

Estrategia basada en TIC para el conocimiento de alimentos y preparaciones tradicionales de Pasto

María Isabel Folleco Andrade¹

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo, desarrollar una estrategia basada en TIC, para que las nuevas generaciones conozcan las comidas y preparaciones tradicionales del municipio de Pasto, Nariño, conocimiento tradicional de las comunidades que se ha ido perdiendo poco a poco debido al rápido desarrollo industrial; por lo tanto, se ha implementado políticas que buscan la forma de proteger y difundir dicho conocimiento, dado que la alimentación es parte fundamental de la cultura y soberanía de los pueblos y, en los últimos años se ha visto afectada por la globalización y la homogeneización cultural que conlleva la pérdida de la cultura alimentaria y, con ella, la relación de las personas con todo el proceso alimentario. Por lo tanto, conseguir que las nuevas generaciones se interesen en el tema de los alimentos tradicionales es un trabajo importante que permite la transmisión de conocimientos para evitar así la pérdida del mismo, al incluir las TIC en el proceso, teniendo en cuenta que, actualmente, las herramientas tecnológicas son utilizadas de forma masiva, lo que representa un medio excelente para difundir información a una gran población por medio de su publicación y con ellos, el diseño de una página web para que, finalmente, pueda ser validada.

Palabras clave: Saberes; soberanía; cultura alimentaria; alimentos; preparaciones tradicionales.

ICT-based strategy for the knowledge of traditional food and preparations of Pasto

Abstract

The objective of this research is to develop a strategy based on ICT so that new generations know the traditional foods and preparations of the municipality of Pasto, Nariño, traditional knowledge of the communities that has been gradually lost due to rapid industrial development; therefore, policies have been implemented that seek to protect and disseminate this knowledge, since food is a fundamental part of the culture and sovereignty of peoples and, in recent years, it has been affected by globalization and homogenization, a culture that entails the loss of food culture and, with it, the relationship of people with the entire food process. Therefore, getting the new generations interested in the topic of traditional foods is an important job that allows the transmission of knowledge to avoid the loss of it, by including ICT in the process, taking into account that, currently, technological tools are used in a massive way, which represents an excellent means to disseminate information to a large population through its publication and with them, the design of a web page so that, finally, it can be validated.

Keywords: Knowledge; sovereignty; food culture; foods; traditional preparations.

¹Liceo de la Merced Maridíaz – Universidad Mariana. Correo electrónico: m.folleco@franciscanaspasto.edu.co

Estratégia baseada em TIC para o conhecimento de alimentos e preparações tradicionais de Pasto

Resumo

O objetivo desta pesquisa é desenvolver uma estratégia baseada nas TIC para que as novas gerações conheçam os alimentos e preparações tradicionais do município de Pasto, Nariño, conhecimentos tradicionais das comunidades que foram gradualmente perdidos devido ao rápido desenvolvimento industrial; portanto, têm sido implementadas políticas que buscam proteger e disseminar esse conhecimento, já que a alimentação é parte fundamental da cultura e da soberania dos povos e, nos últimos anos, tem sido afetada pela globalização e homogeneização, cultura que acarreta a perda de a cultura alimentar e, com ela, a relação das pessoas com todo o processo alimentar. Portanto, despertar o interesse das novas gerações pelo tema dos alimentos tradicionais é um trabalho importante que permite a transmissão de conhecimentos para evitar a sua perda, ao incluir as TIC no processo, tendo em conta que, atualmente, são utilizadas ferramentas tecnológicas de uma forma massiva, o que representa um excelente meio de divulgação de informação a uma grande população através da sua publicação e com eles, o desenho de uma página web para que, finalmente, possa ser validada.

Palavras-chave: Saberes; soberania; cultura alimentar; alimentos; preparações tradicionais.

1. Introducción

A través del tiempo y, asociados a los procesos de globalización, en Colombia se han presentado cambios en las prácticas y formas de alimentarse; se ha disminuido la producción y comercialización de alimentos y preparaciones tradicionales, para remplazarse por productos procesados que forman parte de la dieta habitual. Lo anterior afecta la cultura y la soberanía de las comunidades, cuya consecuencia puede reflejarse en la pérdida de la cultura alimentaria y con esto, la relación de las personas con las formas de producir y preparar el alimento que constituyen, en esencia, un legado ancestral que ha sido transmitido de generación en generación, siendo la riqueza cultural e inmaterial de un territorio.

