ancestrales en los municipios de Ubaque y Fómeque.

La gastronomía es un componente esencial de la identidad cultural de una comunidad, ya que actúa como un vínculo tangible de las historias, las tradiciones y la identidad de una comunidad. En el contexto colombiano, las raíces culinarias han sido influenciadas por siglos de historia y fusiones culturales, especialmente durante la época de la colonización española. Por lo anterior, este patrimonio gastronómico es un tesoro cultural que requiere ser preservado y entendido en su contexto histórico y social. Este trabajo se basa en las investigaciones de autores como Agudelo (2020), quien exploró registros históricos en el Archivo General de la Nación para entender las transformaciones alimentarias en Latinoamérica durante el período colonial.

Este trabajo está dividido en cuatro capítulos. En el primero, se presenta el problema, los objetivos y la justificación de la investigación. El segundo capítulo explora las bases teóricas sobre la gastronomía ancestral. El tercero describe la metodología utilizada para recopilar y analizar los saberes gastronómicos tradicionales. Finalmente, el cuarto capítulo presenta los resultados, destacando la riqueza y diversidad de la gastronomía ancestral y sus conexiones con la historia y cultura de las comunidades estudiadas, tanto en aspectos positivos como desafíos enfrentados en su preservación.

1. El problema de investigación

1.1. Planteamiento del problema

A partir de las colonizaciones de los diferentes territorios de Latinoamérica por parte de los españoles se generaron cambios en las costumbres alimentarias. Este proceso se ve reflejado en 40 registros encontrados en los fondos documentales del Archivo General de la Nación, entre 1571 y 1595 en los que se evidencia que las comunidades se alimentaban a base de cereales como maíz, frijol y turmas, especie de tubérculo como la papa. De la misma manera, hay referencias de alimentos complementarios de la dieta de los indígenas, muchos de los cuales pasaron a enriquecer la mesa de los españoles, por otra parte, llegaron productos originarios de España como la caña de azúcar y preparaciones como, el pan y el mondongo, los cuales eran desconocidos para la población que habitaba en estos territorios desde hace cientos de años (Agudelo,2020).

Por otra parte, la Política para el conocimiento, salvaguardia y el fomento de la alimentación de las cocinas tradicionales de Colombia menciona que la cocina tradicional es considerada como uno de los pilares del patrimonio cultural inmaterial de la nación, ya que constituye parte fundamental de la identidad de los pueblos y de las comunidades (Mincultura,2012). Con base en lo anterior, la gastronomía colombiana se relaciona con las diferentes características de cada región del país, lo que genera una identidad cultural de la población local. Razón por la cual desde el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo se desarrolla una estrategia denominada Colombia a la mesa, con el objetivo de obtener reconocimiento y la apropiación de este patrimonio. La estrategia aprovecha la tendencia del turismo gastronómico, la cual es dinamizador de los productos locales, preparaciones y costumbres de los territorios. En Colombia la gastronomía se da a conocer por medio de rutas y ferias buscando atraer turistas ofreciendo alimentos y charlas sobre su gastronomía típica (Camacho et al., 2018).

Gracias al trabajo realizado por estrategias académicas y públicas Colombia ha recibido reconocimientos por su gastronomía; en el año 2020 fue condecorado en los *World travel awards* mediante el cual se destacó como país destino líder culinario. Sin embargo, hay zonas en las que no se han realizado estos tipos de trabajos, las cuales tienen un amplio potencial en productos, preparaciones y tradiciones gastronómicas. Lugares como los municipios de Fómeque y Ubaque ubicados en la región oriente de Cundinamarca, los cuales son de gran relevancia ya que forman parte del triángulo de oriente, conocido por ser la puerta del llano a la capital, es de gran importancia ya que anteriormente funcionaba como ruta comercial entre Bogotá y Villavicencio

dónde se permitió un desarrollo económico y turístico en la región (Rey, J. 2019). Teniendo en cuenta lo anterior, surge la siguientes pregunta ¿Cuáles son los saberes gastronómicos tradicionales y ancestrales en los municipios de Ubaque y Fómeque?

1.2 Objetivos

Objetivo general

Analizar los saberes gastronómicos tradicionales y ancestrales en los municipios de Ubaque y Fómeque.

Objetivos específicos

1. Recopilar información sobre los alimentos, preparaciones y técnicas culinarias tradicionales y ancestrales de los municipios de Ubaque y Fómeque.
2. Indagar el contexto histórico y cultural que ha influido en la gastronomía de Ubaque y Fómeque.
3. Identificar los ingredientes y productos usados en la gastronomía local de Ubaque y Fómeque.

1.3 Justificación

El propósito de esta investigación se basa en analizar los saberes gastronómicos tradicionales de Ubaque y Fómeque, preservando así un patrimonio cultural invaluable. Al enfocarse en las prácticas culinarias ancestrales, se busca no solo documentar, sino también entender las tradiciones que definen la identidad de estas comunidades. La conveniencia de este estudio se destaca en su contribución al turismo gastronómico, atrayendo a visitantes interesados en la autenticidad culinaria. Además, al revitalizar el interés por las tradiciones locales, se fomenta la preservación activa de estas prácticas, fortaleciendo así el tejido social de Ubaque y Fómeque.

Desde un punto de vista social, esta investigación revitaliza el orgullo y el reconocimiento de las tradiciones culinarias locales. Al destacar las conexiones humanas entrelazadas con la comida, se fortalecen las relaciones comunitarias y se preservan los lazos familiares y culturales. La implicación práctica de este estudio se refleja en su capacidad para proporcionar una base sólida para futuras investigaciones gastronómicas en la región. Además, al ofrecer una comprensión profunda de las prácticas culinarias, se pueden desarrollar programas educativos y turísticos que beneficien directamente a las comunidades estudiadas.

Desde una perspectiva teórica, este estudio contribuye al conocimiento académico sobre la intersección entre la gastronomía y la identidad cultural. Al analizar las tradiciones culinarias desde un enfoque teórico, se enriquece la comprensión académica de la relación entre comida y cultura. Metodológicamente, esta investigación ofrece un modelo valioso para futuras investigaciones similares, destacando la importancia de las historias de vida como una fuente rica y auténtica de información sobre las tradiciones gastronómicas.

2. Antecedentes

2.1 Referentes conceptuales

La gastronomía puede entenderse como una práctica social que combina la necesidad humana de alimentarse con el placer y el valor cultural. Desde esta perspectiva, la comida no solo es un medio para satisfacer el hambre, sino también una forma de expresión y comunicación que refleja la identidad y las tradiciones de una comunidad. De acuerdo a lo anterior, el valor en términos de sabor, tradiciones, recuerdos, hábitos y creencias que se le otorga a los alimentos durante su consumo puede ser visto como un ejemplo de cómo los objetos materiales adquieren significados simbólicos a través de la cultura y la sociedad (Coveney y Santich, 1997). La importancia de la comida en celebraciones y ocasiones en todo el mundo demuestra cómo la gastronomía no solo es un aspecto de la vida cotidiana, sino también un elemento clave en la construcción de rituales y símbolos sociales (Fischler, 2010).

La gastronomía también puede ser vista como un espacio donde se produce y gestiona la diversidad, es decir, la idea de que los demás son diferentes a nosotros. (Gillespie y Cousins, 2001, como se citó López, et al, 2021). En este sentido, la gastronomía puede ser vista como un campo donde se negocian y construyen las identidades culturales, y donde se promueve la diversidad y la inclusión a través de la apreciación de la diferencia y la aceptación de lo ajeno.

Considerando el aspecto cultural, la preservación de la herencia inmaterial y el patrimonio puede tener un papel importante en la construcción y el fortalecimiento de la identidad cultural y en la formación de vínculos estrechos entre generaciones. A través de estas

prácticas y conocimientos, se puede recordar y valorar las raíces de cada sociedad y mantener una conexión con el pasado (Gortázar, 2011).

Por otro lado, el patrimonio cultural no se limita a monumentos y colecciones de objetos, sino que comprende también tradiciones o expresiones vivas heredadas de nuestros antepasados y transmitidas a nuestros descendientes, como tradiciones orales, artes del espectáculo, usos sociales, rituales, actos festivos, conocimientos y prácticas relativos a la naturaleza y el universo, y saberes y técnicas vinculados a la artesanía tradicional (UNESCO, 2012, p12).

Como resultado las tradiciones y costumbres pueden ser vistas como reglas sociales que cambian y varían dentro de una cultura, pero que con el tiempo se vuelven ley y forman parte de la herencia colectiva de una sociedad. Estas tradiciones y costumbres pueden ser consideradas como un legado de los mayores y una base importante para preservar los conocimientos y la memoria colectiva de una sociedad (Madrazo, 2005). En este sentido, la preservación de la herencia cultural inmaterial puede ser vista como una forma de proteger y fortalecer la diversidad cultural y promover la inclusión y el respeto hacia las diferentes formas de vida y pensamiento. Además, puede ser vista como una forma de promover el diálogo intercultural y la comprensión mutua entre las diferentes sociedades (Teurapez, 2019).

Además de esto, el turismo gastronómico empodera a diversas partes de la sociedad, incluidas las comunidades locales y los profesionales culinarios, convirtiéndolos en embajadores de sus respectivos territorios. Este empoderamiento refuerza la identidad y el sentido de

pertenencia, salvaguardando la autenticidad de cada lugar (OMT, 2021, como se citó en Inga, et al, 2021). Así, la conexión entre los saberes ancestrales y el turismo gastronómico no sólo preserva las tradiciones culinarias, sino que también fortalece la identidad cultural, promoviendo el respeto y la comprensión mutua entre diferentes sociedades y fomentando el diálogo intercultural.

2.2. ANTECEDENTES

Para reconocer el estado del arte de la presente investigación se realizó una revisión documental de investigaciones cercanas a los temas principales, en primer lugar, se analizó el documento denominado: “Gastronomía ancestral y su contribución al desarrollo turístico de la comunidad libertador Bolívar, cantón santa elena, provincia de santa Elena, año 2018” el cual menciona la identidad cultural; como aquella que puede ser considerada como un elemento fundamental para situarse y reconocerse en un entorno determinado (Kaluf, 2005 como se citó en Rodríguez 2019). Este estudio se realizó con el objetivo de determinar la contribución de la gastronomía ancestral en el desarrollo turístico de la población, para lo cual se utilizó una metodología de investigación correlacional, por medio de entrevistas y recolección de datos para lo cual se obtuvieron como resultados la determinación de que el 65% de la población considera que la gastronomía contribuye al desarrollo turístico de la comunidad.

Este enfoque se relaciona directamente con el libro “Mesa y cocina: aromas y sabores de Chía” ya que este libro resalta la importancia de la gastronomía en Chía, subrayando su conexión con la cultura local y las tradiciones familiares. Describe cómo los sabores y platos de la infancia

de los habitantes actuales influyen en la escena gastronómica del municipio. Además, el libro destaca la diversidad y riqueza de la gastronomía local, influenciada por raíces agrícolas, celebraciones familiares y tradiciones indígenas. El libro mencionado se basa en entrevistas con indígenas, campesinos y dueños de restaurantes, ofreciendo un vistazo detallado al movimiento gastronómico actual y sus profundas raíces históricas y culturales en Chía (Baron,2021)

Es importante revitalizar las tradiciones culinarias locales especialmente cuando se observa cómo las prácticas gastronómicas tradicionales se están perdiendo incluso en comunidades cercanas, como se evidencia en el artículo “Saber y prácticas ancestrales de la gastronomía Awá, una estrategia pedagógica para fortalecer la cultura tradicional con los estudiantes de grado 2º de la Sede Peña La Alegría Municipio de Tumaco” donde se ha evidenciado que los niños tienen poco conocimiento y han perdido las tradiciones culinarias. Esto se ve reflejado en el hecho de que los niños prefieren consumir bebidas gaseosas, productos envasados, dulces y otros alimentos procesados (Canticus, et al, 2019). El objetivo de esta investigación es fortalecer la cultura tradicional con los niños del grado 2 a través de una estrategia pedagógica. utilizando el enfoque cualitativo, donde se obtuvo como resultados el fortalecimiento de la historia gastronómica del pueblo awá como su origen, usos y costumbres.

