

## Revitalizando recetas tradicionales boyacenses en Sogamoso: El caso de la arepa de mazorca y su significado nutricional, cultural y generacional

*Revitalizing boyacense traditional recipes in Sogamoso: The case of the corn cob arepa and its nutritional, cultural, and generational significance*

**Nelson Andrés González Aguilar**  
nelsongonzalez2022@unihorizonte.edu.co  
<https://orcid.org/0009-0009-2127-1428>  
**Fundación Universitaria Horizonte.**  
**Bogotá, Colombia**

**José Roberto Ochoa Gómez**  
jrog8a@gmail.com  
<http://orcid.org/0009-0000-4170-4803>  
**Universidad ECCI.**  
**Bogotá, Colombia**

**Roberto Jesús Betancourt**  
ortizrobertojobo@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0001-8515-7706>  
**Universidad ECCI.**  
**Bogotá, Colombia**

Artículo recibido 10 de octubre de 2022 | Arbitrado 02 de noviembre de 2022 | Aceptado 12 de diciembre de 2022 | Publicado 01 de enero de 2023

### RESUMEN

La cocina tradicional es un lugar de encuentro. Es uno de los primeros espacios a los que el humano accede y encuentra su identidad, sus orígenes y su cultura. El presente trabajo tuvo como objetivo determinar la aplicación de estrategias para recuperar y promover la gastronomía tradicional dirigida al turismo local a partir de la elaboración de la arepa de mazorca en el municipio de Sogamoso en el departamento de Boyacá. La metodología fue cualitativa de tipo aplicada, con una población de 20 personas del municipio. Se aplicó una encuesta, cuyo instrumento dio como resultado que los habitantes de Sogamoso tienen un desconocimiento de las tradiciones gastronómicas de la región, afectando esto el turismo como parte de la economía del sector y por ende, desconociendo las culturas ancestrales. Se concluye, que la mayoría de los Boyacenses desconoce las comidas tradicionales de Sogamoso y los nutrientes de la arepa de mazorca y no dan valor tradicional de la misma como parte de la cultura Boyacense.

**Palabras clave:** Gastronomía; recetas; tradiciones

### ABSTRACT

Traditional cuisine is a meeting place. It is one of the first spaces to which humans' access and find their identity, their origins and their culture. The objective of this work was to determine the application of strategies to recover and promote traditional gastronomy aimed at local tourism based on the preparation of the cob arepa in the municipality of Sogamoso in the department of Boyacá. The methodology was qualitative of an application type, with a population of 20 people from the municipality. A survey was applied, the instrument of which resulted in the fact that the inhabitants of Sogamoso have a lack of knowledge of the gastronomic traditions of the region, affecting tourism as part of the economy of the sector and therefore, not knowing the ancestral cultures. It is concluded that the Most Boyacenses are unaware of the traditional foods of Sogamoso and the nutrients of the cob arepa and do not give traditional value to it as part of the Boyacense culture.

**Key words:** Gastronomy; recipes; traditions

## INTRODUCCIÓN

El ámbito culinario tradicional va más allá de la simple preparación de alimentos. Se configura como un escenario de encuentro, donde desde temprana edad el individuo se conecta con sus raíces, identidad y cultura. El fogón, centro neurálgico de la cocina, ha sido testigo de la construcción de las bases de las sociedades, siendo el espacio donde cada comunidad plasma sus saberes y tradiciones.

Más allá de su valor cultural, la cocina también juega un papel fundamental en la economía familiar. Desde la siembra y elaboración de artesanías hasta la comercialización de productos y la preparación de platos típicos, la cocina se convierte en un motor de desarrollo para muchas familias.

Del tema refiere Fusté-Furné (2016) que la gastronomía es un símbolo territorial, una muestra tanto de la cultura como de la naturaleza que nos define como seres humanos con arraigo a un determinado lugar. La gastronomía típica que se asocia a cada contexto es parte del patrimonio de las sociedades, un trazo de su identidad que se refleja a través del cultivo, los productos y platos típicos, o las formas de servir y consumir, que son tan nuestras, pero a la vez tan diferentes en contextos culturales extraños simplemente por no ser propias o no estar habituadas a ellos.

