



**El papel de la cocina en la vida de los habitantes
del corregimiento de San Cipriano, un espacio
mediado por múltiples desigualdades y violencias**

***The Role of Cooking in the Lives of the
Inhabitants of the San Cipriano District, a
Space Mediated by Multiple Inequalities and
Violence***

ISABELA CÓRDOBA ZAMORA*

Universidad de San Buenaventura
Colombia

GERALDINE IBÁÑEZ TENORIO **

Universidad de San Buenaventura
Colombia

ANA MARÍA CRUZ-VIDAL***

Universidad de San Buenaventura
Colombia

*Isazamora0207@gmail.com

**gibaneztenorio12@gmail.com

 ***amcruzv1@usbcali.edu.co
<https://orcid.org/0000-0001-8508-2014>

Artículo de investigación

Recepción: 20 de noviembre de 2024

Aceptación: 28 de abril de 2025

<https://doi.org/10.52948/sosquua.v7i1.1170>

Cómo citar este artículo:

Córdoba, I., Ibáñez, G., & Cruz-Vidal, A. (2025). El papel de la cocina en la vida de los habitantes del corregimiento de San Cipriano, un espacio mediado por múltiples desigualdades y violencias. *Sosquua*, 7(1), 1-17

Reconocimiento-SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND)

Resumen:

Este artículo explora el papel de la cocina en la vida de los habitantes del corregimiento de San Cipriano, Valle del Cauca, Colombia, a través de las historias de vida y la cotidianidad de las personas. En sus relatos se revelan las desigualdades y violencias experimentadas en la región, pero, simultáneamente, se resalta la capacidad de transformación y resistencia ante estas a través de sus cocinas tradicionales. Mediante la realización de entrevistas y un ejercicio participativo, este artículo propone a la cocina como un acto de resistencia cultural en la vida de los habitantes de dicho corregimiento.

Palabras clave: cocinas tradicionales; San Cipriano; Colombia; resistencia cultural.

Abstract:

This article explores the role of cooking in the lives of the inhabitants of the San Cipriano district (Valle del Cauca, Colombia) through the life stories and everyday life of the people. Their stories reveal the inequalities and violence experienced in the region, but at the same time, they highlight the capacity for transformation and resistance to these through their traditional kitchens. Through interviews and a participatory exercise, this article proposes cooking as an act of cultural resistance in the lives of the inhabitants of the San Cipriano district.

Keywords: traditional kitchens; San Cipriano; Colombia; cultural resistance.

Introducción

La región del Pacífico colombiano, una de las áreas más biodiversas del mundo, es hogar de diversas comunidades cuyas tradiciones y modos de vida han sido moldeados por su entorno natural. Dentro de esta región, el corregimiento de San Cipriano, ubicado en el distrito de Buenaventura, Valle del Cauca, Colombia, se destaca por su riqueza ecológica y su papel como reserva natural, lo que lo ha llevado a convertirse en un destino turístico. Lamentablemente, como muchas otras áreas del Pacífico colombiano este territorio se ha visto afectado por conflictos sociales, políticos y económicos, los cuales han dejado huellas en las prácticas culturales de su comunidad, incluidas las tradiciones culinarias de sus habitantes.

Las cocinas tradicionales, pilar fundamental del patrimonio cultural inmaterial de una comunidad, son reflejo de la identidad de las personas; así como un espacio de resistencia y adaptación a las dinámicas que se experimentan en los territorios que habitan. En San Cipriano, estas han sido transmitidas de generación en generación y moldeadas por distintos grupos

poblacionales. Sin embargo, no han sido ajenas a los diferentes conflictos vividos en la región, lo que ha llevado que estas tengan que alterarse, incluso, dejarse de lado.

Este artículo pretende comprender el papel que ha tenido la cocina tradicional en las historias de vida de los habitantes de San Cipriano, siendo un territorio que ha experimentado distintos conflictos políticos, sociales y económicos en los últimos 20 años. Con este estudio se busca identificar las transformaciones vividas en sus cocinas tradicionales y destacar la importancia de preservarlas y revitalizarlas como reafirmación identitaria y símbolo de resistencia cultural en un contexto de adversidad.