Considerando que se ha perdido el sentido de pertenencia hacia lo propio de los territorios, se trae a colación el artículo titulado “Saber y prácticas ancestrales gastronómicas y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo” donde se usa el término cultura alimentaria para referirse a lo que una persona come y cómo eso define su identidad, siendo una

combinación de conocimientos y valores que se fusionan con la gastronomía, creando una cultura alimentaria. El objetivo es analizar la diversidad de saberes ancestrales gastronómicos y aprovechamiento para el fortalecimiento del turismo cultural en la ciudad de Riobamba, empleando la metodología documental por medio de investigaciones etnográficas y revisión bibliográfica. Para lo cual se obtuvo como resultado la determinación de la influencia de los saberes ancestrales en el turismo cultural (Villalba *et al.*, 2020).

Dada la importancia de la identidad cultural y la gastronomía desde el documento “El sector gastronómico ancestral el rutanzo y su potencial como atractivo turístico en la ciudad de Tunja” Se propone implementar un plan de desarrollo en el municipio de Tunja para mejorar las condiciones de desarrollo del sector gastronómico ancestral del Runtanzo. Este plan surge como una oportunidad para rescatar y fortalecer la economía local, poniendo en valor la gastronomía ancestral de la región. Este artículo tiene como objetivo mejorar las condiciones del sector gastronómico ancestral el “Rutanzo” para convertirlo en un atractivo turístico usando la metodología analítico-descriptiva y obteniendo como resultado que las comunidades locales busquen potenciar sus capacidades y puedan ser sustentables y sostenibles en el tiempo (Suárez, *et al.* 2019)

Es importante mencionar el producto gastronómico destacado es al que hace referencia el artículo “Turismo gastronómico del cacao y el chocolate, tendencias latinoamericanas” en el cual menciona que el chocolate se utiliza en diversas formas como insumo en la gastronomía, desde

sólidos hasta polvos, con diseños, maridajes, mezclas y mayor contenido de cacao, incluso formando parte de la gastronomía molecular, una técnica moderna que cuida el sabor y la presentación de los alimentos. El objetivo de este artículo es analizar cómo el surgimiento del cacao y el chocolate pueden llegar a hacer atractivos gastronómicos en Latinoamérica. Para ello se utilizó el método cualitativo donde se obtuvo como resultado que el cacao y el chocolate son el principal atractivo de rutas culturales, ciudades, museos, festivales y capitales (Camacho, et al, 2018).

Otro producto de gran relevancia se presenta en el artículo “Importancia del maíz en el turismo gastronómico en cuatro municipios de Cundinamarca, Colombia” El artículo se centra en el turismo gastronómico y su relevancia como un componente importante en el turismo cultural y urbano. Destaca que el turismo gastronómico ocupa el tercer lugar entre los principales motivos para elegir un destino, después de la cultura y la naturaleza. Se menciona que este tipo de turismo se vincula principalmente con espacios rurales, donde se encuentran las materias primas y alimentos para la industria gastronómica. Este estudio examinó la opinión de distintos actores en relación al desarrollo del turismo gastronómico centrado en el maíz. Para lograrlo, se empleó una metodología que combinó enfoques cualitativos y cuantitativos, y se analizaron informes sobre la producción y consumo de maíz en el país. Los resultados revelaron que el maíz desempeña un papel significativo en la gastronomía, siendo un elemento representativo y relevante (Silva et al., 2022).

Además de la importancia de productos como el maíz y el chocolate también se debe resaltar técnicas como la de envolver alimentos en hojas de plantas, dichas prácticas son una

muestra clara de las técnicas tradicionales en la preparación de alimentos que se han mantenido en las comunidades indígenas. Según la monografía titulada “Inventario de alimentos ancestrales envueltos en hojas de la región andina de Colombia” En esta región se tiene esta práctica como una tradición cultural, algunos de los tipos de hojas usadas en esta práctica son:

La hoja de plátano Cachaco es usada para envolver alimentos procesados, el bijao se utiliza para envolver alimentos blandos como tamales y las hojas del maíz que se pueden remojar y utilizar como envolturas para tamales, quesos, mantequilla, achiote y piloncillo. Este trabajo tiene como objetivo ofrecer una lista de productos envueltos en hojas y cultivados en el campo para estar más cerca de nuestras raíces, así que fue realizado por medio de una revisión bibliográfica y audiovisual. Como resultado se encontró que la región andina es la más rica en productos ancestrales envueltos en hojas y que estos productos son los más comercializados en el país como evidencia de este trabajo se deja un inventario (Morales et al., 2020).

Además de esto se aborda el tema del patrimonio inmaterial el cual según el documento “Rescate de las tradiciones y técnicas ancestrales gastronómicas en el programa profesional de gastronomía y alta cocina de la UNAB" para el fortalecimiento del patrimonio cultural colombiano” abarca diversas formas de expresiones culturales como la lengua, literatura, música, danza, juegos, deportes, tradiciones culinarias, rituales, mitologías, conocimientos técnicos y espacios culturales, y se considera un depósito de diversidad cultural y creatividad, así como una fuerza impulsora para las culturas vivas. Dado que el patrimonio inmaterial es vulnerable a la globalización, la transformación social y la intolerancia, es importante motivar a las nuevas generaciones a identificar, documentar, proteger, promover y revitalizar ese patrimonio. Este estudio se realizó para abordar la pérdida del patrimonio alimentario por medio

de la metodología cualitativa a través de una búsqueda bibliográfica, conceptos y antecedentes. Como resultado de este trabajo es que ha sido muy apreciado por estudiantes y docentes de diferentes partes del país (Gómez Et al, 2020).

Se considera que el patrimonio intangible es una parte importante de la identidad de las comunidades y las sociedades, y también juega un papel fundamental en las economías regionales y locales. Este punto se ilustra a través del documento titulado “Promover la gastronomía ancestral como estrategia pedagógica en los estudiantes de 4° y 5° de la Institución Educativa Tablón Dulce” de una comunidad rural que se encuentra en un proceso de urbanización. Su objetivo es promover la gastronomía ancestral como estrategia pedagógica utilizando el enfoque de investigación cualitativo mediante la técnica de observación. Como resultado se obtuvieron conclusiones dirigidas a promover las prácticas tradicionales de la gastronomía típica de la comunidad (España, et al, 2019).

Para finalizar es importante tener en cuenta el concepto de patrimonio intangible o inmaterial, ya que este abarca la esencia más profunda de la identidad y cultura de un pueblo, incluyendo sus tradiciones orales y manifestaciones culturales, y junto con el patrimonio tangible, contribuye a consolidar la creatividad, diversidad e identidad cultural (Organización de Estados Iberoamericanos, 2005).

Adicionalmente el documento “técnicas culinarias ancestrales de la comunidad Agato, una alternativa dentro de la cocina creativa” nos lleva a hablar de las técnicas culinarias que Según Salas (2015), comprenden procesos que van desde el manejo en crudo y en frío hasta el uso del calor para transformar los alimentos y hacerlos más digeribles, atractivos y apetecibles al

presentarlos en un plato. Su objetivo es revalorizar las técnicas culinarias ancestrales de la comunidad Agato y su aplicación dentro de la cocina creativa, para lo cual se utilizó una metodología de investigación de carácter descriptivo por medio de la realización de entrevistas y la revisión de fuentes bibliográficas. Como resultados se obtuvo la revalorización de las técnicas culinarias y de la cultura gastronómica y forma de vivencias relacionadas con la cocina del lugar (Carvajal. Et al, 2020).

3. Metodología

3.1. Tipo de investigación.

Enfoque de la investigación

La metodología de acuerdo con lo manifestado por Hernández (2010) es de tipo cualitativo, que se entiende como un método de estudio donde se enfoca en la comprensión de los fenómenos desde la perspectiva de los participantes, dentro de su entorno natural y en relación con su contexto.

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo ya que analizó y recopiló información existente en el ámbito teórico a través de diferentes medios tales como documentos, entrevistas e imágenes

3.2. Diseño de investigación.

La técnica de investigación utilizada para este trabajo es documental, ya que según Chong (2007) “Es el proceso metódico y formal que facilita y apoya el acceso ágil y sistematizado al producto de investigaciones científicas, reportado en fuentes documentales”. ya que como fuente de datos se utilizan los documentos existentes como noticias, revistas y artículos. La revisión de este tipo de fuentes es fundamental cuando en una investigación se busca analizar historias, eventos o temas específicos a través de la información disponible tanto en medios físicos como en medios tecnológicos.

En los diseños narrativos el investigador recolecta datos sobre las historias de vida y experiencias de determinadas personas para describirlas y analizarlas (Salgado, 2007). Son de interés las personas en sí mismas y su entorno. Creswell (2005) señala que el diseño narrativo en diversas ocasiones es un esquema de investigación, pero también es una forma de intervención, ya que el contar una historia ayuda a procesar cuestiones que no estaban claras. Se usa frecuentemente cuando el objetivo es evaluar una sucesión de acontecimientos. Por ello se utilizó el diseño ya que la recolección de la información se realizó a través de las historias de vida.

3.3 Definición de variables e indicadores

En el marco de la investigación sobre los saberes gastronómicos tradicionales en los municipios de Ubaque y Fómeque, se han identificado diversas variables e indicadores clave para comprender y preservar esta valiosa herencia culinaria. Entre las variables consideradas se encuentran los ingredientes y recetas tradicionales, las técnicas culinarias, la historia, la participación comunitaria, el impacto económico, la conservación del medio ambiente y la aceptación popular. Además, se ha reconocido como una variable significativa el reemplazo de

productos tradicionales, que hoy en día son difíciles de cosechar debido a los altos costos, y que, además, enfrentan la falta de interés por parte de la juventud contemporánea. Estos cambios reflejan desafíos actuales como la globalización culinaria, amenazas ambientales y cambios en los estilos de vida, factores que impactan directamente en la preservación y transmisión de los saberes gastronómicos ancestrales en estas comunidades. Estos indicadores ofrecen una visión integral para abordar la preservación y revitalización de la rica tradición gastronómica en Ubaque y Fómeque, considerando tanto sus aspectos culturales como los desafíos económicos y sociales que enfrentan en la actualidad.

3.4 Población y muestra

En esta investigación centrada en la gastronomía tradicional de los municipios de Ubaque y Fómeque, se exploraron los conocimientos culinarios de personas mayores, siendo representadas por una muestra de 20 individuos de cada uno de estos municipios. Estas personas mayores se convirtieron en fuentes valiosas de sabiduría ancestral, proporcionando información esencial sobre las tradiciones culinarias arraigadas en estas comunidades locales.

El instrumento utilizado fue la entrevista, la cual se define como una conversación intencionada donde dos o más personas entran a formar parte de una situación de conversación formal, orientada hacia unos objetivos precisos. El recurso específico más importante dentro de este método de investigación es la pregunta. Este instrumento se utilizó para la recopilación de información (Serrano,1994).