Por lo tanto, lograr que las nuevas generaciones se interesen y conozcan las costumbres frente a la alimentación tradicional, es un trabajo de gran importancia porque permite la transmisión del conocimiento, evitando así su pérdida, que representa la riqueza de nuestra región. La identidad cultural es el conjunto de valores, tradiciones, símbolos, creencias y modos de comportamiento que funcionan como elementos dentro de una comunidad; estos alimentos y preparaciones tradicionales hacen parte de su identidad; es parte vital de la formación de los individuos, la esencia propia de cada uno y, fortalece el sentido de pertenencia.

La presente propuesta de investigación busca, a través del empleo de estrategias basadas en TIC, fomentar el reconocimiento de las nuevas generaciones de la ciudad de Pasto frente a los alimentos y preparaciones tradicionales que son el legado de los pueblos indígenas desde la época prehispánica, dejando como resultado, la riqueza y diversidad natural del municipio. Como las TIC son usadas masivamente en la actualidad, representan un excelente medio de difusión de información a una gran población, sin mayor grado de complejidad.

En varios estudios se ha demostrado esta diversidad propia tanto del departamento como de los municipios, pero, en la sociedad actual donde la globalización y el internet afectan directamente la vida de las personas y sus comportamientos, se ha perdido no solo el conocimiento, sino la divulgación de estos alimentos y preparaciones.

2. Desarrollo

Pregunta problema: ¿Cómo diseñar una estrategia basada en tecnologías de la información y la comunicación para divulgar el conocimiento de alimentos y preparaciones tradicionales de Pasto en las nuevas generaciones?

Objetivos

General: Desarrollar una estrategia basada en tecnologías de la información y comunicación para el conocimiento de alimentos y preparaciones tradicionales de Pasto.

Objetivos específicos:

- Recopilar la información suministrada por publicaciones regionales sobre los alimentos y las preparaciones tradicionales del municipio de Pasto.
- Diseñar una estrategia basada en tecnologías de la información y la comunicación para dar a conocer los alimentos y las preparaciones tradicionales del municipio de Pasto.
- Validar la estrategia basada en tecnologías de la información y la comunicación para dar a conocer los alimentos y las preparaciones tradicionales del municipio de Pasto.

3. Justificación

Colombia, a través de la implementación de políticas, busca mejorar la situación nutricional de la población, para lo cual ha establecido como uno de sus objetivos, mejorar las prácticas de consumo de alimentos. Desde esta perspectiva, es fundamental el rescate de hábitos tradicionales, puesto que estos pueden influir en la disminución de las problemáticas asociadas a malnutrición, como el sobrepeso y la obesidad. Por lo tanto, esta propuesta de investigación constituye una idea novedosa, porque hasta el momento no se ha desarrollado estrategias con la misma finalidad, cuya necesidad radica en la importancia de fomentar los conocimientos tradicionales de nuestra región que, al no desarrollar acciones, pueden perderse.

La riqueza frente al significado de las formas de producir y preparar los alimentos tradicionales va relacionada con el legado y patrimonio cultural, ante lo cual la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2015) define como prioridad, desarrollar estrategias que permitan la protección y promoción de estas formas de conocimiento.

4. Marco Teórico

Antecedentes

De acuerdo con Ribas, Pazos, Castillo y Pachón (2010), es importante conocer los alimentos que consumen las distintas comunidades y poblaciones de Colombia, desde los programas sociales del Estado. En 2018, un estudio de Salgado, Keyser y Ruiz, establece que, para distinguir estos conocimientos locales, se debe analizar su transformación y contribuir a su recuperación, siendo fundamental registrar todos los datos bibliográficos ya establecidos, ya que estos sirven para reconocerlos y promover su preservación.

Castillo, Zea y Suárez (2014) desarrollaron una cartilla sobre los sabores y saberes de las comunidades andinas nariñenses, vinculada a toda la información recolectada en los grupos focales de recuperación de la memoria alimentaria del componente de nutrición. Su objetivo era invitar a la evocación en torno a las tradiciones, usos y costumbres alimentarias de Nariño, con el ánimo de rescatar y recuperar los saberes y sabores de los ancestros nariñenses.

Carvalho (2015) reconoce la importancia del reconocimiento de la sabiduría tradicional en un proceso de desarrollo sostenible, porque los conocimientos tradicionales son una

acumulación dinámica, patrimonio colectivo, un sistema organizado de investigación y descubrimientos, con experiencias milenarias de practicar, mirar, aprender, probar, asumir y transformar esa realidad.