La región del Pacífico colombiano

La región del Pacífico de Colombia, nombrada así por su ubicación adyacente al océano Pacífico, es la que ocupa la mayor parte del oeste del país. Esta es una región con gran riqueza cultural y natural; considerada una de las áreas con mayor diversidad biológica en todo el mundo (Universidad del Valle, s.f.; Alcaldía Distrital de Buenaventura, s.f.), donde la economía local está estrechamente ligada a actividades como la pesca, la agricultura y la minería artesanal. En ese sentido, se depende de los recursos naturales que, en su mayoría, son realizados por comunidades afrodescendientes e indígenas (Galindo, 2019); al estar conformada entre un 95% y 96% por población afrodescendiente (Velasco et al., 2023).

Estas comunidades desarrollan sus prácticas en un entorno de respeto hacia el medio natural, consolidando una identidad territorial que refleja la interdependencia entre la cultura y el ecosistema de la región. En los últimos años el turismo sostenible ha ganado relevancia como un sector que impulsa el desarrollo económico de áreas como Nuquí y Bahía Solano, generando empleos e ingresos económicos mientras destaca la biodiversidad y el patrimonio afrodescendiente, promoviendo experiencias culturales auténticas para los visitantes (Castro y Chavarro, 2019). Además, el comercio y divulgación de productos tradicionales, como el viche –una bebida artesanal de gran importancia cultural para las comunidades afrodescendientes–, se ha convertido en una alternativa económica que apoya el emprendimiento local y preserva el conocimiento ancestral en torno a su elaboración y consumo (Rodríguez, 2020).

Sin embargo, el Pacífico colombiano enfrenta desafíos significativos en términos de infraestructura, acceso a educación y empleo formal, lo cual ha perpetuado su desigualdad material frente al resto del país y limitado las oportunidades de desarrollo sostenible e inclusivo (Departamento Nacional de Planeación [DNP], 2024). Ya que, de 2.220.895 hogares registrados en la región Pacífico, 1.527.779 se encuentran en pobreza y pobreza extrema, según

los datos oficiales del Sisbén (DNP, 2024). Aunque es una región con gran riqueza hídrica, esta enfrenta serias brechas en acceso a servicios básicos, como agua potable y alcantarillado.

Paradójicamente, aunque esta es una región que se encuentra en medio de la riqueza natural y cultural, “sobresalen las dinámicas asociadas al conflicto armado, ya que actualmente varios actores armados ilegales se disputan el control territorial, victimizando a amplios sectores de población civil” (Valencia y Carrejo, 2024, p. 5). Así las cosas, el Pacífico es una región en la que el Estado tiene una presencia precaria y sus condiciones se encuentran marcadas por el conflicto armado, la pobreza y la vulnerabilidad (Pineda-Rodríguez, 2023).

Estos conflictos han tenido un impacto en la soberanía y seguridad alimentaria y nutricional de sus habitantes (Cárdenas-Villalobos, 2016). Esta región ha evidenciado la manera en que la violencia, el desplazamiento forzado y la ocupación de territorios han alterado las dinámicas de subsistencia y acceso a alimentos de las comunidades, tales como la agricultura de subsistencia, la caza, la pesca y la recolección de recursos del bosque para su alimentación y supervivencia. La invasión de grupos armados ilegales y la militarización de sus territorios restringieron el acceso a zonas de cultivo y de caza, propiciando el abandono forzado de las tierras, lo que ha afectado la capacidad de la población para garantizar una dieta adecuada y mantener sus tradiciones culinarias (Angulo, 2024). Esto ha afectado a los municipios de la región, tales como Buenaventura y sus corregimientos.

San Cipriano

Dentro de la región del Pacífico se encuentra Buenaventura, un distrito ubicado en el departamento del Valle del Cauca, conocido por ser el principal puerto marítimo de trasbordo de carga del Pacífico latinoamericano (Lozano, 2008). Allí está el corregimiento de San Cipriano que es, a su vez, reserva natural. Este corregimiento es reconocido como un área natural protegida por orden local, regida por el Plan de Manejo de Recursos Naturales, enmarcado en la Ley 70 de 1993. Estas normas buscan proteger la fauna y flora del lugar y restringen las actividades económicas y turísticas en la zona.

San Cipriano está ubicado en la confluencia de los ríos Dagua, Escalereite y San Cipriano, sobre la carretera Cabal Pombo que conecta al puerto con el interior del país. Dicho corregimiento tiene un ecosistema tropical húmedo y es uno de los lugares turísticos más ricos en hidrología de la región, por estar en el Pacífico colombiano, una de las zonas más húmedas y lluviosas del mundo (Corporación Autónoma Regional del Valle del Cauca [CVC], 2024). Según el Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales de Colombia (IDEAM), es la segunda zona con mayor variedad de especies referenciadas en Colombia. Esto

ha ocasionado que el ecoturismo sea el principal sustento económico del corregimiento, al punto que el 90% de la población depende de esta actividad (Castro y Chavarro, 2019).