3.5 Instrumentos de recolección de datos

En el marco de esta investigación sobre la gastronomía ancestral en los municipios de Ubaque y Fómeque, se desarrolló un cuestionario estructurado cuidadosamente, dividido en categorías temáticas. La primera categoría se enfocó en explorar las tradiciones gastronómicas ancestrales, permitiendo profundizar en los conocimientos culinarios transmitidos de generación en generación. Además, se investigó sobre la seguridad alimentaria, analizando cómo estas tradiciones han contribuido históricamente a la seguridad y sustento de las comunidades locales.

Además, se tuvo en cuenta el diario de campo, este fue una herramienta crucial en este estudio, permitiendo un análisis detallado de la gastronomía típica en las comunidades de Ubaque y Fómeque. Esta técnica, ampliamente utilizada en la etnografía, se empleó para sistematizar y enriquecer las visitas al territorio día tras día. Según Bonilla y Rodríguez, el diario de campo proporciona al investigador una forma de monitorear constantemente el proceso de observación, capturando aspectos esenciales para organizar, analizar e interpretar la información recolectada durante el estudio. Este enfoque no solo mejoró la calidad de los datos, sino que también permitió una comprensión más profunda y contextualizada de la gastronomía ancestral en estas comunidades, enriqueciendo así la riqueza del análisis. Siguiendo las pautas de Denzin y Lincoln (2005),

3.6 Limitaciones

Dentro de las limitaciones se puede considerar que el tiempo de realización del trabajo es muy corto, por consiguiente, se deben realizar los estudios de manera ágil, lo que puede causar que se omitan ciertos detalles en el transcurso de la investigación.

Las personas de algunas zonas rurales no se muestran confiadas al participar como entrevistados en una investigación; aunque los casos son muy pocos, ellos tienen la falsa creencia de que cuando se les solicita información es para perjudicar los de alguna forma.

En el caso específico del municipio de Fomeque, nos encontramos con varias limitaciones significativas que complicaron nuestro trabajo de campo. La falta de apoyo por parte de la alcaldía se destacó como una de las principales dificultades en este proyecto. La ausencia de respaldo institucional hizo que establecer contacto con los miembros de la comunidad fuera un desafío considerable.

Tanto en el municipio de Fómeque como en el municipio de Ubaque resulta un poco complicado la organización de los tiempos para las entrevistas ya que las personas están demasiado ocupadas en sus labores.

Otra limitación significativa que encontramos en nuestro trabajo de investigación sobre gastronomía ancestral en el municipio de Fómeque y Ubaque fue la escasez de registros y documentación histórica sobre las tradiciones culinarias locales

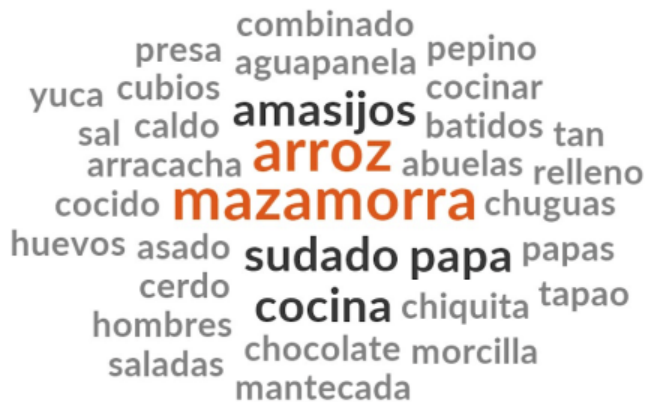
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Recopilar información sobre los alimentos, preparaciones y técnicas culinarias tradicionales y ancestrales de los municipios de Ubaque y Fómeque. (Categoría gastronomía).

Con el fin identificar los platos que las familias cocinaban y la recordación de la niñez y juventud son las respuestas en las entrevistas se realizaron dos nubes de palabras de las respuestas

UBAQUE

figura 1



En los resultados obtenidos se identificaron varias preparaciones tradicionales como la mazamorra, el cocido campesino, los amasijos, los frijoles, la gallina, el pan de maíz, los tamales, el caldo de bolas, las mantecadas y el guarapo. La premisa fundamental del autor sostiene que la gastronomía es una disciplina que amalgama habilidades culinarias y conocimientos para ofrecer una experiencia gratificante al comer y beber, vinculando directamente esta vivencia con la tradición, la cultura y la identidad de una comunidad (Gillespie

& Cousins, 2001). No obstante, al analizar detenidamente los resultados del estudio, se pueden identificar tanto puntos de convergencia como posibles contradicciones con esta afirmación.

Además, la presencia de platos tradicionales como la mazamorra, los frijoles, las arepas, los tamales y otros en las respuestas refleja cómo la gastronomía es una manifestación de la identidad y las costumbres locales, lo que respalda la afirmación de que la gastronomía representa una forma de expresar la identidad cultural (Gillespie & Cousins, 2001).

En resumen, las experiencias compartidas por las personas sobre los platos cocinados por sus madres y padres durante su infancia y juventud confirman y ejemplifican las afirmaciones de estos autores sobre la importancia cultural, la sostenibilidad y la salud asociadas con la gastronomía ancestral. Estos platos no solo son una fuente de nutrición, sino también un vínculo tangible con la historia, la naturaleza y la identidad cultural de las comunidades que los preparan.

FOMEQUE

Figura 2



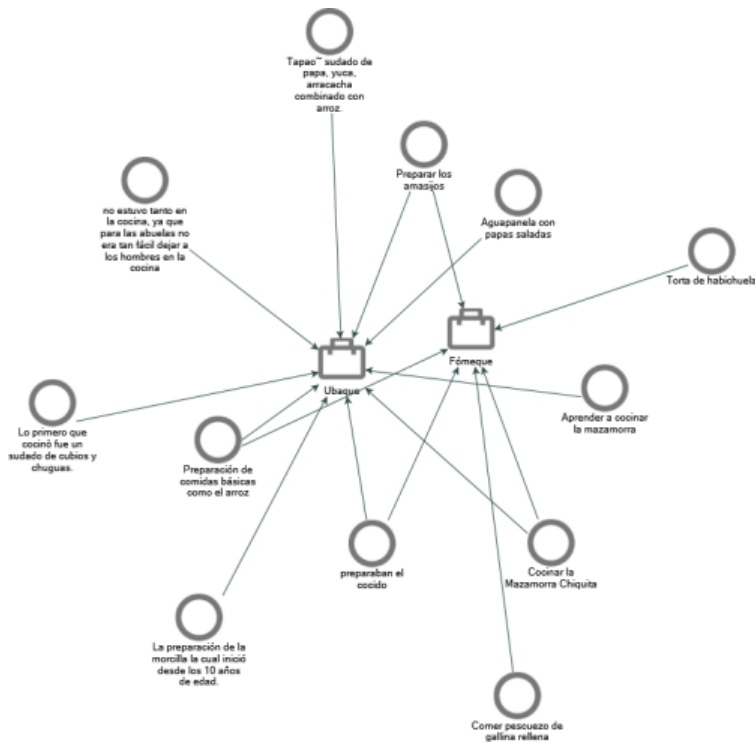
Por otro lado, los resultados como se mencionan en el análisis anterior, se centran en una observación más específica de la relación entre la comida y la cultura en una región concreta. A

través de las respuestas proporcionadas se analiza cómo la comida desempeña un papel fundamental en la vida cotidiana y las festividades locales. Se destaca la presencia recurrente de platos emblemáticos y la elección de ingredientes locales como indicadores de la identidad cultural en esa región en particular.

A pesar de estas diferencias en el enfoque, ambas perspectivas, la de Gillespie & Cousins y la de los resultados coinciden en la idea fundamental de que la comida va más allá de la nutrición y se convierte en un medio para expresar la cultura y la identidad. La gastronomía proporciona información para entender este fenómeno, mientras que los resultados específicos del municipio muestran cómo esta información se desarrolla en la práctica cotidiana (Jones, 2008).

Posteriormente con el fin de reconocer las experiencias especiales con la comida o de identidad de las comunidades se identificaron varios elementos en las entrevistas:

Figura 3



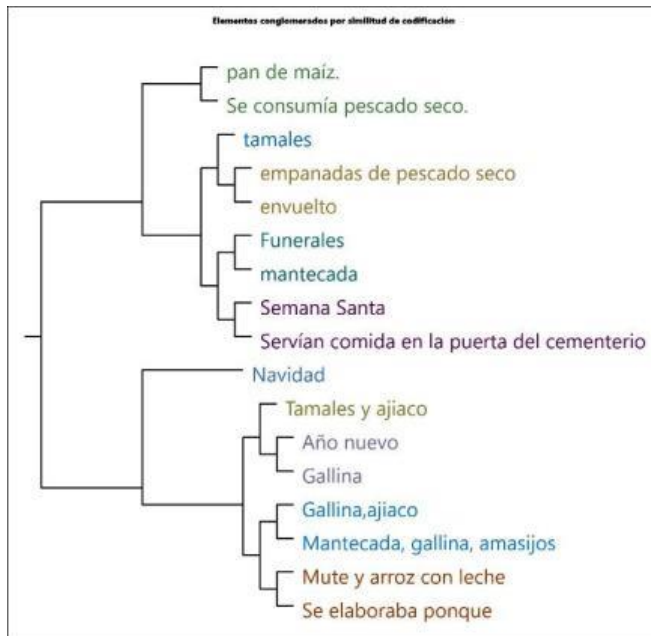
Por otro lado, es importante destacar que los resultados también ponen la creatividad en la cocina y la adaptación de las tradiciones culinarias con el tiempo. La variabilidad en la preparación de la mazamorra y la versatilidad en la preparación de los frijoles demuestran que la gastronomía no es estática, sino que es cambiante y se ajusta a los gustos individuales y a la disponibilidad de ingredientes. Esto se considera importante ya que la gastronomía implica conocimientos y habilidades culinarias para lograr una experiencia placentera al comer y beber.

En primer lugar, los resultados del estudio respaldan la noción de que la gastronomía va más allá de los aspectos nutricionales y se relaciona estrechamente con la cultura (Coveney & Santich, 1997). Las respuestas de las personas al recordar los platos cocinados por sus madres y padres durante su niñez y juventud destacan la importancia de la gastronomía como una herramienta para expresar tradiciones, recuerdos y creencias culturales. Esto coincide con la idea de que la comida es una parte fundamental de la vida social y cultural de las personas (Jones, 2008).

El autor Gillespie & Cousins (2001) presenta una visión teórica sobre la gastronomía, destacando como combina habilidades culinarias con conocimientos científicos para crear experiencias placenteras al comer y beber. Se enfoca en la gastronomía como un campo multidisciplinario que abarca aspectos de tradición, cultura, sociedad y civilización. En este contexto, la comida se convierte en un medio para expresar la identidad cultural y social de una comunidad.

Por otro lado, los resultados como se mencionan en el análisis anterior, se centran en una observación más específica de la relación entre la comida y la cultura en una región en específico. A través de las respuestas proporcionadas se analiza cómo la comida desempeña un papel fundamental en la vida cotidiana y las festividades locales. Se destaca la presencia recurrente de platos emblemáticos y la elección de ingredientes locales como indicadores de la identidad cultural en esa región en particular.

Figura 4



Como se mencionó anteriormente es importante destacar que los resultados también ponen la creatividad en la cocina y la adaptación de las tradiciones culinarias en el tiempo. La gastronomía no se limita a una sola faceta, sino que incluye una variedad de elementos que convierten a la comida en algo más que una necesidad humana: se convierte en una fuente de placer y en una expresión de la identidad cultural. La gastronomía ancestral, tal como la describen los autores mencionados, es muy importante en el contexto de las experiencias culinarias compartidas por las personas en relación con los platos tradicionales de sus madres y padres durante la infancia y juventud. Estos platos, como la mazamorra y otros alimentos mencionados, son un testimonio vivo de la gastronomía ancestral que aún se mantiene.