La relevancia de la gastronomía va más allá de una simple comida, receta o tradición culinaria, es más bien identidad de los pueblos, en esta idea la misma autora Fusté-Furné (2016) habla de patrimonio culinario, como un elemento de comunicación cultural, y en ello se manifiestan tanto las tradiciones propiamente culturales como las idiosincrasias naturales de un lugar. La cocina y la gastronomía implican una indisoluble relación entre la vida rural y el sector de los servicios. En este aspecto se tiene que:

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, por sus siglas en inglés); plantea por primera vez dos (2) lineamientos para el patrimonio cultural en dos (2) de sus convenciones. Por un lado,

estableció la Convención sobre la protección del patrimonio cultural y natural (UNESCO, 1972), que pretende actuar en materia de protección y difusión del patrimonio, de la que surge la lista del Patrimonio Mundial, conocida también como de Patrimonio de la Humanidad. También es importante resaltar la Convención sobre la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial (Mora, 2023).

Estas dos (2) convenciones permiten reconocer lugares, eventos o representaciones sociales de gran importancia para la humanidad.

En este sentido, la UNESCO ofrece un marco importante para la protección y promoción de la gastronomía tradicional. La recuperación de recetas tradicionales boyacenses, como la arepa de mazorca, tiene un gran potencial para ser reconocida como patrimonio cultural inmaterial por la UNESCO, lo que traería consigo diversos beneficios para la región.

Referido al tema, Rincón (2023) realizó el estudio cuyo objetivo fue analizar los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional en función del fortalecimiento de las dinámicas de la soberanía alimentaria, en la población campesina del municipio de Monguí, Boyacá. Los hallazgos mostraron que la cocina tradicional y la soberanía alimentaria mantienen un estrecho vínculo que responde a unas dinámicas del territorio que cobran vida con la experiencia y el saber tradicional campesino. En esta relación, se encuentra inmersa la producción de alimentos y las prácticas ecológicas asociadas a la misma, la conservación de semillas autóctonas, la preparación y consumo de recetas tradicionales, las creencias, la cohesión y los significados asociados a la alimentación, así como los conocimientos tradicionales asociados a la tierra y su cuidado. Los lazos que se tejen a través de la organización comunitaria entorno a la alimentación permiten la participación activa del campesinado. Asimismo, las expresiones que enmarcan la cocina tradicional y la soberanía alimentaria en el territorio se consolidan como una forma de resistencia frente a los cambios alimentarios producto de globalización y la

homogeneización de las dietas. Esta investigación, aporta recomendaciones en pro del fortalecimiento de la soberanía alimentaria.

El estudio de Rincón (2023) ofrece una valiosa base conceptual y metodológica para la recuperación de recetas tradicionales, siendo esta idea fundamental del presente estudio. También, destaca la importancia de la cocina tradicional en la soberanía alimentaria, la producción local, la conservación de semillas autóctonas, la cultura y la resistencia frente a la homogeneización alimentaria. Además, el estudio ofrece recomendaciones prácticas para fortalecer la soberanía alimentaria a partir de la cocina tradicional.

En Venezuela, Utrera y Real (2020) incluyeron en sus investigaciones el tema “Gastronomía, la cultura y el patrimonio para un turismo sostenible”. La investigación se centra en el estudio realizado por diferentes investigaciones previas de estudiantes de la carrera de gastronomía de UNIANDES, y se incluye en un trabajo más amplio sobre la gastronomía como patrimonio cultural, sostenible y diversa, encaminada a su fortalecimiento en la actividad turística, se enfoca en compilar técnicas y productos que se han ido perdiendo en el tiempo en las comunidades que desarrollan un turismo comunitario. La importancia de una planificación turística y gastronómica para conservar el patrimonio tangible e intangible de la gastronomía, es trascendental para el desarrollo turístico, la sostenibilidad y la preservación de la diversidad cultural en Ecuador. Se empleó herramientas para el proceso investigativo, que permiten obtener información deseada y fundamentada.