Figura 1

Paisaje en San Cipriano



Nota. Fotografía tomada por Isabella Córdoba (2024).

En este sentido, muchos turistas llegan a esta comunidad con la expectativa de vivir una experiencia auténtica. Atraídos por actividades como el paseo en “brujita” (una especie de transporte local sobre rieles), además del recorrido río abajo en neumáticos para ver la naturaleza exuberante; los visitantes aprecian la particularidad de San Cipriano (Castro y Chavarro, 2019; Aparicio, s.f.). Los turistas buscan disfrutar de la naturaleza y los productos gastronómicos locales, deseando conocer sus tradiciones y experimentar la cultura del Pacífico colombiano. No obstante, debido a los conflictos experimentados en el territorio, se han experimentado transformaciones significativas en la cultura y modos de vida de la población, incluidas sus cocinas tradicionales (Centro Nacional de Memoria Histórica, 2015).

En efecto, la cocina es un reflejo del estado social de las comunidades. En ella se condensan aspectos políticos, económicos, sociales y culturales de las personas, transmitiendo su identidad, su historia, pero también sus luchas y conflictos (Ruiz, 2015). Por esta razón, la cultura gastronómica de San Cipriano se convierte en una herramienta poderosa para preservar y promover la vida del territorio y sus pobladores. Lamentablemente, debido a los conflictos vividos en el territorio se ha visto afectada en los últimos años.

Cocinas tradicionales

Las cocinas tradicionales son un reflejo de la identidad cultural de las comunidades y su preservación es esencial para mantener viva la memoria colectiva de la población. En el Pacífico colombiano son testimonio de resiliencia al ser transmitidas de generación en generación como parte de un saber hacer que vaya más allá de la simple preparación de alimentos. Estas prácticas culinarias no solo alimentan el cuerpo; también conectan a las personas con su historia, sus raíces y su entorno natural.

Las cocinas tradicionales representan una de las manifestaciones más auténticas del patrimonio cultural de una región por ser “el resultado de un largo proceso histórico y colectivo, transmitido principalmente en el seno familiar de generación en generación” (Ministerio de Cultura, 2012, p. 9). Este patrimonio es un acervo de conocimientos, prácticas y técnicas culinarias compartidas, práctica y vivencialmente en el entorno familiar, preservando las particularidades culturales y sociales de cada territorio. En el caso del Pacífico colombiano esta transmisión de saberes se da de forma directa y viva, preservando las recetas, los valores y las historias de quienes las practican, lo que refuerza la identidad cultural y el sentido de pertenencia en estas comunidades. Como bien menciona Rincón (2023):

La cocina tradicional se puede entender como un sistema integral de conocimientos y técnicas que abarca desde la obtención hasta la preparación y consumo de los alimentos, e incluye los saberes y prácticas que forjan la herencia y la identidad cultural de los pueblos. (p. 8)

La Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia (2012) subraya la relevancia de las cocinas tradicionales como un patrimonio cultural inmaterial que refleja la diversidad biocultural y la identidad de las comunidades. Esta política enfatiza la importancia de proteger y promover las prácticas culinarias tradicionales; no solo como un legado ancestral, sino como una fuente de cohesión social, sostenibilidad y bienestar.

Figura 2

Cocina tradicional de San Cipriano



Nota. Fotografía tomada por Isabella Córdoba (2024).

En el caso de San Cipriano las cocinas tradicionales son un símbolo de resistencia cultural y adaptación frente al conflicto social, ya que permiten a las comunidades conservar su identidad y transmitir conocimientos ancestrales a través de la alimentación. Documentar estos saberes culinarios, además de contribuir a la salvaguardia de este patrimonio, también resalta el papel fundamental que tienen las cocinas tradicionales en la construcción de paz en un territorio que ha sido altamente golpeado por distintos conflictos. Por ejemplo, el Gobierno de Colombia lanzó la iniciativa *Cocina para la Paz* (2023), la cual enfatiza en el poder de la gastronomía como herramienta para la construcción de paz y la reconciliación (Radio Nacional de Colombia, 2023). Este proyecto buscaba documentar las transformaciones sufridas por las cocinas tradicionales de San Cipriano; así como destacar su potencial como vehículo para el fortalecimiento de la identidad cultural y la cohesión social en una región que ha sido profundamente afectada por los cambios.