Según la afirmación de Gutiérrez (2012) sobre la gastronomía ancestral como un sistema de alimentación transmitido de generación en generación, se ve claramente reflejada en las

respuestas proporcionadas. La continuidad de las recetas y técnicas culinarias a través de las generaciones subraya la importancia cultural y social de estos alimentos. La mazamorra, por ejemplo, es un plato que ha perdurado a lo largo del tiempo y sigue siendo significativo en muchas familias.

También se señala que la gastronomía ancestral es sostenible, como señalan Báez y Hernández (2018), ya que se relaciona directamente con la diversidad de ingredientes locales y de temporada mencionados en las respuestas. El uso de maíz, frijoles, plátano, calabaza y otros productos regionales demuestra cómo la cocina tradicional se adapta a los recursos disponibles, promoviendo así la sostenibilidad y la conservación de la biodiversidad local. Además, la práctica de utilizar especies autóctonas en la preparación de alimentos contribuye a la preservación de variedades vegetales y animales que son fundamentales para el equilibrio ecológico.

A sí mismo la afirmación de Salazar (2021) sobre la gastronomía ancestral como una alternativa saludable a los sistemas alimentarios modernos se ve respaldada por la naturaleza fresca y natural de los ingredientes mencionados en las respuestas. La mayoría de los platos tradicionales descritos se preparan con ingredientes frescos y naturales, evitando así los aditivos y procesos químicos comunes en la comida industrializada. Esta frescura y autenticidad no solo añaden sabor a los platos, sino que también contribuyen a una dieta más saludable y equilibrada.

A pesar de estas diferencias en el enfoque, ambas perspectivas, la de Gillespie & Cousins y la de los resultados coinciden en la idea fundamental de que la comida va más allá de la

nutrición y se convierte en un medio para expresar la cultura y la identidad. La gastronomía proporciona información para entender este fenómeno, mientras que los resultados específicos del municipio muestran cómo esta información se desarrolla en la práctica cotidiana (Jones, 2008).

En términos de sostenibilidad, la constante presencia de ingredientes locales y de temporada, como el maíz y los productos regionales, resalta la adaptabilidad de la gastronomía tradicional a los recursos disponibles. Esta adaptabilidad coincide con la noción de que la gastronomía ancestral es sostenible y contribuye a la conservación de la biodiversidad, utilizando especies autóctonas en la preparación de alimentos (Báez y Hernández, 2018).

En lo que respecta a la salud, la preferencia por ingredientes frescos y naturales, y la evitación de aditivos y procesamientos químicos, demuestran una elección consciente por opciones alimenticias más saludables. La incorporación de miel local también respalda la afirmación de Salazar (2021) sobre la gastronomía ancestral como una alternativa saludable a los sistemas alimentarios modernos.

Al comparar los resultados con las afirmaciones de los autores mencionados, se evidencia coincidencia en varios aspectos. La recurrencia de ingredientes como maíz, amasijos, sopas y caldos, demuestra la transmisión generacional de conocimientos culinarios y el uso continuo de productos locales, respaldando la idea de la gastronomía ancestral como un sistema de alimentación transmitido de generación en generación (Gutiérrez, 2012). Por lo tanto, se puede concluir que los autores y los resultados específicos del municipio se complementan mutuamente al ofrecer una visión general y teórica de la gastronomía, y al mismo tiempo, una visión

específica y práctica de cómo la comida influye en la vida y la cultura de una comunidad en particular (Jones, 2008). Lo cual evidencia la importancia de la comida como elemento esencial en la construcción de la identidad cultural y social.

4.2. Explorando las Tradiciones Gastronómicas de Ubaque y Fómeque: Un Análisis del Contexto Histórico y Cultura

Figura 5 Matriz de agrupamiento de entrevistas

UBAQUE

CATEGORÍA	PREGUNTA	SUJETO INFORMANTE	COMENTARIO	ANÁLISIS
TRADICIONES	¿Describa algunos recuerdos gastronómicos que tenga sobre sus abuelos y cuáles de estos se han transmitido a través de las generaciones?	AC1	La mayor parte de los conocimientos gastronómicos fueron aprendidos de una abuela del pueblo.	Dentro de esta categoría, se identificaron varias preparaciones y técnicas relacionadas con la comunidad de Ubaque. Estas incluyen la preparación de envueltos de mazorca, arepa escurrida y la fritanga, platos que han sido transmitidos de generación en generación. Además, utensilios tradicionales como la olla de barro, la cuchara de palo, los platos de barro y la piedra de moler. Es importante también destacar la variedad de plantas medicinales como la ruda, la caléndula, la manzanilla, el paico y el ajeno, entre otras.
		AC2	Su abuela preparaba mazamorra para todos los nietos.	
		AC3	Ellos preparaban mazamorra de dulce con cuajada.	
		AC4	Tamales	
		AC5	Los abuelos preparaban sancocho	
		AC6	Ha pasado por generaciones la preparación del envuelto de mazorca o también llamado tunjo.	

		AC7	Dos comidas muy importantes que se han aprendido son el sancocho y la gallina sudada.	<p>La tesis presentada por el autor Teurapez (2019) sobre la importancia de estas tradiciones como manifestaciones de la continuidad cultural encuentra respaldo en la tesis proporcionada por (Miranda, 2005) el cual habla de la preservación de la identidad de una comunidad. Las tradiciones como se evidencia en las respuestas proporcionadas son una parte integral de la vida cotidiana y de las celebraciones festivas de la región. Estas tradiciones ya sean ya sean culinarias o relacionadas con el uso de plantas medicinales, conectan a las personas con sus raíces proporcionando un sentido de pertenencia y continuidad.</p> <p>Un aspecto importante a considerar es cómo las tradiciones culinarias y el uso de plantas medicinales han evolucionado y se han adaptado a lo largo del tiempo. Si bien algunas tradiciones culinarias se han mantenido, como la preparación de la mazamorra, se observa también que ciertos platos han perdido relevancia en las celebraciones actuales, como se mencionó en las respuestas. Esto demuestra la capacidad de las tradiciones para adaptarse y</p>
		AC8	Pasaron de generación en generación la preparación del pan de maíz, el pan de yuca y la mantecada.	
		AC9	No tiene	
		AC10	el fiambre (cocido campesino, o cocido de la región), la mazamorra y las arepas corridas.	
		AC11	La preparación de frijoles con plátano dulce	
		AC12	La receta del pollo al horno	
		AC13	La preparación de la mazamorra y el cocido.	
		AC14	Ha pasado de generación en generación la preparación del cocido y de las diversas	

			preparaciones de frijol	<p>evolucionar en respuesta a las preferencias alimenticias y a las dinámicas generacionales. Las respuestas también resaltan el papel esencial de las plantas medicinales en la salud de la comunidad a lo largo de la historia. Este aspecto resalta cómo las tradiciones no solo preservan la cultura y la identidad, sino que también tienen aplicaciones prácticas y beneficios para el bienestar de las personas.</p> <p>No obstante, es importante tener en cuenta como las tradiciones enfrentan desafíos en un mundo en constante cambio. La introducción de métodos de cocina y utensilios modernos pueden influir en la forma en que se preparan los alimentos y representar un desafío para la preservación de las técnicas culinarias tradicionales. Del mismo modo, el acceso a la medicina moderna y a tratamientos médicos podría afectar el uso de plantas medicinales.</p> <p>También es crucial tener en cuenta la riqueza cultural del municipio de Ubaque, como se evidencia en la leyenda de la laguna sagrada, que representa un vínculo profundo con las tradiciones ancestrales y la espiritualidad del lugar, ya</p>
		AC15	Ha desaparecido la mazamorra y el cocido.	
		AC16	Torta de cumpleaños	
		AC17	amasijos, cuajadas	
		AC18	Amasijos	
		AC19	Pollo sudado y amasijos	
		AC20	Amasijos	
	Dentro de las celebraciones que hay en el municipio se destaca la gastronomía tradicional o se ha perdido?	AC1	Se destacan preparaciones como la arepa escurrida, los amasijos y la fritanga.	
		AC2	Antes en las ferias y fiestas del municipio, pero ya no.	
		AC3	No, se realizan algunas preparaciones en las fiestas de la virgen.	
		AC4	Se ha perdido, sin embargo se intenta rescatar con prácticas como la preparación de la mazmorra donde el señor Roberto trabaja todos los domingos.	

		AC5	Si, en las ferias del pueblo se destaca la mazamorra chiquita, mondongo y cuchuco.	<p>que este lugar es el más mencionado en las respuestas y representa un espacio de ceremonias en la época antigua.</p> <p>Los estudios de Morales (2015), Martínez (2021) y Rodríguez (2018) refuerzan la importancia de estas tradiciones como pilares fundamentales de la identidad cultural y la salud de la comunidad. Morales destaca la conexión entre las tradiciones culinarias y la historia y la identidad de un pueblo, mientras que Martínez enfatiza cómo ciertas prácticas alimenticias tradicionales pueden contribuir al bienestar emocional y social de las personas. Por otro lado, Rodríguez resalta la sostenibilidad de las tradiciones culinarias basadas en productos locales y de temporada, lo que se relaciona con la conservación de la biodiversidad y el respeto por el medio ambiente. Por lo cual se puede concluir que las tradiciones culinarias y el uso de plantas medicinales en Ubaque no solo son manifestaciones culturales, sino también elementos vitales para la salud y el bienestar de la comunidad. Estas tradiciones enfrentan desafíos en un mundo en constante cambio, pero su</p>
		AC6	Ya no se destaca.	
		AC7	Ya no se resalta la gastronomía como en tiempos anteriores. Dentro de los pocos platos que se resaltan en la actualidad se encuentran la picada de cerdo, el mondongo y la mazamorra chiquita.	
		AC8	Ha cambiado mucho. En la actualidad se resalta en las celebraciones la longaniza, el pan de maíz y los envueltos de maíz pelado.	
		AC9	Si se destaca. En esta se venden comidas como la carne asada, la mazamorra, el cuchuco.	
		AC10	Se ha perdido.	
		AC11	se ha perdido.	
		AC12	Se destacan en las festividades el piquete, la carne, la mazamorra y el amasijo.	
		AC13	la gastronomía del municipio ya no se destaca	
		AC14	Ya no se destaca.	
		AC15	Ya no se destaca.	