La investigación de Utrera y Real (2020) se centra en la gastronomía como un elemento clave para el desarrollo del turismo sostenible. Este enfoque es de gran relevancia para la recuperación de recetas tradicionales, ya que permite identificar las oportunidades para integrarlas en la oferta turística de una región, siendo estas ideas principales al presente estudio. es una importante contribución al campo de la

gastronomía tradicional y el turismo sostenible. Su enfoque en la planificación, la recopilación de información, la sostenibilidad y la preservación de la diversidad cultural es fundamental para la recuperación de recetas tradicionales y el desarrollo de un turismo más responsable y justo.

En Colombia, en el departamento de Boyacá, se encuentra un municipio que, aunque no es reconocido por su trascendencia turística, se caracteriza por su amplia y variada gastronomía. El municipio de Sogamoso, ubicado al centro oriente del departamento de Boyacá, localizado en la provincia del Sugamuxi, es reconocido por su riqueza gastronómica: entre los platos típicos que caracterizan este municipio se encuentran las arepas de mazorca boyacenses, el jute, sopa de ruyas, cocido boyacense, chanfaina, mazamorra, carne nitrada, colaciones, masato y chicha, siendo estos manjares simbólicos y emblemáticos de la región.

En este trabajo de investigación se aborda la gastronomía boyacense, esta es una de las más ricas y variadas de Colombia. Se caracteriza por su uso de ingredientes locales, como el maíz, la papa, la carne y el plátano. Sin embargo, esta gastronomía está en riesgo de perderse, debido a la globalización y a los cambios en los estilos de vida. En el municipio de Sogamoso, departamento de Boyacá, la arepa de maíz es una de las recetas tradicionales más populares. Sin embargo, el conocimiento sobre su preparación está disminuyendo entre los jóvenes y las nuevas generaciones.

En ese sentido, la gastronomía típica ancestral es una realidad en la cual se ve reflejada en un sinnúmero de conocimientos curativos, en las comidas se encuentran gran variedad de platos como el ratón de monte, presa típica en las preparaciones, tapao y desmenuzado, el venado, armadillo, el encocado de cangrejo, pescado, concha, etc. La cocina en los tiempos de antes olía a especias finamente picadas, como también a azafrán, a ajos, a cominos, a cebolla, a tomate y a pimienta molida. Toda esta tradición culinaria contaba su propia historia, la de los hombres que día a día salían al monte a trabajar, las mujeres por su parte

se quedaban en el hogar a organizar la casa, atender los niños, enviarlos al colegio, a cocinar esos platos ricos y deliciosos con todo el sabor a tradición ancestral, un tapao de pescado, un sudado de venado, un seco de ratón de monte; en fin, tantas preparaciones deliciosas que daban gusto al paladar.

Así mismo, desafortunadamente en la actualidad poco a poco se ha ido perdiendo esa costumbre de las prácticas y saberes gastronómicos; por un lado, debido a las innumerables ocupaciones laborales que quitan mucho tiempo, por otro posiblemente a los desplazamientos forzados ocurridos en esta zona del país que paulatinamente han ido desterrando a toda la población nativa y por ende destruyendo los cultivos de pan coger, el medio ambiente, la fauna y la flora (ACNUR, 2015).

Cabe destacar que, las afectaciones en el deterioro y crisis que están tendiendo las economías campesinas por la fusión de los diversos mercados mundiales, está generando conflictos entre las recetas tradicionales y las industrias alimenticias multinacionales. Crisis que se da por el acelerado crecimiento de la población, lo que ha llevado a desarrollar tecnologías nuevas para una producción de materia prima industrial que supla las necesidades de la población, este tipo de práctica no permite al portador de tradición competir en igualdad de condiciones, la utilización de tecnologías sofisticadas y caras que expulsan a los productores tradicionales quienes no pueden pagar el costo del paquete tecnológico (Aguirre, 2008).