En el caso de San Cipriano, estas cocinas no solo representan la historia y la cultura del territorio: también un espacio de resistencia y adaptación ante las adversidades impuestas por las afectaciones sociales y la inestabilidad. En efecto, las cocinas tradicionales son más que la mera preparación de alimentos; constituyen una narrativa colectiva que encapsula conocimientos, valores y prácticas que fortalecen la identidad cultural de las comunidades. Cada plato, técnica y ritual culinario transmitido de generación en generación representa un legado que enriquece y conecta a las comunidades con su historia y su entorno, mostrando la riqueza y diversidad del patrimonio cultural alimentario.

Figura 3

Cocina tradicional de San Cipriano.



Nota. Fotografía tomada por Isabella Córdoba (2024).

Metodología

Para esta investigación se empleó un enfoque cualitativo, cuyo propósito fue comprender el papel de la cocina en las historias de vida de los habitantes de San Cipriano, un territorio que se ha visto afectado por distintos conflictos en los últimos 20 años. Así, se buscó explorar las experiencias y percepciones de los actores involucrados, así como las transformaciones en las cocinas tradicionales y cómo estas han resistido o se han adaptado a las condiciones impuestas por el conflicto (Flick, 2015; Denzin & Lincoln, 2018).

En este sentido, se entrevistaron a personas que se reconocieran como cocineros tradicionales en el corregimiento de San Cipriano, las cuales hayan vivido los efectos de los conflictos sociales en la región. Las entrevistas se estructuraron alrededor de los siguientes temas: el impacto de los conflictos en el acceso a ingredientes locales y la transmisión de conocimientos culinarios; la adaptación y resistencia de sus tradiciones culinarias frente a los conflictos vividos; las recetas y platos tradicionales que se han mantenido o modificado a lo largo del tiempo; así como los relatos personales relacionados con la cocina. Estas se llevaron a cabo en el corregimiento de San Cipriano, de la mano de un ejercicio de observación participante. A través de la observación, también se documentaron los procesos de elaboración de ciertos platos, permitiendo un análisis detallado de las transformaciones que estas han sufrido (Hammersley y Atkinson, 2007).

De esta manera se obtuvo un análisis detallado y contextualizado sobre el papel de la cocina en las historias de vida de los habitantes del corregimiento de San Cipriano, así como las transformaciones que han sufrido sus cocinas tradicionales. Al centrarse en las experiencias vividas y las narrativas personales, esta metodología ofreció una visión integral que capturó el

papel social, cultural, político y económico de las cocinas tradicionales (Unigarro, 2010; Yin, 2014).

Discusión

Huellas y memorias

A continuación, se presentan las historias de mujeres y hombres del corregimiento de San Cipriano, quienes han desempeñado roles claves en la preservación de las tradiciones culinarias en el territorio y han destacado el poder de la cocina como un acto de resistencia cultural. Para ellos cocinar ha significado una manera de seguir adelante, de mantener los lazos familiares y comunitarios; así como de ofrecer esperanza al resto de la población. Sin embargo, los conflictos vividos en el territorio también han impactado sus cocinas, afectando especialmente a las nuevas generaciones, quienes prefieren abandonar el corregimiento en busca de nuevas oportunidades y dejar atrás las tradiciones culinarias que han marcado la historia de sus familias.

Socorro Ocoró. Socorro Ocoró es una mujer de 60 años, nacida y criada en el corregimiento de San Cipriano. A pesar de las limitadas oportunidades educativas de su comunidad ella logró completar su primaria y bachillerato, lo cual representa un logro significativo en una región donde muchos deben abandonar sus estudios debido a la falta de recursos y la necesidad de trabajar para contribuir económicamente a sus familias.

Actualmente, Socorro se dedica a la cocina y el turismo, actividades que sustentan a su familia. Ella es propietaria del restaurante-hotel “Lina”, ubicado en la reserva natural de San Cipriano, el cual describe como el pilar económico que ha sostenido a varias generaciones de su familia.