		AC16	La virgen de belén: Último Domingo del mes de enero La fiesta del Campesino: se celebra para agosto o octubre, Sí se destaca se ve que venden la mazamorra y venden tamales.	<p>preservación y adaptación son esenciales para mantener viva la rica herencia cultural y para asegurar el bienestar continuo de las generaciones futuras.</p> <p>Seguridad Alimentaria Ubaque</p> <p>En la discusión de la tesis sobre seguridad alimentaria, cuyo autor principal es la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), y su relación con las respuestas obtenidas de los entrevistados referente a sus prácticas culinarias y los ingredientes utilizados en sus comidas, se puede apreciar una conexión profunda entre la teoría y la realidad observada en la comunidad de Ubaque. A continuación, se integrarán los elementos clave mencionados anteriormente:</p> <p>La tesis principal de la FAO establece que la seguridad alimentaria implica la posibilidad de que todas las personas, en cualquier momento, tengan acceso a alimentos saludables y adecuados para satisfacer sus necesidades nutricionales y preferencias (FAO, 1996). Esta definición proporcionada</p>
		AC17	Fiesta de belén último Domingo del mes de enero y si se conserva dan piquete y carne asada	
		AC18	Fiesta de la virgen de Belén Ya no se destaca igual	
		AC19	Si se destaca se puede encontrar la mazamorra y el pan de maíz	
		AC20	se ha mantenido	
	¿Qué tipos de técnicas culinarias tradicionales se utilizan en la cocina de su región y cómo se han visto afectados por la creación de nuevos platos?	AC1	Los molinos eran manuales y constaban de una piedra con fondo en la cual se deposita el maíz y con otra piedra se generaba el proceso de molido. Las arepas se realizaban sobre una piedra larga y fina.	
		AC2	Piedra de moler: Se acomodaba una piedra mediana con una más pequeña denominada mano.	
		AC3	Uso de la olla de barro Piedra de moler Molino de mano	

		AC4	Elaboración del tapao con el uso de la hoja de bijao.	<p>por la FAO establece un estándar importante para evaluar la situación alimentaria de una comunidad.</p> <p>Los resultados obtenidos de las respuestas de las familias revelan una imagen fascinante de la cocina tradicional y los ingredientes utilizados en las preparaciones culinarias. El maíz, la papa y la arveja son ejemplos de ingredientes fundamentales que se utilizan en los platos tradicionales. La presencia de estos ingredientes permite evidenciar que las familias tienen acceso a alimentos saludables y adecuados que les permiten satisfacer sus necesidades nutricionales.</p> <p>Además de los ingredientes más comunes, las respuestas también destacan ingredientes menos mencionados como la calabaza, la ahuyama, los cubios, la arracacha y la guatila. Esta diversidad de ingredientes agrega un toque distintivo y regional a las preparaciones culinarias, lo que demuestra que las familias tienen acceso a una amplia variedad de alimentos que pueden adaptar a sus preferencias. Estos hallazgos coinciden con la idea de la FAO sobre la importancia de la</p>
		AC5	No sabe	
		AC6	Una técnica relevante es la que se emplea para la preparación del cocido campesino en la cual se coloca en una olla de barro los cubios, las chuguas, la carne de cerdo, con hogao y nata de leche y posteriormente se procede a sellar la tapa con masa de tal forma que quedara una pasta dura para asegurar la adecuada coción de los productos. En ese tiempo para moler el maíz utilizaban dos piedras Los utensilios utilizados eran la olla de barro.	
		AC7	no sabe	
		AC8	Se solía moler con dos piedras que se conseguían en las peñas, donde eran denominadas piedras de cantera. El mantenimiento que se le realizaba a esta piedra era con grasa vegetal que era obtenida de la gordana de las vacas. La molida del maíz cuando yo estaba ya era con el molino manual, pero mi madre si usaba un	

			método como rutinario y era moler con dos piedras y tallar y tallar, y cuando yo era niño ya no.	diversidad de alimentos para una dieta equilibrada y nutritiva.
		AC9	Se usaban las ollas de barro, las cucharas de palo y como técnica se realizaban los procesos de coción de los alimentos por medio del uso del fogón	En cuanto al argumento final del autor (Pastorino, L, 2020) sobre la evolución en la seguridad alimentaria a lo largo del tiempo, es importante reconocer que, si bien ha habido avances significativos en la producción de alimentos y la tecnología agrícola, todavía existen desafíos en la seguridad alimentaria a nivel global. La situación actual es resultado de una serie de factores históricos y tecnológicos que han influido en la disponibilidad de alimentos. Esta perspectiva histórica resuena con las prácticas culinarias tradicionales de Ubaque, que han perdurado a través del tiempo, adaptándose y evolucionando para satisfacer las necesidades de la comunidad.
		AC10	Las lajas para hacer las arepas, las múcuras de calabazo, el fogón, la olla de barro y las cucharas de palo. Ellos utilizaban la gordana del ganado y la infundía de la gallina para engrasar.	
		AC11	Olla de barro, piedra de laja	
		AC12	Olla de barro. Cucharón de madera.	
		AC13	Se usaban las ollas de barro, la cuchara de palo y los platos de barro.	
		AC14	Los utensilios que se usaban eran: el cucharón de palo, el chorote, las ollas de barro. Como técnicas se usan el fogón de leña y la preparación de pan en horno.	
		AC15	Se utilizaba la olla de barro	
		AC16	olla de barro, platos de barro o lata	

		AC17	olla de barro y cuchara de palo	avances en la seguridad alimentaria a lo largo del tiempo, todavía existen desafíos que deben abordarse para garantizar que todas las personas tengan acceso a alimentos saludables y adecuados. Las tradiciones culinarias de Ubaque no solo son un testimonio de la rica herencia cultural de la comunidad, sino también un ejemplo vivo de cómo las prácticas alimentarias locales pueden contribuir a la seguridad alimentaria y al bienestar humano, alineándose con los objetivos globales de la FAO y la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de la ONU.
		AC18	ollas de barro	
		AC19	olla de barro	
		AC20	No ha cambiado mucho se hace la mazamorra, aguardiente pico de pollo	
¿Qué productos se empleaban de forma medicinal? Tiene actualmente algunos de ellos y de qué forma contribuyen a su salud?		AC1	Chocolate con pata: Fortalecer a las madres después del parto. Hoja de breva: Para bajar la tensión. Escancel: Para subir la tensión. Verbena: Fiebre en animales y personas. Mastranto: Para combatir la diarrea.	
		AC2	Ruda Poleo Cidrón: Aromática Ajenjo Manzanilla matricaria: Cólicos. Hierba buena Albahaca	
		AC3	Limonaria: Dolores estomacales, frío, gripe. Pronto alivio: Cólicos. Orégano, tomillo: Comida Mejorana: mal de estómago. Cogollo de níspero: agrieras	
		AC4	Ruda: Dolor de estómago Mastranto: Cólicos Paico: Purgante Ajenjo: Limpiar el estómago Sauco: Tos Buganbil: virus Pronto alivio: aromática.	
		AC5	Albahaca, hierbabuena, romero, apio y Sidrón.	

		AC6	el cidrón la hierbabuena eso se podría hacer en la aeronáutica se le echa la aromática y ya por eso no y la rúa con huevo tío se pica bien la ruda y se le echa el huevo tío también revuelto Y pues eso sirve para fortalecer la matriz	
		AC7	El cidròn: para el dolor de estómago. La caléndula: Se hierve y se consume el agua para el control de la gastritis. La manzanilla: Se usa para la preparación de aromáticas, que ayudan a disminuir el dolor de estómago.	
		AC8	Hierbabuena: Para el dolor de estómago Caléndula: Usada para limpiar las heridas Verbena: Se toma para controlar la fiebre. Preparación de totes, mora montuna y saúco se cocinaba y luego se añadía miel para curar la tos.	
		AC9	la manzanilla para el dolor de estómago, la ruda para el dolor de estómago, para sacar los aires y la caléndula	
		AC10	Paico: Era utilizado para desparasitar Altamisa: Se utiliza como repelente para los mosquitos Se hace cataplasmas de hierbabuena, limonaria y cidron, para el dolor.	

		AC11	La albahaca: se usa como aromática. Hierbabuena Menta	
		AC12	Albahaca: Se usaba para el dolor de estómago. Hierbabuena: Se usa para aliviar los cólicos .	
		AC13	Menta: Se usaba para la aromática para aliviar el dolor de estómago. Ruda: se come con huevo para fortalecer la matriz, para aliviar los cólicos y para la regulación de la sangre. Manzanilla: Se usa para aromática y para acelerar el parto. Tomillo: Se toma con leche para la tos.	
		AC14	Las plantas aromáticas como el cidron y la limonaria para calmar el dolor de estómago.	
		AC15	La hierbabuena y la manzanilla se usan como aromática para aliviar los dolores estomacales.	
		AC16	Hierbabuena: Dolor de estómago Sidrón y la Menta: Dolor de cabeza	
		AC17	Hierbabuena: Dolor de estómago Cidrón: Estrés Ruda: Para el dolor de estómago	
		AC18	toronjil, tomillo y romero para la tos	
		AC19	Toronjil: Sirve para problemas del corazón Ajenjo para hacerlo en una aromática Limón:	

			Indigestión	
		AC20	Cidron y la papayuela	
¿Qué mitos y leyendas del municipio conoce alrededor de la comida?	AC1	Laguna de Ubaque: Formada a partir de la muerte de dos niños que jugaban con una totuma.		
	AC2	laguna		
	AC3	no sabe		
	AC4	leyenda de los caballos: El agua hizo un túnel, iban dos caballos y el uno ingresó al túnel y el otro lo siguió, sin embargo, nunca pudieron regresar. (Sucedió hace unos 100 años, en los tiempos de Leonardo peñuela).		
	AC5	La laguna de Ubaque		
	AC6	Ninguno		
	AC7	Se dice que la laguna de Ubaque tiene una serpiente de oro que el día que sea extraída de la laguna ésta se desbordará.		
	AC8	La laguna de Ubaque: Es una laguna sagrada, se dice que no tiene fondo y que en los tiempos antiguos se usaba como centro de ceremonias indígenas durante las cuales se arrojaba mucha riqueza		

			a la laguna.
		AC9	La laguna de Ubaque tiene determinado tamaño debido a que un niño cogió unos pollitos de oro que al parecer salían cerca de donde él jugaba y se dice que hasta donde corrió el niño con los pollitos llegó la laguna.
		AC10	El mohán: Esta leyenda habla de que en semana santa en el centro de la laguna salía un señor y canoso que no permitía que nadie ingresara a la laguna.
		AC11	no conoce
		AC12	No conoce
		AC13	No conoce
		AC14	No conoce
		AC15	No conoce
		AC16	Laguna de ubaque y así de agüeros o algo así la ruda y el mirto que alejan las malas energías
		AC17	Laguna de ubaque
		AC18	Laguna
		AC19	Leyenda de la laguna

		AC20	que le ponían así por lo menos a los pájaros algo así que ellos ponían era un palo con un sombrero donde estaba el cultivo de arveja	
--	--	------	--	--

Figura 6: Matriz de agrupamiento de entrevistas

FOMEQUE

CATEGORÍA	PREGUNTA	SUJETO INFORMANTE	COMENTARIO	ANÁLISIS
TRADICIONES	Describa algunos recuerdos gastronómicos que tenga sobre sus abuelos y cuáles de estos se han transmitido a través de las generaciones?	AC1	No recuerda	El análisis de las respuestas obtenidas arroja una visión completa de la importancia de las tradiciones culinarias, el uso de plantas medicinales, así como la disminución de los mitos y leyendas en la memoria colectiva. Es importante mencionar que estos elementos se entrelazan para formar la identidad cultural de la comunidad y proporcionan una visión única de la vida en el municipio de Fomeque. Aunque algunas tradiciones enfrentan desafíos y pérdidas, su preservación y revitalización siguen siendo fundamentales para mantener la herencia cultural de la comunidad.
		AC2	La abuelita preparaba torta de pescado seco, amasijos, sudados y asados al horno	
		AC3	Preparación del cocido y el ajiaco	
		AC4	Amasijos	
		AC5	Preparación de mazamorra y envueltos	
		AC6	si se ha perdido	
		AC7	el pan de sagú	
		AC8	amasijos	
		AC9	Mazamorra y caldo	