En este mismo orden de ideas, en Colombia específicamente en Sogamoso, se evidencia esta realidad nacional, lo que para el cocinero tradicional no es fácil competir con grandes productores en condiciones de calidad y cantidad, por lo tanto: el mercado puede excluirlos, si el consumidor no demanda sus productos al considerarlos caros, un riesgo para la salud, o carentes de calidad, o porque su presentación no es atractiva.

Ciertamente, otra afectación es el envejecimiento de la población, situación presente en todas las regiones colombianas, donde se evidencia con énfasis en las zonas rurales, dadas las condiciones de vida de esta población y puesto que la mayor incidencia de la pobreza en personas mayores rurales puede tener como consecuencia la presencia cada vez más numerosa población adulta mayor rural con algún grado de dependencia y vulnerabilidad (Blanco, 2016). Como consecuencia se ha ocasionado el envejecimiento en la comunidad Sogamoseña, donde se ha ido dando por cambios en la configuración de las edades y movimientos migratorios a la ciudad de la población joven; el retorno al lugar de origen en la vejez y la llegada de personas mayores que ven en este territorio un espacio de descanso.

Algunos habitantes han llegado al municipio porque vivir y envejecer en el pueblo trae consigo ventajas innegables que devienen sobre todo de un proceso gradual de la pérdida de actividad y de proximidad y frecuencia de contactos con las redes sociales próximas (familia y vecindario). Esta migración a zonas rurales de personas mayores de 60 años, afecta la economía campesina, está generando envejecimiento doméstico y disminución de mano de obra para elaborar recetas tradicionales, típicas o realizar las actividades del campo, ya que, además, concentra la población adulta en las veredas. Todo ello, conduce a la pérdida de las tradiciones ancestrales, lo cual, en el caso de la arepa de mazorca, se ha observado como las personas que actualmente viven en Sogamoso no conocen la elaboración de arepa de mazorca.

La gastronomía típica ancestral ha sido muy importante, tanto en la parte social como económica y educativa, debido a que permite que las personas reafirmen su cultura e identidad ancestral al conocer la variedad de alimentos que a través del tiempo se han perdido, incluyendo los valores y costumbres tradicionales que permiten crear oportunidades como opciones de ingresos económicos para las familias, las cuales para sobrevivir, muchas de ellas se dedican a la pesca la cacería, recolección de moluscos, la agricultura,

para cubrir sus necesidades básicas de sus hogares; ya que es en la cocina tradicional en donde se concretan aquellos saberes y prácticas alimentarias y culinarias que permanecen como parte de la herencia e identidad cultural, ella comprende los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación (Arellano, 2019).

Por otra parte, la gastronomía típica ancestral es importante porque está encaminada a través de la construcción pedagógica que engrandece los conocimientos propios, mejorando los hábitos alimenticios que se obtienen a través de consumir comidas sin químicos; además hay que denotar también que las huertas caseras en las fincas aportan a la economía y calidad de vida de sus habitantes, especialmente previniendo enfermedades en los niños y la comunidad en general. A partir de este escenario, en el municipio de Sogamoso, se encuentra una gran variedad de comidas típicas como los amasijos (panes de maíz, almojábanas, arepa, etc.), la sopa de ruyas, cocido boyacense, mazamorra chiquita, arepa, chicha, masato, entre otros, que se consideran una parte de la riqueza gastronómica del país.

En ese sentido, desde este trabajo de investigación, se busca desarrollar una estrategia turística que rescate las tradiciones gastronómicas del municipio y establecer acciones que incrementen el número de turistas, para de esta manera dar a conocer las diversas riquezas gastronómicas que tiene el municipio. Finalmente, se podría con el presente trabajo crear un vínculo con la comunidad local y con los visitantes, que permita poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo de estos años de ocupación como inquisidor en gastronomía con Enfoque Social y cultural.