Su núcleo familiar está compuesto por sus hijas y nietas, con quienes comparte su vida tras haberse separado de su pareja. Sin embargo, esta no ha estado exenta de dificultades. Socorro y su familia han sufrido las secuelas de la violencia en la región, incluyendo la pérdida de uno de sus hermanos. Esta fue una tragedia que la marcó profundamente. A pesar del dolor esta experiencia la hizo más fuerte y resiliente, pues en sus palabras, ella “entendió que debía mantenerse firme para sacar adelante a su familia y continuar con sus actividades económicas”.

Desde pequeña, la cocina ha sido una constante en su vida. Aprendió este oficio bajo la guía de su abuela y su madre, quienes le enseñaron no solo recetas tradicionales, sino también el valor de la independencia y la autosuficiencia. Estas habilidades adquiridas desde temprana

edad se convirtieron en una herramienta fundamental para enfrentar las adversidades y construir un futuro para ella y los suyos. La historia de Socorro es un testimonio de lucha, aprendizaje y superación en medio de las complejidades de su entorno.

Juan Pimpinedo. Juan es un hombre de 50 años, nacido en Guapi, Cauca, quien ha vivido en San Cipriano por 36 años. Sin educación formal, él encontró en el turismo y la gastronomía su sustento y una manera de contribuir al desarrollo de su comunidad. Para él “la cocina es trabajo, pasión y resistencia, especialmente durante los tiempos difíciles de conflictos en la región”, recordando especialmente el 2019, cuando los bloqueos afectaron el acceso a alimentos y al turismo, golpeando la economía local.

Juan destaca el papel de las mujeres y los adultos mayores en la preservación y transmisión de las tradiciones culinarias, aunque lamenta la falta de interés de las nuevas generaciones. En su dieta los mariscos son esenciales y valora especialmente el camarón de río (muchilla), que desea recuperar como símbolo de identidad.

Juan Pimpinedo trabaja por mantener vivas las tradiciones gastronómicas, convencido de que la cocina es clave para la economía y la cultura de San Cipriano. Su historia refleja resiliencia y amor por su comunidad, y mantiene la esperanza de que el legado culinario inspire a las futuras generaciones que hoy se mantienen ajenas a la cocina.

Mario Ramírez. Con 46 años Mario ha vivido toda su vida en el corregimiento de San Cipriano. Su núcleo familiar está conformado por su madre y sus cuatro hermanos que viven actualmente en el municipio de Buenaventura. Accedió hasta quinto de primaria en el sistema educativo y en San Cipriano ha encontrado un lugar tranquilo, unido y lleno de oportunidades para desarrollar su vida. Actualmente, trabaja en oficios varios, aportando al bienestar de su comunidad y familia.

Mario asocia su infancia y familia con los sabores de la sabaleta, la papa china y el banano huilense, productos emblemáticos de la región. Los platos tradicionales, como el encocado, el tapado de pescado, las cocadas, el atollado y el camarón de río (muchilla), ocupan un lugar especial en su memoria. Él destaca el atollado de sardinas que preparaba su abuela, una receta cargada de historia y significado personal.

Para Mario, la cocina es mucho más que alimento: “es el reflejo de la resiliencia, la cultura y la unidad de San Cipriano”. A pesar de los retos, su comunidad continúa trabajando para preservar y fortalecer sus tradiciones, asegurando que los sabores y saberes del corregimiento perduren en el tiempo.

Fernando Riascos. Fernando nació en López de Micay, pero ha vivido toda su vida en San Cipriano, Buenaventura. Actualmente tiene 59 años. Fernando pudo cursar únicamente hasta quinto de primaria y ha dedicado su vida a los oficios varios, pero su verdadera pasión es la cocina. Desde que tenía ocho años aprendió a cocinar con su abuela y madre; desde entonces la cocina ha sido fundamental en su vida diaria. La comida no solo representa una necesidad básica para él, sino también “una forma de expresión y creatividad”. Fernando recuerda con cariño los platos tradicionales de su infancia, como la sopa de resplendor, la sopa de pescado y carne (raspado), así como los platos típicos de su región como el arroz con coco y el arroz con piangua.

Aunque él menciona que San Cipriano no experimentó violencia directa, durante los últimos años Fernando notó una disminución en el flujo de turistas en el corregimiento afectando la economía local y las ventas. A pesar de esto menciona que “la comunidad se mantuvo unida, y la cocina tradicional se convirtió en una forma de resistencia, preservando su cultura y tradiciones”.