Durán y Monroy (2016) realizaron un especial multimedia sobre las comidas del departamento de Nariño y establecieron que la gran riqueza de la cocina tradicional es un potencial tanto turístico como un medio para el desarrollo económico local.

Este tipo de estudios no solo ha sido desarrollado en Colombia. En Canadá, Kuhnlein (2000) afirma que los sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas contienen demasiada información sobre las especies de alimentos únicos que pueden ser utilizados para la nutrición humana.

Melo Jaramillo (2019) llevó a cabo un estudio sobre la vivienda en torno a la tradición de la cocina indígena del municipio de Guachucal, en el cual estableció que Nariño cuenta con características que lo identifican y lo diferencian de los demás, como: su agricultura, su modo de vida, sus paisajes, su raza, sus climas, etc., reafirmando la importancia de estas tradiciones, como parte fundamental de la identidad de las regiones.

Rodríguez y Valencia (2019), por su parte, estudiaron el fortalecimiento del conocimiento de la gastronomía tradicional del municipio de Barbacoas en el departamento de Nariño, como una estrategia pedagógica para afirmar la identidad de los estudiantes del grado tercero de una institución educativa en el área de Ciencias Sociales, con lo cual buscaron fortificar la gastronomía tradicional y reafirmar la identidad cultural de las comunidades, en estudiantes que mostraron un consumo excesivo de alimentos industrializados.

Además, se debe tener en cuenta que, en la modernidad, el razonamiento tecnológico y científico se ha impuesto como el tipo de conocimiento más confiable y seguro, dejando a un lado los saberes tradicionales propios de los pueblos y generando un desconocimiento de la gran riqueza que estos tipos de saberes representan en la sociedad (Zuluaga, 2017).

5. Marco Conceptual

Alimento

La FAO (2015) lo determina como un producto natural o elaborado, susceptible de ser ingerido y dirigido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo. Desde la antropología,

La alimentación debe ser tomada como un fenómeno complejo dado que, como expresión sociocultural, atraviesa a la totalidad de la actividad humana en contextos biológicos, sociales y culturales en el transcurso de su historia, donde nacen las costumbres, políticas en soberanía alimentaria, cultura alimentaria y demás características socioculturales propias de cada población. (p. 21)

Alimento tradicional

Como afirman el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria - Familias y Nutrición y la Dirección Nacional de Política Cultural y Cooperación Internacional (2015), los alimentos tradicionales

son aquellos que están fuertemente vinculados con un territorio, con una profundidad histórica y una constelación de saberes, significados, valores y prácticas asociados, que forman parte de la identidad de una persona o grupo.

Están integrados a la memoria colectiva de nuestra América, y la forma de producirlos, de cocinarlos y de consumirlos son expresiones culturales compartidas y portadoras de identidades colectivas. (p. 15/9).

Pérdida de saberes tradicionales

Matos (2014) se refiere a esta pérdida, como un escenario causado por los procesos históricos, las políticas gubernamentales y los distintos fenómenos a los que han estado subyugados los pueblos.

Cultura alimentaria

Representa las creencias, los conocimientos y las prácticas heredadas y/o aprendidas asociadas a la alimentación, propias de una cultura. Se observa que, en la cultura alimentaria,

Al igual que el idioma, música, danzas o literatura, la alimentación es parte integral de la cultura como esencia del vivir de los pueblos. Los nutrientes que se consume están motivados, no solamente por requerimientos biológicos sino por una necesidad cultural. De ahí las variaciones en la dieta de un país a otro, y aun de regiones de una misma nación. (El Tiempo, 1993, párr. 1)

Igualmente, la alimentación se relaciona con la historia, con lo que somos y a lo que pertenecemos. Mintz (2003) señala que comer no es una actividad puramente biológica pues los

... alimentos que se come tienen historias asociadas con el pasado de quienes los comen; las técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar, servir y consumir esos alimentos varían culturalmente y tienen sus propias historias. Y nunca son comidas, simplemente; su consumo está condicionado por el significado. (p. 171)

Soberanía alimentaria

Los Jefes de Estado y de Gobierno reunidos en Roma en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, a invitación de la FAO, reafirmaron el 13 de noviembre de 1996 el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos, en consonancia con el derecho a una alimentación apropiada y con el derecho fundamental de no pasar hambre. (Eide, s.f., párr. 1)

Luego, el concepto evolucionó hasta definirse como el derecho y el deber que cada comunidad, cada municipio, cada región, cada pueblo, tiene de producir sus propios alimentos. En Colombia, la soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos de definir sus propias políticas y estrategias para la producción, distribución y consumo sostenibles, teniendo en cuenta el respeto de sus propias culturas y sistemas de gestión de recursos naturales y áreas rurales. Por ende, el país ha ido consolidando unas líneas de acción para enfrentar las diferentes dimensiones de soberanía alimentaria, al generar nuevas respuestas y enfoques para el sector agroalimentario.