De la misma manera, la investigación está dirigida para que el municipio de Sogamoso y sus habitantes puedan sistematizar los aportes de la gastronomía del municipio, desde lo social, económico y cultural, generando gran importancia a la cocina tradicional y rescatando las

costumbres; enfocándose en los jóvenes, quienes han perdido la huella histórica y el contacto con el mundo globalizado entorpece la preservación de estas.

En otro orden de ideas, se debe mencionar la gastronomía como un arte que se encuentra en constante cambio, y si bien es cierto que las técnicas ancestrales deben ser conocidas, respetadas y aplicadas, porque poseen un inmenso valor cultural, también es importante avanzar en el desarrollo del arte gastronómico. Hoy en día se tienen propuestas que involucran ingredientes, recetas y/o técnicas tradicionales a la alta cocina, como estrategia para resaltar y dar el valor cultural que merecen y para fomentar su consumo. Esto ha sido posible gracias a la creatividad y curiosidad de los nuevos cocineros que buscan contribuir a mejorar la experiencia de los comensales en la mesa (Zapata Posada et al., 2013).

Por otro lado, con la finalidad de contextualizar el estudio es importante mencionar el origen mítico de Sogamoso se remonta en la cosmogonía chibcha a la creación del Sol: en el valle de Iraca (Suamox). Sogamoso fue un centro religioso de la comunidad Muisca. Vestigios de la cual se encuentran en la necrópolis del *Templo del Sol*, del Museo Arqueológico de Sogamoso.

Otro aspecto interesante para el estudio son los platos ancestrales de Sogamoso:

Masato de maíz y de arroz, cuchuco de maíz, cuchuco de trigo, caldo de costilla, cocido boyacense, arepa boyacense, Ajiaco, mute, mute de pata, mazamorra chiquita, envueltos de mazorca, empanada San pedrana, Carne asada (res, cerdo, cordero), gallina campesina, cuajada con melao, dulces y jugos de mora, pera, manzana, piña, entre otros.

El ingrediente primordial para la arepa es el maíz, es un cereal empleado desde tiempos ancestrales en la dieta humana y comercializado a gran escala por sus componentes nutritivos, dinamización de la economía mundial y propiedades funcionales. Así mismo, del maíz se destaca el potencial de los macronutrientes constituyentes, que son empleados en diferentes

aplicaciones industriales y, además, está arraigado a las costumbres gastronómicas latinoamericanas. El maíz tiene diversas connotaciones para los países en los que se ha diversificado su uso y producción, y en especial para las culturas latinoamericanas donde más que el sustento de la dieta constituye un arraigo cultural de reconocimiento mundial.

El cultivo de maíz en Colombia se considera una herencia de los antepasados indígenas. Se encuentra desde las ciudades ubicadas al nivel del mar hasta los 3000 metros de altitud; hay facilidad de siembra y son pocas las exigencias al terreno donde se cultivan las semillas. Necesita suelos estructurados, fértiles y profundos que permitan el desarrollo de las raíces, para el aprovechamiento óptimo de los nutrientes (Zapata Posada et al., 2015) Este alimento hace parte de numerosas preparaciones. Gastronómicas colombianas, donde se utiliza todas las fases de la mazorca, conocidas como maíz dulce, maíz verde y choclo (FAO, 2020).

La arepa boyacense es un producto para consumo obtenido a partir de la masa de maíz blanca, amarilla o mezcla de ambas previamente cocida, mezclada con otros ingredientes tales como sal, queso, entre otros y que debe ser almacenada en refrigeración de  $4^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ .

En Colombia se consume diariamente arepa de maíz, ya sea de maíz blanco, amarillo o de harinas de maíz precocido (FAO 2020), este alimento es definido en la NTC 5372 como “producto para consumo obtenido a partir de la masa de maíz blanca, amarilla, o mezcla de ambas previamente cocida mezclada con otros ingredientes tales como sal, queso, entre otros y que debe ser almacenada en refrigeración de  $4 \pm 10^{\circ}\text{C}$ ” (Castro y López Barón, 2019).