		AC10	No recuerda	<p>Las tradiciones culinarias, como se destaca en las respuestas y respaldado por Morales (2015), desempeñan un papel fundamental en la vida familiar y las celebraciones. Los platos transmitidos de generación en generación, como la mazamorra y el sancocho conectan a las personas con sus raíces y crean un sentido de continuidad cultural ya que según el autor Miranda (2005) la tradición se ha descrito como una manifestación de la continuidad, siendo una de las maneras en que se expresa la memoria colectiva y se establece la identidad de esta. Es decir, que las preparaciones son más que simples recetas y técnicas de cocina, estas actúan como vínculos intergeneracionales que conectan a las personas con su historia y herencia cultural. La transmisión generacional de recetas como la "torta de pescado seco" y el conocimiento sobre plantas medicinales como el cidrón, la manzanilla y limonaria, como menciona Miranda (2005), no solo preservan el legado culinario, sino que también fortalecen el tejido social y emocional de la comunidad. Sin embargo, también se observa</p>
		AC11	No recuerda	
		AC12	La preparación de piquete y mazamorra	
		AC13	No recuerda	
		AC14	No recuerda	
		AC15	La elaboración de la cuajada es una receta que se ha aprendido a lo largo de varias generaciones.	
		AC16	La elaboración de ponqués.	
		AC17	El cultivo de café.	
		AC18	Pan de maíz Café.	
		AC19	La receta de la sopa de maíz tostado.	
		AC20	La preparación de los tamales.	
	¿Dentro de las celebraciones que hay en el municipio o se destaca la gastronomía tradicional?	AC1	No sé destaca	
		AC2	Si, en las plazas de mercado y en ferias gastronómicas	
		AC3	No se destaca	
		AC4	Se ha perdido	

	¿o se ha perdido?	AC5	Ferias y fiestas: Pan de maíz, mantecadas, envuelto de mazorca	<p>una pérdida gradual de algunas recetas y prácticas culinarias, lo que plantea la necesidad de preservar y revitalizar estas tradiciones para las generaciones futuras.</p> <p>Por otro lado, Martínez (2021) señala que la conexión entre las prácticas culinarias y la salud se hace evidente a través de la incorporación de ingredientes naturales con propiedades medicinales en la cocina tradicional. Plantas como el toronjil y la albahaca no solo añaden sabor a los platos, sino que también ofrecen beneficios para el corazón y el sistema digestivo, mostrando así un conocimiento profundo de las propiedades curativas de los alimentos locales. El uso de plantas medicinales, como se menciona en las respuestas, refleja la importancia de la medicina tradicional en la comunidad. Aunque la medicina moderna está disponible, la persistencia del conocimiento sobre plantas medicinales muestra un fuerte vínculo con las tradiciones y la herencia cultural local en el ámbito de la salud.</p>
	AC6	si se ha perdido, no tiene conocimiento sobre las celebraciones		
	AC7	Si se ha perdido		
	AC8	se ha perdido en el festival de gastronomía solo dieron lechona		
	AC9	Ya no sé destaca		
	AC10	No se destacan		
	AC11	Si, en las fiestas de San Isidro		
	AC12	Si, en la fiesta de la virgen del Carmen, de San Isidro y del divino niño se vende tamales, carne, asada, chicha y pan de maíz.		
	AC13	No, se ha perdido.		
	AC14	No se destaca		
	AC15	se ha perdido.		
	AC16	Si. se destaca la chicha, el pan de maíz, la		

			mantecada y la arepa de pelao.	<p>La sostenibilidad también surge como un tema central, respaldado por las ideas de Rodríguez (2018). Las prácticas culinarias arraigadas en el respeto por el medio ambiente y la biodiversidad local, como el uso de ingredientes locales y de temporada, no sólo honran las tradiciones, sino que también ofrecen una alternativa sostenible a los sistemas alimentarios industriales que a menudo contribuyen al agotamiento de los recursos naturales.</p> <p>El autor Teurapez (2019) aporta una perspectiva valiosa al destacar la evolución de las tradiciones culinarias en respuesta a los cambios sociales y tecnológicos. La adaptación gradual de las técnicas tradicionales muestra la capacidad de estas prácticas para ajustarse a las necesidades contemporáneas sin perder su autenticidad, lo que sugiere que la preservación de las tradiciones culinarias implica encontrar un equilibrio entre la autenticidad y la adaptación. Las técnicas culinarias tradicionales, como el uso de utensilios de barro, la cocción</p>
		AC17	Si, se destacan las arepas de maíz.	
		AC18	Si, venden la comida tradicional, pero en baja cantidad. El producto que más se ve es el pan de maíz.	
		AC19	No, ahora se venden comidas de otras regiones como la lechona.	
		AC20	Si se destaca, en las festividades se venden alimentos como la mazamorra.	
	¿Qué tipos de técnicas culinarias tradicionales se utilizan en la cocina de su región y cómo se han visto afectados por la creación de nuevos platos?	AC1	Uso de la olla y platos de barro	
		AC2	Cocción de la comida con leña	
		AC3	Utilización de ollas de barro	
		AC4	Calabazo, olla de barro y cucharón de madera	
		AC5	Olla de barro, molino manual, canastos	
		AC6	pedra de laja	
		AC7	si se ha perdido ahora todo es plástico	

		AC8	si se ha perdido	<p>con leña y la molienda manual de maíz, representan una conexión profunda con la herencia culinaria local. Sin embargo, según Teurapez las costumbres y tradiciones son normas sociales que pueden cambiar y evolucionar con el tiempo. Es por ello que, aunque algunas de estas técnicas se han visto afectadas por la modernización, su adaptación gradual es una muestra de conexión con las necesidades contemporáneas. Así que se puede decir que la preservación de estas técnicas dependerá de la valoración y el esfuerzo continuo por mantener vivas las tradiciones culinarias locales.</p> <p>Por último, en cuanto a los mitos y leyendas, se observa una disminución en su conocimiento y recuerdo por parte de la comunidad. Sin embargo, algunas leyendas, como las campanas del diablo y la serpiente de la laguna aún se mantienen en la memoria colectiva. Este aspecto sugiere que las tradiciones mitológicas pueden ser más susceptibles al olvido que las tradiciones culinarias o medicinales, pero aún tienen un lugar en la cultura local.</p>
		AC9	Ollas de barro, chorote, múcura, canasta de caña brava, cuchara de palo	
		AC10	No sabe	
		AC11	No	
		AC12	Olla de barro, cucharón de palo, laja, artesa.	
		AC13	plato de barro, cuchara de palo, laja de barro, olla de barro.	
		AC14	Cucharón de madera, molinillo, ollas de barro, múcura	
		AC15	Olla de barro Piedra de laja Cuchara de palo Múcura	
		AC16	La cuchara de palo El plato de barro La olla de barro.	
		AC17	Cuchara de palo Las lajas	
		AC18	Olla de barro Cuchara de palo Chorote	
		AC19	Olla de barro Cucharas de palo Tazas esmaltadas	

		AC20	Cuchara de palo. Olla de barro.	<p>En resumen, las tradiciones culinarias en el municipio de Fómeque son esenciales para la identidad cultural, la salud, la sostenibilidad y la memoria colectiva de las comunidades locales. Estas prácticas no sólo son testimonios de la historia y la herencia de las comunidades locales, sino que también son guías para un futuro más saludable. La preservación y valorización de estas tradiciones no sólo honran el pasado, sino que también construyen un camino hacia un mañana más rico en cultura y más equilibrado en términos de salud y medio ambiente, como han demostrado los aportes de los diversos autores considerados en este análisis.</p>
<p>¿Qué productos se empleaban de forma medicinal? ¿Tiene actualmente algunos de ellos y de qué forma contribuyen a su salud?</p>	AC1	Toronjil y perejil para el corazón		
	AC2	Ruda, hierbabuena, toronjil, cogollos de durazno.		
	AC3	Acetaminofén, Mejorana		
	AC4	Hierbabuena, apio, ajo		
	AC5	Toronjil: Para los nervios. Cogollo de durazno: Mal de estómago. Hierbabuena: Aromática. Romero: Cabello. Albahaca: Mala digestión		
	AC6	Hierbabuena Dolor de estómago, manzanilla desinflamante, orégano y apio darle sabor a las comidas y la ruda para los cólicos		
	AC7	Sauco: tos eucalipto: gripe mejorana: para los golpes		
	AC8	manzanilla dolor de barriga, agua de hierbabuena nervios		

		AC9	Toronjil: Para el corazón. Hierbabuena: Dolor de estómago. Limonaria: astringente, aromáticas. Cidron: aromáticas	
		AC10	Hierbabuena, manzanilla de Castilla, toronjil, perejil	
		AC11	Toronjil: Para el Corazón. Manzanilla: Para los cólicos Sábila: Para las gastritis	
		AC12	Ajenjo: Dolor de estómago. Ruda: Mezclada con huevo tibio se usa para el dolor.	
		AC13	Apio: Para el dolor de estómago. Albahaca: Para dolores estomacales.	
		AC14	Hierbabuena, cidron y albahaca	
		AC15	* Caléndula: Se usa para desinfectar las heridas. * Manzanilla: Para los cólicos * Ruda: Es abortiva * Sábila: Para la	

			tos.	
		AC16	* Romero: Para el cabello * Albahaca: Para la elaboración de aromáticas. * Ruda: Atrae la buena suerte.	
		AC17	* Ruda: Sirve para el dolor de estómago. * Toronjil: Corazón	
		AC18	Hierbabuena: Para preparar aromáticas e infusiones.	
		AC19	* Ruda: Se come con huevo tibio para el dolor de estómago. * Toronjil * Hierbabuena * Romero * Albahaca	
		AC20	* hierbabuena: Para sacar fríos * Menta: Para sacar fríos también * Manzanilla * Albahaca: dolor de estómago	
	¿Qué mitos y leyendas del municipio o conoce alrededor	AC1	No	
		AC2	Las campanas del diablo: Las dejaron en el polideportivo y se perdieron, se dice	

	de la comida?		que se las llevó el diablo, se dice que suenan en el cerro de los órganos en Semana Santa.
		AC3	La serpiente de la laguna
		AC4	La serpiente de la laguna
		AC5	No sabe
		AC6	leyenda de las campanas
		AC7	Campanas del diablo
		AC8	no tiene conocimiento
		AC9	La laguna de la vereda Yerbabuena estaba encantada y se secó por culpa de la gente.
		AC10	No sabe
		AC11	No sabe.
		AC12	Leyenda de la serpiente
		AC13	No sabe.
		AC14	No sabe.
		AC15	Encerrar los cultivos con trapos.

		AC16	Las campanas del diablo.	
		AC17	No recuerda.	
		AC18	No recuerda	
		AC19	No recuerda.	
		AC20	Incinerar latas y enterrar un perro o un gato en los cultivos.	

4.3 Identificar los ingredientes y productos usados en la gastronomía local de Ubaque y Fόμεque. (Categoría seguridad alimentaria).