6. Metodología

Enfoque de la investigación

La investigación cualitativa es una categoría de investigación que se encarga de obtener descripciones a partir de observaciones mediante el uso de distintas técnicas como narraciones, revisiones documentales, notas de campo y registros de todo tipo (Herrera, s.f.). El presente estudio se desarrollará mediante una metodología cualitativa en la cual, a través de la recopilación de información, se pretende diseñar una estrategia tecnológica que permita transmitir el conocimiento de los alimentos y preparaciones tradicionales del municipio de San Juan de Pasto, Nariño.

Tipo de investigación

Al ser ésta una investigación cualitativa, se define como tipo de investigación – acción (IA) en la cual, al recopilar la información, se irá desarrollando la herramienta tecnológica. Anderson y Herr (2007) señalan que se ha escrito mucho sobre la IA como una metodología

con la potencialidad no solo de mejorar o transformar prácticas, sino también de generar conocimientos tanto locales (el saber popular) como públicos (el saber científico). Por esto, la IA lleva la creación de una herramienta tecnológica que permite el afianzamiento de estos saberes tradicionales en las nuevas generaciones.

Participantes

Al ser una investigación cualitativa, la población que llevará a cabo la validación de la estrategia serán niños y niñas del Colegio Liceo de la Merced Maridíaz de Pasto que decidan hacerlo voluntariamente.

Criterios de selección

Se incluirá la participación de niños y niñas matriculados en la Institución Educativa Liceo de la Merced Maridíaz que deseen participar en la validación de la estrategia a diseñar.

Tabla 1

Categorías de análisis

Objetivo específico	Categoría	Fuente primaria	Instrumento
Recopilar la información	Alimentos tradicionales de la región Preparaciones tradicionales de la región.	Publicaciones regionales	Matriz de recolección
Validar la estrategia	Claridad de la información Aceptación de la información Percepción de la herramienta.	Niños y niñas de la I.E. Liceo de la Merced, Maridíaz, Pasto.	Entrevista

Técnicas de recopilación de información

- La recopilación documental se realiza por medio de la búsqueda de información de diferentes medios, tales como artículos, revistas, libros, tesis, etc., ya que es fundamental adquirir conocimiento bibliográfico para, posteriormente, desarrollar la herramienta.

Instrumentos

- La estrategia a desarrollar es una página web en la cual se publicará el objetivo de comunicar de distintas maneras, los conocimientos de alimentos y preparaciones tradicionales en las nuevas generaciones.

7. Resultados parciales

A pesar de la dificultad para encontrar fuentes confiables como referentes en cuanto a los alimentos y preparaciones del municipio de Pasto, se logró identificar alrededor de 25, las cuales fueron organizadas en dos categorías, según su tipo.

Preparaciones tradicionales

Mediante una recopilación bibliográfica se pudo identificar las principales preparaciones tradicionales con relación a la gastronomía y cultura alimentaria pastusa.

Sopas:

- De loco: preparación originaria de varios municipios nariñenses, entre ellos Pasto, que toma su nombre del olloco y el haba. Tradicionalmente es a base de repollo,

ocas, ollocos, habas, papa chaucha (papa amarilla), papa guata (papa común), frijol verde, arveja verde, espinaca, calabaza y cebolla.

- Chorriada: es un caldo pastuso, cuyo elemento principal son chorritos de masa de trigo preparados con huevo.
- Frita: es un caldo característico por contener una mezcla frita de harina de trigo, huevo y polvo de hornear.
- De arrancadas: un caldo tradicionalmente preparado con papa guata, repollo y cebolla al que se le agrega trozos pequeños de una masa a base de harina de trigo.
- Juanesca: sopa consumida principalmente en Semana santa, elaborada tradicionalmente con calabaza tierna pelada, picada y sazonada con cebolla, manteca de cerdo y ajo, repollo, habas, frijoles verdes, arveja verde, ollocos, maíz tierno, papa guata, papa amarilla y maní tostado; a veces, también incluye pescado.
- De cebada (chara): es más conocida como ‘chara’; contiene cebolla larga, papa guata y hueso carnudo o de espinazo. Hace algunos años ésta se servía en cazuelas de barro o de madera y tenía variaciones dulces.
- De maíz (arniada): es una sopa cuyo elemento principal es el maíz, al cual se le adiciona coles, arracacha, repollo, habas y, en algunos casos, carne de distintos tipos.
- Poliada: o “colada de sal”, es una sopa a base de maíz seco molido acompañado de papa, choclo asado; es servida con una mezcla de queso y cuero de cerdo.