Por otra parte, en el país, hay más de 75 variedades que se consumen en diferentes momentos del día, y en diversas preparaciones, que van desde la tradicional arepa asada, arepa de huevo, o de choclo, hasta recetas más elaboradas que pueden ser catalogadas como “gourmet”. De acuerdo con el estudio de consumo realizado por

la firma Raddar, las cifras en ventas de este alimento para el 2023 ascienden a los 720 millones de pesos, lo que representa un aumento del 40% con respecto a 2018. Este crecimiento se debe a varios factores, entre los que se encuentran el aumento de la población, el crecimiento de la economía y la creciente popularidad de este alimento.

El estudio también señala que el consumo de este alimento se concentra en las grandes ciudades, donde se concentra la mayor parte de la población. Sin embargo, el consumo también está creciendo en las zonas rurales, donde se está popularizando como una opción nutritiva y accesible.

### MÉTODO

El enfoque de este trabajo de investigación abarca tanto aspectos cuantitativos como cualitativos. En el ámbito cuantitativo, se busca generalizar los hallazgos obtenidos en un grupo de muestra a una población más amplia, con la posibilidad de replicar los estudios realizados. Por otro lado, en el enfoque cualitativo se pone énfasis en la recolección de datos no numéricos a través de métodos como la observación, entrevistas, grupos focales y análisis de contenido.

La población objeto de estudio está constituida por 20 campesinos productores de la vereda del Barrio Morca en el Municipio de Sogamoso, junto con comerciantes y consumidores de la arepa de mazorca. Para garantizar un conocimiento profundo de la receta tradicional de la arepa de mazorca, se ha establecido un rango de edades de 40 a 50 años. Todos los participantes serán residentes de Sogamoso, lo que asegura su familiaridad con la cultura y tradiciones boyacenses, así como su conocimiento de la receta de la arepa de mazorca, permitiéndoles compartir sus saberes al respecto.

En cuanto a los instrumentos de recolección de datos, estos son elementos fundamentales para medir y obtener información relevante que respalda la investigación. Su uso no solo facilita el análisis y la interpretación de los datos, sino que también asegura la fiabilidad y validez de los resultados obtenidos.

En ese sentido, el instrumento para recolectar la información del conocimiento de la elaboración de la arepa de mazorca y procesarla referente a la recuperación de recetas tradicionales Boyacenses en los habitantes del Municipio de Sogamoso en el Departamento de Boyacá: Caso: “Arepa de Mazorca”., fue la encuesta, la cual consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir. En este caso está compuesta de 12 preguntas de tipo cerrado, con alternativas Siempre (3), algunas veces (2) y nunca (1) aplicada al aplicado a una población de 20 personas del Municipio objeto de estudio. Para el análisis e interpretación de los datos obtenidos con la aplicación del instrumento se utilizó estadística descriptiva con frecuencia y porcentaje, donde se ubicó los resultados de las opiniones de los encuestados con frecuencia y porcentajes, para su posterior análisis e interpretación y contrastándolos con la teoría.

### Receta Arepa de Mazorca Tradicional Boyacense

- 120 gramos de mazorca tierna desgranada y molida
- 250 mililitros de leche tibia
- al gusto de azúcar (Opcional)
- 200 gramos de harina de maíz amarillo precocida · 2 cucharadas de panela · 200 gramos de cuajada
- 70 gramos de queso campesino · 60 gramos de mantequilla derretida

**Tabla 1.** Pasos para elaborar la arepa de mazorca

Paso 1	En un recipiente mezclar la mazorca molida, la harina con la panela y una pizca de sal.
Paso 2	agregar la mantequilla en el centro y luego una parte de leche tibia (si es necesario). Amasar durante 5 o 10 minutos hasta que se integren todos los ingredientes.
Paso 3	Deshacer con las manos la cuajada y mezclar con el queso campesino y una cucharadita de azúcar. Amasar muy bien y armar las bolitas para rellenar las arepas.