Figura 7 Matriz de agrupamiento de entrevistas

UBAQUE

CATEGORÌA	PREGUNTA	SUJETO INFORMANTE	COMENTARIO	ANÁLISIS
SEGURIDAD ALIMENTARIA	¿Qué ingredientes son típicos en la cocina tradicional de su familia y que se cosechaba?	AC1	Los ingredientes típicos de la cocina tradicional de la familia son el maíz, la cuajada y los tallos. Hace años la mayoría de los ingredientes se cultivaban en la finca y existía el intercambio de algunos productos.	En la discusión de la tesis sobre seguridad alimentaria, cuyo autor principal es la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), y su relación con las respuestas obtenidas de los entrevistados referente a sus prácticas culinarias y los ingredientes utilizados en sus comidas, se puede apreciar una conexión profunda entre la teoría y la realidad observada en

		AC2	Los ingredientes que se cosechaban y se usaban era la papa, la arracacha, lulo, arveja, maíz. También cultivaban maíz y arroz de gallo para las gallinas.	la comunidad de Ubaque. A continuación, se integrarán los elementos clave mencionados anteriormente:
		AC3	Guatila Cubios Chuguas Malanga Y Maíz Frijoles (frijol lenteja)	La tesis principal de la FAO establece que la seguridad alimentaria implica la posibilidad de que todas las personas, en cualquier momento, tengan acceso a alimentos saludables y adecuados para satisfacer sus necesidades nutricionales y preferencias (FAO, 1996). Esta definición proporcionada por la FAO establece un estándar importante para evaluar la situación alimentaria de una comunidad.
		AC4	Calabaza Ahuyama Arveja Frijol Calabacín Mazorca.	Los resultados obtenidos de las respuestas de las familias revelan una imagen fascinante de la cocina tradicional y los ingredientes utilizados en las preparaciones culinarias. El maíz, la papa y la arveja son ejemplos de ingredientes fundamentales que se utilizan en los platos tradicionales. La presencia de estos ingredientes permite evidenciar que las familias tienen acceso a alimentos saludables y adecuados que les permiten satisfacer sus necesidades nutricionales.
		AC5	Guayaba Chirimoya	
		AC6	la papa cruzada, la arveja, la mazorca, el frijol, el pimentón y la guatila.	
		AC7	Se cultiva el cidròn, el mojo, la papayuela, manzanilla y caléndula.	
		AC8	Se cosechaba el maíz que se usaba como ingrediente principal para	

			<p>la preparación de arepas, mazamorra, guarapo y adicional se usaba para alimentar vacas y aves. También se cosechaba la papa y las verduras, tales como el tomate, la habichuela, la arveja, el frijol, la calabaza, la guatila y la remolacha.</p>	<p>Además de los ingredientes más comunes, las respuestas también destacan ingredientes menos mencionados como la calabaza, la ahuyama, los cubios, la arracacha y la guatila. Esta diversidad de ingredientes agrega un toque distintivo y regional a las preparaciones culinarias, lo que demuestra que las familias tienen acceso a una amplia variedad de alimentos que pueden adaptar a sus preferencias. Estos hallazgos coinciden con la idea de la FAO sobre la importancia de la diversidad de alimentos para una dieta equilibrada y nutritiva.</p> <p>En cuanto al argumento final del autor (Pastorino, L, 2020) sobre la evolución en la seguridad alimentaria a lo largo del tiempo, es importante reconocer que, si bien ha habido avances significativos en la producción de alimentos y la tecnología agrícola, todavía existen desafíos en la seguridad alimentaria a nivel global. La situación actual es resultado de una serie de factores históricos y tecnológicos que han influido en la disponibilidad de alimentos. Esta perspectiva histórica resuena con las prácticas culinarias tradicionales de Ubaque, que</p>
		AC9	<p>Los ingredientes eran: los cubios, las ibias, las arracachas, las calabazas y el maíz.</p>	
		AC10	<p>Se cosechaba la ahuyama, la arracacha y el malangay .</p>	
		AC11	<p>Eran los coyos, el chonque y la chugua.</p>	
		AC12	<p>Se cultivaba el chonque y los coyos.</p>	
		AC13	<p>Se cultivaban las habas, las chuguas y el maíz.</p>	

		AC14	Se cosechaban las habas, la arveja, las chuguas y los cubios.	<p>han perdurado a través del tiempo, adaptándose y evolucionando para satisfacer las necesidades de la comunidad.</p> <p>En conclusión, la seguridad alimentaria es un tema complejo que abarca tanto aspectos objetivos como subjetivos, y su evaluación requiere considerar tanto la disponibilidad de alimentos como la percepción de las comunidades sobre su acceso a alimentos adecuados (Bashir y Schilizzi, 2012; Jones et al., 2013). Si bien ha habido avances en la seguridad alimentaria a lo largo del tiempo, todavía existen desafíos que deben abordarse para garantizar que todas las personas tengan acceso a alimentos saludables y adecuados. Las tradiciones culinarias de Ubaque no solo son un testimonio de la rica herencia cultural de la comunidad, sino también un ejemplo vivo de cómo las prácticas alimentarias locales pueden contribuir a la seguridad alimentaria y al bienestar humano, alineándose con los objetivos globales de la FAO y la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de la ONU.</p>
		AC15	Se cultivaban las habas, la papa y la mazorca.	
		AC16	Arracacha, habas, maíz	
		AC17	Cubios, maíz, ahuyama, calabaza e ibias	
		AC18	Maíz, papa, fríjol, arveja	
		AC19	Frijol, arveja, habas y chonque	
		AC20	Maíz, papa, habichuela y tomate	

Figura 8 Matriz de agrupamiento de entrevistas

FOMEQUE

CATEGORÌA	PREGUNTA	SUJETO INFORMANTE	COMENTARIO	ANÀLISIS
SEGURIDAD ALIMENTARIA	¿Qué ingredientes son típicos en la cocina tradicional de su familia y que se cosechaba?	AC1	Maíz, habas, arvejas y yuca	<p>En este análisis de resultados se identificó que los productos que más se solían cultivar en el municipio de Fomeque eran el maíz, las habas, la yuca, el sagú, el chonque, el bore, los cubios, el tomate, la habichuela, el plátano, el pimiento, las chuguas, el frijol y la arracacha. Las respuestas proporcionadas por las familias en relación con sus prácticas culinarias y los ingredientes utilizados en sus comidas revela tanto similitudes como diferencias con la definición de seguridad alimentaria planteada por la FAO y el autor Pastorino (2020)</p> <p>En cuanto a las similitudes tanto las respuestas de las familias como la definición de seguridad alimentaria de la FAO reconocen la importancia de tener acceso a alimentos básicos y saludables. Los ingredientes mencionados en las respuestas como</p>
		AC2	Maíz, Sagú, cuajada	
		AC3	Chuguas, habas, chonque, bore.	
		AC4	Chonque, cubio, guayaba y plátano	
		AC5	tomate, habichuela, pepino, pimiento, chirimoya.	
		AC6	maíz, arveja, habas, chuguas, remolacha	

		AC7	Se dejó de cultivar el maíz, arveja y frijoles	<p>el maíz, las legumbres y los tubérculos, cumplen con criterios de alimentos saludables y seguros que es lo que promueve la seguridad alimentaria. Además, ambas perspectivas valoran la diversidad en la dieta como un elemento clave para la seguridad alimentaria.</p> <p>Sin embargo, surgieron diferencias significativas en cuanto a los cambios en las prácticas agrícolas y la disponibilidad local de alimentos. Mientras que las respuestas mencionan que algunos ingredientes se dejaron de cultivar con el tiempo lo que podría plantear riesgos en el acceso futuro a alimentos, la perspectiva de la FAO implica la disponibilidad global de alimentos. Esto resalta la importancia de apoyar la agricultura local y adoptar estrategias para preservar la diversidad de cultivos locales, como sugieren los autores Bashir y Schilizzi (2012) y Jones et al. (2013).</p> <p>También es importante resaltar el vínculo que de acuerdo a varios autores hay entre la seguridad alimentaria y otros derechos humanos, como el acceso a la educación, la salud, la vivienda adecuada y el trabajo, como se plantea en las definiciones de seguridad alimentaria proporcionadas por el PNUD y la OACNUDH. La Agenda 2030 para</p>
		AC8	Maíz y arveja verde	
		AC9	Yuca, arracacha, tomate, habichuela, pepino y maíz	
		AC10	Habas, chuguas y frijol	
		AC11	Las habas	
		AC12	La preparación de piquete y mazamorra	
		AC13	Todo se cosecha aún	
		AC14	Tubérculos, en especial la papa londre.	
		AC15	Las habas Los cubios Las chuguas	
		AC16	Habas Maíz Arracacha	
		AC17	Arracacha, Frijol, Maíz.	
		AC18	Habas,	

			Guatila	<p>el Desarrollo Sostenible de la ONU, mencionada por los autores, refuerza la importancia de alcanzar la seguridad alimentaria y erradicar la malnutrición en todas sus formas, lo que destaca la relevancia de preservar las prácticas agrícolas tradicionales y promover la producción local de alimentos para garantizar un futuro sostenible.</p> <p>En resumen, este análisis señala la complejidad de la seguridad alimentaria ya que como se mencionó hay productos que se han dejado de cultivar, problema que está asociado a los altos costos que implican el cultivar y el poco beneficio. Para ello es necesario que se adopten estrategias, políticas y prácticas que apoyen tanto la producción local de alimentos como el acceso a una dieta diversa y saludable para todas las comunidades, como lo proponen los diferentes autores mencionados, ya que de lo contrario la tarea de cultivar será cada vez más complicada.</p>
		AC19	Papa, yuca, colicero	
		AC20	Habas, Maíz	

CONCLUSIONES

1. Recopilar información sobre los alimentos, preparaciones y técnicas culinarias tradicionales y ancestrales de los municipios de Ubaque y Fómeque.

A través de entrevistas profundas y meticulosas con los habitantes locales de Ubaque y Fómez, se ha revelado una riqueza incomparable de conocimiento sobre la gastronomía tradicional y ancestral de estas regiones. Estas conversaciones han permitido desentrañar las complejidades de las preparaciones culinarias transmitidas de generación en generación, revelando platos típicos como la mazamorra, el caldo de bolas, los amasijos y los sudados asados, que se han convertido en símbolos de identidad culinaria para estas comunidades. Este conocimiento detallado no solo ha destacado la diversidad de ingredientes y técnicas utilizadas, sino que también ha puesto de manifiesto la habilidad y creatividad inherentes a la gastronomía local.

Este estudio no solo trata de la comida es una ventana a la historia, la cultura y la resiliencia de estas comunidades. Además de preservar recetas, este conocimiento representa una forma de resistencia, un acto de mantener viva la esencia de sus antepasados en un mundo en constante cambio. Al apreciar y honrar estas tradiciones culinarias, no solo estamos celebrando el sabor, sino también la riqueza de la herencia cultural que estas comunidades han conservado con amor y cuidado, un legado que perdurará para las generaciones venideras.

2. Indagar el contexto histórico y cultural que ha influido en la gastronomía de Ubaque y Fómez.

Se concluye que la mayor parte de los conocimientos gastronómicos que posee la comunidad se han transmitido través de las generaciones siendo las madres y abuelas, las guardianas de los conocimientos culinarios, especialmente de platos como la mazamorra, los asados al horno, el cocido, el pan de maíz, la sopa de maíz, los amasijos y otros derivados del maíz son recetas generacionales, Lamentablemente, se evidencia que la gastronomía ya no se destaca en las festividades municipales, realmente se ha perdido mucho esta práctica, se determina de que a pesar de que hoy en día hay bastantes celebraciones ya se han ido involucrando otro tipo de comidas o preparaciones de otras regiones. Así mismo se logra determinar que ya no se usan los utensilios que usaban en años anteriores como los hechos en barro, hoy en día son muy pocas las personas que los tienen y ya nos los usan para cocinar, sino más bien los tienen como un bonito recuerdo de sus niñez, esta práctica está en grave peligro de desaparecer ya que hoy en día el uso de estos utensilios ha sido reemplazado por los que venden de manera industrial en materiales como el plástico.

Es importante mencionar que el uso de plantas medicinales en los municipios de Fómez y Ubaque es amplio, ya que se ha enseñado su uso a través de las generaciones, sin embargo se menciona que la gente de hoy en día ya no conoce muchos de los beneficios de ciertas plantas, e incluso a las personas mayores que son las proveedoras de

todo el conocimiento también se les olvida. y por último los mitos y leyendas del municipio se suelen olvidar con mucha facilidad y las nuevas generaciones tienen poco conocimiento de estos.