Platos fuertes:

- Trucha frita: en corregimientos del municipio como El Encano, se consume trucha arcoíris asada, siendo una de las preparaciones tradicionales de Pasto.
- Frito pastuso: junto con el cuy, es una de las preparaciones tradicionales más conocidas, consumidas y representativas de la gastronomía pastusa. Este platillo se compone de carne de cerdo frita, acompañada de papa al vapor, ají de maní y crispetas.
- Cuy: en este plato el elemento característico es el cuy o, conejillo de indias, un roedor que se sirve asado y acompañado de papa, crispetas y otros carbohidratos, siendo uno de los platos más representativos del municipio.
- Tortillas de papa amarilla: conocidas como ‘lapingachos’; son papas peladas y cocidas hechas puré y mezcladas con harina de trigo para, posteriormente, formar bolitas rellenas con queso; son freídas.

Amasijos:

- Allulas: pan dulce elaborado con harina de trigo.
- Pambazo: pan redondo y aplanado de harina de trigo que se consume desde la época colonial.
- Quimbolitos: se los puede considerar como uno de los platos más auténticos de Pasto; son hechos a base de harina de trigo y preparados a vapor, en hoja de achira que, según investigaciones, aparecen a mediados del siglo XX.
- Guaguas de pan: pan dulce decorado en forma de niño que viene desde las tradiciones indígenas de ciertas partes de Suramérica y sobrevive hasta la actualidad.
- Envueltos: preparación parecida al tamal, que se forma a partir de una masa de maíz sarazo y papa cocinada tradicionalmente en hoja de difunto, hasta alcanzar una consistencia firme.
- Empanadas de aÑejo: la masa se hace con maíz aÑejo y, comúnmente, se rellena de arroz, arveja y carne.
- Empanadas de harina: son consumidas principalmente en celebraciones navideñas y, generalmente, van rellenas de alverja, carne, arroz, huevo duro y decoradas con azúcar.
- Empanadas de queso: la masa va rellena de queso, ya sea campesino o doble crema. En algunos corregimientos del municipio, al queso se le adiciona arroz.
- Arepas de cayana: tortillas elaboradas con harina de trigo y endulzadas con panela que, en el municipio de Pasto ya no son cocinadas en la tradicional cayana y, por otro lado, se fritan y suelen ser conocidas como ‘arepuelas fritas’.

Bebidas:

- Champús: bebida dulce preparada en Semana santa y a finales de año a base de, principalmente, una colada de maíz agriada.
- Hervidos: son bebidas calientes que mezclan jugo de frutas y licor, generalmente aguardiente o chapil.

Postres:

- Colaciones de azúcar: dulces típicos del municipio, definidos como bombones coloreados de caramelo batido con anís.
- Dulce de chilacuán: conocido postre a base de fruta, chilacuán y panela, cuya consistencia puede hacer que se considere como una miel.
- Mazamorra: o morocho; es un postre popular que nace de un tipo especial de maíz mezclado con leche.
- Almendras de leche: dulces elaborados con leche y panela de cuya particular forma almendrada reciben su nombre.
- Cuajada con miel: el quesillo o cuajada es un queso fresco y blando sobre el cual se vierte miel o panela y puede servirse frío o caliente.
- Helados de paila: helado artesanal preparado en paila de cobre sobre hielo picado, cuyo sabor es usualmente de leche y vainilla, pero en la actualidad, se comercializa infinidad de sabores innovadores.

Aderezos:

- Ají de maní: es una de las adiciones más famosas y usadas del municipio, que consta de maní tostado y molido, mezclado con ají, cebolla y, en algunas ocasiones, huevo.

Alimentos tradicionales:

- Quinua: fue, en esencia, el principal alimento base de la gastronomía pastusa, dándole un sinnúmero de usos en las preparaciones, hasta la actualidad.
- Ají: pimienta que hasta la actualidad se utiliza para sazonar y acompañar las comidas, siendo uno de los aderezos más característicos de la culinaria tradicional, tanto nariñense como pastusa.
- Mortiño: o arándano azul, es una fruta silvestre que hace pocos años se consumía preparada en jugos, postres, coladas o al natural, pero en la actualidad su consumo ha decaído.
- Uvillas: o uchuvas, son frutas redondas, pequeñas y amarillas, con forma parecida a las uvas, que se consume en muchas preparaciones dulces o sin preparación alguna.