Para Fernando la cocina ha sido siempre una forma de vida, incluso innovando con ingredientes como la papa china y el uso de hierbas medicinales que cultiva en su propio terreno. A pesar de las dificultades, él continúa cocinando y defendiendo el uso de ingredientes naturales frente a los productos procesados. Su sueño es que la comunidad recupere más platos tradicionales, como el tapado de pescado; además, que la cocina siga siendo un medio de sustento y unidad, especialmente entre las generaciones más jóvenes.

Fernando es un hombre que sigue viviendo la cocina con pasión y la ve como un pilar cultural y económico de su comunidad. A pesar de los desafíos sigue transmitiendo sus conocimientos culinarios con orgullo, buscando preservar las tradiciones de San Cipriano y mantener vivas sus raíces gastronómicas.

Margarita Carabalí. Margarita nació en Cali, Valle del Cauca, hace 48 años, pero desde los seis meses de vida reside en San Cipriano. Ella es ama de casa y cocinera tradicional, y ha dedicado su vida a preservar las costumbres culinarias del Pacífico, un legado transmitido por su abuela. Ella es propietaria del ecohotel “Amelia”, el cual fue heredado de su abuela. Desde que lo recibió, Margarita ha trabajado por posicionarlo en la comunidad.

La comida no solo es una pasión para ella, sino también una fuente de ingresos y una forma de mantener viva la cultura de la región. A lo largo de los años ha sido testigo de cómo los conflictos sociales y la violencia han impactado la economía local, encareciendo productos

esenciales como el coco, el plátano costeño y el chontaduro, fundamentales en la cocina del Pacífico.

Para Margarita la cocina es una forma de resistencia. En momentos difíciles “las ollas y la preservación de recetas ancestrales han sido clave para fortalecer la identidad cultural”. Su labor como cocinera tradicional le permite ofrecer a los turistas una experiencia auténtica de los sabores del Pacífico, manteniendo la tradición viva.

Margarita desea que las nuevas generaciones, a pesar de la modernización, se interesen por preservar las prácticas culinarias ancestrales. Su visión para revitalizar las tradiciones culinarias en San Cipriano se basa en “recuperar las costumbres de siembra, fomentar la autosostenibilidad y promover el uso de productos locales que den identidad a la región”. Para ella “la cocina del Pacífico debe permanecer auténtica, sin alterar sus ingredientes ni sus preparaciones, para preservar su riqueza cultural y sabor único”.

Sabores de resiliencia y disputa

A pesar de su cercanía a Buenaventura, San Cipriano es un municipio marcado por la violencia y el conflicto armado en la región del Pacífico colombiano, y aunque ha experimentado sus propias afectaciones por el conflicto, lo ha vivido de manera más indirecta. Sin embargo, estas situaciones han impactado significativamente la gastronomía local a causa de diferentes actores.

Una de las situaciones que los habitantes de San Cipriano mencionan con mayor frecuencia son las protestas que se realizan por parte de la minga indígena, quienes suelen bloquear las vías de acceso a Buenaventura, generando que el corregimiento quede desconectado y los turistas no puedan acceder a este. Esto genera pérdidas económicas para la población y, simultáneamente, que el corregimiento quede estigmatizado como un lugar peligroso al cual no se puede acceder.

A su vez, es común que los diferentes grupos armados que se encuentran presentes en el territorio extorsionen a comerciantes mediante el cobro de “vacunas”. Esto ha generado, miedo tanto en los habitantes de Buenaventura como en sus alrededores, obligando a muchas familias a migrar y preferir irse a otras ciudades. Esta situación también ha dificultado el acceso a productos y materias primas esenciales, como los mariscos, ingrediente común en la gastronomía de la región. Margarita, una cocinera tradicional entrevistada, destacó cómo esta situación ha cambiado sus prácticas:

Antes podía obtener mariscos de alta calidad y a precios accesibles en el corregimiento ocho, pero el miedo y la inseguridad me han obligado a buscar otras opciones, afectando mi capacidad para preparar los platos tradicionales.

Otra situación que ha generado cambios en la gastronomía local son las regulaciones ambientales, específicamente la prohibición del consumo de tiburón bebé (denominado *tollo*), un ingrediente emblemático en la cultura gastronómica de la región. Aunque estas medidas buscan proteger el ecosistema, también han forzado a la comunidad a adaptar sus costumbres alimentarias, dejando de lado un producto profundamente arraigado en su identidad cultural: el consumo de este producto ya no es propiamente para la comunidad local, sino que se envía a otros lugares del país.