3. Identificar los ingredientes y productos usados en la gastronomía local de Ubaque y Fómeque.

Sobre los ingredientes y productos fundamentales que constituyen el corazón de la gastronomía local en Ubaque y Fómeque. Desde frijoles hasta arvejas, harina de maíz hasta zanahorias, hemos identificado una amplia gama de ingredientes que son cuidadosamente seleccionados y preparados para crear los sabores auténticos de la región. Esta identificación detallada no solo nos ha permitido comprender los aspectos nutricionales de la dieta local, sino que también nos ha revelado la importancia de la sostenibilidad y la relación armoniosa entre las comunidades locales y sus recursos naturales. Estos ingredientes, en manos hábiles, se transforman en platos deliciosos que son mucho más que simples alimentos; son testimonios vivos de una tradición culinaria que merece ser celebrada y preservada para las generaciones futuras.

RECOMENDACIONES:

En futuras investigaciones centradas en la gastronomía ancestral de Ubaque y Fómeque, se recomienda un enfoque profundo en el análisis detallado de ingredientes y métodos de cocción específicos para entender mejor las raíces y la diversidad de las tradiciones culinarias locales. Además, es esencial implementar políticas agrícolas que apoyen la producción y preservación de ingredientes tradicionales, garantizando así su disponibilidad a largo plazo. La participación activa y directa de la comunidad local en el proceso de investigación se presenta como un aspecto crucial. Este involucramiento no solo asegura la autenticidad y relevancia cultural de los estudios, sino que también permite una comprensión más profunda de las prácticas culinarias, las creencias asociadas y las historias que rodean a los alimentos. Al mismo tiempo, se sugiere explorar la posibilidad de establecer programas de educación para sensibilizar tanto a las generaciones más jóvenes como a los turistas sobre la riqueza de la gastronomía local, lo que puede contribuir a la preservación y revitalización de estas valiosas tradiciones culinarias.

REFERENCIAS

Agudelo, L. (2020). “*De pueblos originarios: cocinas, sabores y gustos*”. Universidad de Antioquia. Recuperado de:

<https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/campanas/sazon-saberes-culinarios/de-pueblos-origarios-cocinas-sabores-gustos>

Báez, C. y Hernández, A. (2018). “*Gastronomía ancestral: una mirada desde la sostenibilidad*”. Revista de Ciencias Sociales. Recuperado de:

<http://biblioteca.uteg.edu.ec:8080/bitstream/handle/123456789/1457/La%20Gastronom%C3%A Da%20Ancestral%20y%20el%20Desarrollo%20Tur%C3%ADstico%20Sostenible%20en%20el%20C3%81rea%20Urbana%20del%20Cant%C3%B3n%20Jipijapa%20C%20Provincia%20Manab%C3%AD.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Barón, J, Cote, S. (2021). “*Mesa y cocina: aromas y sabores de Chia*”. Recuperado de:

<https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/4403>

Camacho, M, Mejía, M. (2018). “*Turismo gastronómico del cacao y el chocolate, tendencias latinoamericanas*”. Revista de investigaciones turísticas N^o18. PP. 58-76. Universidad de Murcia. Recuperado de:

https://www.google.com/url?q=https://eutm.es/grantour/index.php/grantour/article/download/47/19/&sa=U&ved=2ahUKewji5bTrnPOBAXUDI0QIHWwuDS4QFnoECAyQAg&usg=AOvVaw1VssZiw7Mr_3skyrN-94eb

Canticus, D, Taqués, G. (2019). “*De la gastronomía Awá, estrategia para fortalecer la cultura tradicional*”. Recuperado de <https://doc-14-5k-prod-01-apps-viewer.googleusercontent.com/viewer2/prod-01/pdf/5um3dkssi26bld1lfr6khorbbmmepjhv/nsoqhjqsbqssri32akljfhr78qdplfh0/1681662675000/3/117688312257951845168/APznzaZG6A90IXmAtCfFWKIQBry1o3P7sUA7a3WJou5w853crBp17OxMZBm2UqsZszy6hcTM>

<https://doc-14-5k-prod-01-apps-viewer.googleusercontent.com/viewer2/prod-01/pdf/5um3dkssi26bld1lfr6khorbbmmepjhv/nsoqhjqsbqssri32akljfhr78qdplfh0/1681662675000/3/117688312257951845168/APznzaZG6A90IXmAtCfFWKIQBry1o3P7sUA7a3WJou5w853crBp17OxMZBm2UqsZszy6hcTM>

Carvajal Villota, M. J. (2020). Universidad técnica del norte facultad de ciencias administrativas y económicas carrera de gastronomía tema: “*técnicas culinarias*”. Repositorio UTN. Recuperado de:

http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/10757/2/02%20LGAS%20051%20TRABAJO%20Ghttps://www.ugr.es/~pwlac/G26_09Claude_Fischler.htmlRADO.pdf

Chong, I. (2007). “*Métodos y técnicas de la investigación documental*”. Recuperado de:

<https://docplayer.es/35179243-Metodos-y-tecnicas-de-la-investigacion-documental-por-isabel-chong-de-la-cruz.html>

Coveney, J, Santich, B (1997). “*Una cuestión de balance: nutrición, salud y gastronomía*”. *Appetite*. Vol. 28. Pp 267-277. Recuperado de : <https://doi.org/10.1006/appe.1996.0083>

Denzin, N, Lincoln, Y. (2005). “*El campo de la investigación cualitativa*”. Recuperado de: <http://metodo3.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/169/2014/10/Denzin-Norman-K.-Lincoln-Yvonna-S.-Introducci%C3%B3n-general.-La-investigaci%C3%B3n-cualitativa-como-disciplina-y-como-pr%C3%A1ctica.pdf>

España, A, Atencio, R. (2019). “*Promover la gastronomía ancestral como estrategia pedagógica en los estudiantes de 4° y 5° de la Institución Educativa Tablón dulce*”. Retrieved April 17, 2023 de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/26244/ratenciod.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

FAO, et al. (2020) “*Que es el derecho a la alimentación?*”. Recuperado de: <https://www.fao.org/right-to-food/resources/resources-detail/es/c/50447/#:~:text=El%20derecho%20a%20la%20alimentaci%C3%B3n%20es%20el%20derecho%20que%20tiene,la%20salud%20y%20el%20bienestar.>

Fischler, C. (2010). “*Gastronomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna*”. *Gazeta de antropología*, 26 (1), artículo 09. Recuperado de: https://www.ugr.es/~pwlac/G26_09Claude_Fischler.html

Gómez, A. (2020). “*Rescate de las tradiciones y técnicas ancestrales gastronómicas en el programa profesional de gastronomía y alta cocina de la UNAB para el fortalecimiento del patrimonio cultural colombiano*”. Recuperado de: https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11811/2020_Tesis_Andres_Felipe_Gomez_Rosas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gutiérrez, M. (2012). *La gastronomía como medio para el desarrollo de innovaciones sociales*. *Revista de Investigaciones Sociales*. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2027-83062020000200023

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill. Recuperado de: <https://www.google.com/url?q=https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%B3n-Sampieri.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwibgavhvoWCAxVbmGoFHRxYDOgQFnoECAkQAg&usg=AOvVaw294XdyiHU-rrGywITCBwwc>

Inga, C, Avilés, C, Garrido, A. (2021). “*Saberes ancestrales alimentarios y desarrollo del turismo gastronómico en el cantón Cañar*”. Polo del conocimiento. Revista científica. Vol. 6. 9. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094516>

López, K, Cartagena, M, Peñafiel, G, Manosalvas, L. (2021). “*Aporte gastronómico mediante la cocina fusión de autor para elaborar recetas con productos emblemáticos del Cantón la Maná*”. Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5660019>

Madrazo, M. (2005). “*Contribuciones desde Coatepec*”. Algunas consideraciones en torno al significado de la tradición. pp. 115-132. Universidad Autónoma del Estado de México.

Recuperado de:

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.redalyc.org/pdf/281/28150907.pdf&ved=2ahUKEwj6YX5q4WCAxXwrmoFHZYjAv0QFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw39I803N9gMxYHIM4URJI7s>

Martínez, L. (2021). Las tradiciones culinarias como sistemas alimentarios saludables. Revista de Ciencias Sociales, Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcdg/v31n2/2256-5442-rcdg-31-02-450.pdf>

Min cultura. (2012). “*Política para el conocimiento, salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*”. Recuperado de:

<https://patrimonio.mincultura.gov.co/Paginas/Cocinas.aspx>

Morales. (2015). “*Las tradiciones culinarias como patrimonio cultural*”. Revista de Antropología Social. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/journal/5717/571766940002/571766940002.xml>

Morales, M, Chaparro, Y. (2020) “*Inventario de alimentos ancestrales envueltos en hoja de la región andina de Colombia*”. Recuperado de:

https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/18784/7/MoralesMiguel_2020_InventarioAlimentosAncestrales.pdf

OACNUDH y FAO. (2010). “*La ACNUDH y la FAO publican conjuntamente el Folleto Informativo "El derecho a la alimentación adecuada"*” Recuperado de:

<https://www.fao.org/right-to-food/news/news-detail/es/c/46933/>

PNUD y FAO. (2016). “*Conceptos básicos de seguridad alimentaria y nutricional*”. Recuperado de:

<https://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>

Rodríguez, A. (2018). “*Las tradiciones culinarias como sistemas alimentarios sostenibles*”. Revista de Ciencias Sociales. Recuperado de:
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/42356/1/S1700886_es.pdf

Rodríguez, B. (2019). “*Gastronomía ancestral y su contribución al desarrollo turístico de la comunidad libertador Bolívar, cantón santa Elena, provincia de Santa Helena*”. CORE. Tomado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/234162245.pdf>

Salas, F. (2005). “*Técnicas en cocina*”. Recuperado de:
<https://www.sintesis.com/data/indices/9788490771914.pdf>

Salazar, J. (2021). “*Gastronomía ancestral: una mirada desde la salud*”. Revista de Ciencias Sociales. Recuperado de:
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34390/1/Tesis%20Final-%20Jonathan%20Medina.pdf>

Salgado, A. (2007). “*Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos*”. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009

Silva, L, Cote, S y Barón, J. (2022). Importancia del maíz en el turismo gastronómico en cuatro municipios de Cundinamarca, Colombia. Equidad y Desarrollo, (40)
<https://doi.org/10.19052/eq.vol1.iss40.8>

Suarez, L, Álvarez, A., & Casas, E. (2019). El sector gastronómico ancestral el rutanzo y su potencial como atractivo turístico en la ciudad de Tunja: unirloja. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7883843.pdf>

Triana, L, Pérez, S. (2020). “*Prácticas y saberes ancestrales de la gastronomía colombiana en el departamento de Cundinamarca, provincia Oriente, 2020*”. Recuperado de:
<https://cipres.sanmateo.edu.co/ojs/index.php/sosquua/article/view/412/356>

UNESCO. (2023). “*Qué es el patrimonio cultural inmaterial?*”. Recuperado de:
<https://ich.unesco.org/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>

Vargas, P. (2012). “*Somos lo que comemos: un análisis de los aportes de Sídney Mintz a los estudios sociales sobre alimentación y comensalia*”. Apuntes de investigación. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4509219>

Villalba, M, Inga, C. (2020). “Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo”. Revista cumbres Vol. 6. Nª 2. Tomado de:
<https://drive.google.com/file/d/18Wmpr9KZt-ugNW2VkJivIPr3DhhNTPs/view?usp=drivesdk>

ANEXO

Diario de Campo