8. Conclusiones

Es posible iniciar una investigación-acción en tiempos de pandemia, facilitando la divulgación del conocimiento y evitando la pérdida del mismo.

Los alimentos y preparaciones tradicionales son parte fundamental de la cultura, en especial la pastusa, por lo que deben ser valorados y resaltados.

En un mundo tan afectado por la globalización y en el que la soberanía y cultura alimentaria se ven en riesgo, es fundamental el desarrollo de investigaciones cualitativas que ayuden a que la cultura en torno al tema perdure en el tiempo.

Referencias

- Anderson, G. y Herr, K. (2007). El docente-investigador: Investigación - Acción como una forma válida de generación de conocimientos. http://www.salgadoanoni.cl/wordpressjs/wp-content/uploads/2013/12/otros-tallerinvestigacion-anderson_kerr_docente_investigador.pdf
- Carvalho, N. (13 de septiembre de 2015). Saberes ancestrales: lo que se sabe y se siente desde siempre. *El Telégrafo*. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/buen/1/saberes-ancestrales-lo-que-se-sabe-y-se-siente-desde-siempre>
- Castillo, S.E., Zea, M.P. y Suárez, E.L. (Comp.). (2014). *Sabores y saberes de las comunidades andinas nariñenses. Identidad gastronómica ancestral de cinco municipios de la zona andina del departamento de Nariño, Colombia*. Universidad Nacional de Colombia.
- Durán, P.A. y Monroy, P.C. (2016). *Sabores tradicionales de Nariño. Especial multimedia por las comidas del departamento* (Trabajo de Grado). Universidad del Rosario. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2397682?show=full>
- Eide, A. (s.f.). El derecho humano a una alimentación adecuada y a no padecer hambre. <http://www.fao.org/3/w9990s/w9990s03.htm>
- El Tiempo. (30 de septiembre de 1993). Cultura alimentaria. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-232124>
- Herrera, J. (s.f.). La investigación cualitativa. <https://juanherrera.files.wordpress.com/2008/05/investigacion-cualitativa.pdf>
- Kuhnlein, H.V. (2000). The joys and pains of sampling and analysis of traditional food of indigenous peoples. *Journal of Food Composition and Analysis*, 13(4), 649-658.
- Matos, E.G. (2014). Problemática jurídica en torno a la pérdida del conocimiento tradicional. *Revista de Derecho*, (21), 98-114.
- Melo Jaramillo, L.M. (2019). *La vivienda en torno a la tradición de la cocina indígena del municipio de Guachucal – Nariño* (Trabajo de Grado). Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/43411>
- Mintz, S.W. (2003). *Sabor a comida, sabor a libertad: incursiones en la comida, la cultura y el pasado* (Trad. Victoria Schussheim). Ediciones de la Reina Roja.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2015). *Comida, territorio y memoria. Situación alimentaria de los pueblos indígenas colombianos*. FAO.
- Plan Nacional de Seguridad Alimentaria - Familias y Nutrición y Dirección Nacional de Política Cultural y Cooperación Internacional (2015). Nuestros alimentos tradicionales. Seguridad alimentaria, identidad y diversidad cultural en Argentina. <https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/10/Libro-NAT-20151.pdf>
- Ribas, X., Pazos, S.C., Castillo, S.K. y Pachón, H. (2010). Alimentos autóctonos de las comunidades indígenas y afrodescendientes de Colombia. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 60(3), 211-219.
- Salgado, R.M., Keyser, U. y Ruiz, G. (2018). Conocimientos y saberes locales en tres propuestas curriculares para educación indígena. *Sinéctica*, (50). DOI: 10.31391/s2007-7033(2018)0050-003
- Rodríguez, Y.Z. y Valencia, Y.R. (2019). *Fortalecimiento del conocimiento de la gastronomía tradicional del municipio de Barbacoas –Nariño como estrategia pedagógica para afirmar la identidad en el área de Ciencias Sociales con los estudiantes del grado tercero de la Institución Educativa Normal Superior La Inmaculada sede #4 del municipio de Barbacoas* (Trabajo de Grado). Universidad Nacional Abierta y a Distancia. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/26697>