Sin embargo, a pesar de estos desafíos, San Cipriano ha demostrado una notable capacidad de resiliencia. Su cocina sigue siendo un testimonio vivo de la fortaleza y creatividad de su gente, quienes enfrentan las adversidades que viven en su cotidianidad manteniendo sus tradiciones culinarias como un símbolo de resistencia. Los sabores de San Cipriano no solo preservan su historia, sino que también continúan atrayendo a visitantes, reflejando la perseverancia y el espíritu indomable de esta comunidad.

Esto revela que la cocina es una herramienta de resiliencia que puede proporcionar estabilidad emocional y reforzar lazos sociales, contribuyendo a la reconstrucción de la identidad en un territorio golpeado por el conflicto. La gastronomía puede ser un vehículo para la paz positiva, pues compartir alimentos promueve el diálogo y el entendimiento intercultural: “La comida como práctica colectiva, permite reconstruir relaciones en un espacio de respeto y paz” (Ruiz, 2015, p. 49), ya que esta trasciende su función fisiológica y se convierte en un vehículo para la transformación personal y comunitaria.

Figura 4

Conversaciones en San Cipriano



Nota. Fotografía tomada por Geraldine Ibáñez (2024).

Conclusiones

La presente investigación, enfocada en las tradiciones culinarias y las historias de vida de los habitantes de San Cipriano, permite comprender cómo diferentes conflictos sociales, económicos y políticos han transformado las prácticas gastronómicas del corregimiento. A continuación, se presentan las principales conclusiones derivadas del análisis.

Primero, la cocina como acto de resistencia cultural en donde las historias de vida recopiladas evidencian que la cocina tradicional en San Cipriano ha sido un medio para enfrentar adversidades sociales, económicas y políticas del territorio. Las recetas heredadas, transmitidas de generación en generación, no solo representan un sustento alimenticio, sino también un mecanismo para preservar la identidad cultural y mantener la unidad comunitaria del corregimiento. Este fenómeno se observa particularmente en el rol de las mujeres, quienes, como Socorro Ocoró y Margarita Carabalí, han utilizado la cocina como herramienta para fortalecer la resiliencia y sostener a sus familias en medio de la adversidad.

Segundo, el impacto de los conflictos sociales y económicos que, a pesar de que San Cipriano no ha experimentado violencia de manera tan directa como Buenaventura, los conflictos vividos en la región, como los bloqueos de vías y la inseguridad generada por grupos armados, han alterado significativamente la vida económica y cultural de la comunidad. Estos eventos han restringido el acceso a insumos clave para las preparaciones tradicionales y han reducido el flujo de turistas, afectando directamente los ingresos de los habitantes y la sostenibilidad del turismo local.

Tercero, existen los desafíos en la transmisión intergeneracional de conocimientos. Las nuevas generaciones, atraídas por oportunidades fuera del corregimiento y afectados por los conflictos de la región, están menos interesadas en preservar las tradiciones culinarias, poniendo en riesgo la continuidad de este patrimonio cultural. Esto subraya la importancia de implementar iniciativas educativas y comunitarias que fomenten el orgullo por las raíces culturales y motiven a los jóvenes a involucrarse en la preservación de estas prácticas, de la mano del aseguramiento de condiciones de vida dignas en el corregimiento.

Por último está la resiliencia y adaptación frente a las adversidades. En ese sentido, los habitantes de San Cipriano han demostrado una notable capacidad de adaptación, innovando en sus recetas y aprovechando al máximo los recursos disponibles para mantener vivas sus cocinas tradicionales. Ejemplos como los esfuerzos de Fernando Riascos por usar ingredientes

locales y promover platos olvidados destacan la creatividad de la comunidad para enfrentar los retos actuales.

San Cipriano representa un ejemplo vivo de cómo la gastronomía puede convertirse en un medio para preservar la cultura, resistir frente a las adversidades y promover el desarrollo económico local. Las historias recopiladas no solo reflejan las complejidades del contexto social y económico, sino también la fortaleza y creatividad de una comunidad que, a pesar de los retos, sigue defendiendo sus tradiciones con orgullo. Estas conclusiones buscan inspirar acciones que fortalezcan las prácticas culinarias como un pilar de identidad y desarrollo en el Pacífico colombiano.

Referencias

- Alcaldía Distrital de Buenaventura. (2009, febrero 6). *Información general*.
- Angulo, M. (2024). La cultura y el medio natural hacen territorio en el Pacífico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 1899-1918.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12433
- Aparicio, D. (s.f.). *Buenaventura atrapa a turistas científicos exploradores en San Cipriano. Viva la Ciencia. Divulgación Minciencias*.
<https://todoesciencia.minciencias.gov.co/buenaventura-atrapa-a-turistas-cientificos-exploradores-en-san-cipriano?page=1>
- Cárdenas, M. (2016). *Influencia del conflicto armado en la soberanía y seguridad alimentaria y nutricional del pueblo Awá del suroccidente colombiano* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/58811>
- Castro, M. y Chavarro, L.M (2019) *San Cipriano experimentado a través de las bebidas tradicionales y los ritmos* [Trabajo de grado, Universidad ICESI]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/10906/87348>
- Centro Nacional de Memoria Histórica. (2015). *Buenaventura: un puerto sin comunidad*. CNMH.
<https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes2015/buenaventuraPuebloSinComunidad/buenaventura-un-puerto-sin-comunidad.pdf>
- CVC. (2024, agosto 2). *Sobre el Centro de Educación Ambiental*. <https://cvc.gov.co/centro-educacion-ambiental-san-cipriano>
- Denzin, N. & Lincoln, Y. (Eds.). (2018). *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (5th ed.). Sage.

DNP. (2024, noviembre 20). *DNP impulsa estrategia integral para transformar el Pacífico y atender sus mayores necesidades.*

<https://www.dnp.gov.co/Prensa/Noticias/Paginas/dnp-impulsa-estrategia-integral-para-transformar-el-pacifico-y-atender-sus-mayores-necesidades.aspx>

Flick, U. (2018). *Introducción a la investigación cualitativa*. Morata.

Hammersley, M. & Atkinson, P. (2007). *Ethnography. Principles in Practice*. Routledge.

Galindo, M. (2019). Viviendo con el mar: inestabilidad litoral y territorios en movimiento en La Barra, Pacífico colombiano. *Revista Colombiana de Antropología*, 55(1).

Ministerio de Cultura. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación*. Ministerio de Cultura. Dirección de Patrimonio.

Lozano, R. (2008). *Así es Buenaventura*.

https://www.buenaventura.gov.co/images/multimedia/asi_es_buenaventura.pdf

Pineda-Rodríguez, S.-M. (2023). Perspectivas de análisis de las memorias del conflicto armado en Colombia (2005-2022). *Historia y sociedad*, (25), 107-127.

<https://doi.org/10.15446/hys.n45.100389>

Radio Nacional de Colombia. (2023, agosto 1). Cocina para la Paz: la iniciativa culinaria de Colombia que triunfa en el exterior.

<https://www.radionacional.co/cultura/gastronomia/cocinas-para-la-paz-la-iniciativa-culinaria-de-colombia-que-triunfa-en-el>

Rodríguez, A. (2020). *Turismo como estrategia de desarrollo sostenible en contextos de posconflicto. Departamento del Meta-Colombia* [Tesis de maestría, Universidad de los Llanos]. Repositorio institucional.

<https://repositorio.unillanos.edu.co/entities/publication/ee530068-1caa-49ee-b401-619c6846fd7f>

Ruiz, M. (2015). Alimentando la vida frente al desplazamiento forzado: memoria y cocina como propuestas de paz. *Revista Eleuthera*, 12, 112-130.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=585961404006>

Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Ministerio de Cultura del Ecuador.

Universidad del Valle. (s.f.). *Centro de Investigaciones Pacífico. Caracterización del Pacífico Colombiano*. <https://pacifico.univalle.edu.co/region-pacifico/caracteristicas-pacifico>

Valencia, I. y Carrejo, J. (2024). *La paz total en la región del Pacífico: entre avances y retrocesos*. Friedrich-Ebert-Stiftung.

Fundación Universitaria San Mateo, Colombia ISSN-e: 2665-671X Periodicidad: Semestral
vol. 7, núm. 1, 2025

Velasco, M., Castrillón, F. y Tobón, A. (2023). Afrocolombianos e interculturalidad en el
Pacífico colombiano. En A. Parellada et al. (Eds.), *Africanidades latinoamericanas y
caribeñas: legados culturales y horizontes de derechos* (pp. 8-11). IWGIA.

Yin, R. (2014). *Case Study Research Design and Methods* (5th ed.). Sage.