Paso 4	Revisar la masa y si se encuentra muy seca se le puede agregar leche tibia para empezar a preparar las arepas con un orificio en el centro para incorporar las bolitas de queso y cerrar para moldear.
Paso 5	Derretir la mantequilla en una laja (piedra) a fuego medio bajo y empezar a asar las arepas durante 4 a 7 minutos por cada lado y las orillas hasta que queden doradas
Paso 6	También se pueden hornear en horno de leña a una temperatura aproximada de 180°C-190°C durante 15 minutos.

### Estrategias sugeridas recuperar la elaboración de la arepa de mazorca en el municipio de Sogamoso en el departamento de Boyacá:

- 1) Es necesario realizar programas de educación y sensibilización sobre la gastronomía tradicional boyacense, en particular sobre la arepa de mazorca. Estos programas deben estar dirigidos a todos los habitantes de Sogamoso, incluyendo a los jóvenes y las nuevas generaciones.
- 2) Se puede hacer a través de eventos gastronómicos, festivales, concursos y otras actividades.
- 3) Apoyar a los productores locales de maíz y otros ingredientes utilizados en la elaboración de la arepa de mazorca, a través de programas de asistencia técnica, créditos y otros incentivos.
- 4) Promover un programa educativo que enseñe a los habitantes de Sogamoso sobre la historia, los ingredientes y la preparación de la arepa de mazorca.
- 5) Apoyar a los productores locales de maíz a través de programas de asistencia técnica y créditos, esto ayudará a garantizar que haya un suministro constante de maíz de alta calidad para la elaboración de la arepa de mazorca.
- 6) Planificar y ejecutar eventos gastronómicos que promuevan la arepa de mazorca, estos eventos pueden incluir festivales, concursos de cocina y degustaciones.

Estos son algunos eventos que el investigador ha ido impulsando en el municipio de Sogamoso en el departamento de Boyacá:

Preparación de la masa de la arepa de mazorca (Salón Comunal).

## RESULTADOS

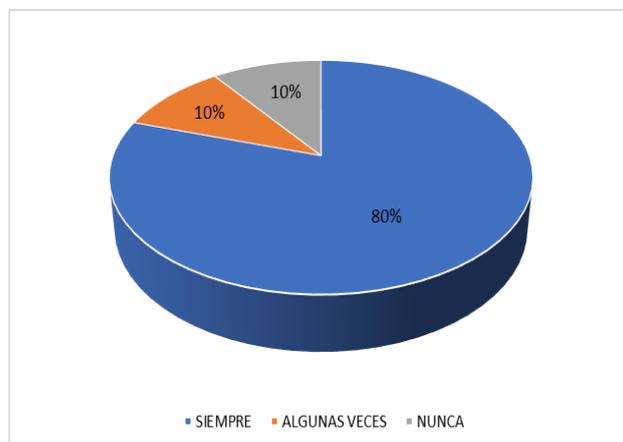
Al aplicar el instrumento para recoger la información en el Municipio de Sogamoso se obtuvo lo siguiente:

NRO	Pregunta	ALTERNATIVAS					
		Si		Algunas veces		No	
		F	%	F	%	F	%
1	Sabe usted lo que significa recetas tradicionales	16	80%	2	10%	2	10%
2	Conoce las comidas tradicionales de Sogamoso	4	20%	2	10%	14	70%
3	Reconoce la Mazorca cultivada en Sogamoso	10	50%	2	10%	8	40%
4	Ha comido Mazorca cultivada en Sogamoso	14	60%	6	40%	0	0%
5	Conoce los tipos de maíz que existen de la mazorca	4	20%	2	10%	14	70%
6	Reconoce el valor nutritivo que tiene el maíz de la mazorca	4	20%	2	10%	14	70%
7	Ha hecho arepas de Mazorca	2	10%	4	20%	14	70%
8	Ha consumido la Arepa de Mazorca	10	50%	2	10%	8	40%
9	Conoce la preparación de la arepa de Mazorca	4	20%	2	10%	14	70%
10	Reconoce la Arepa de Mazorca como tradición de Sogamoso	4	20%	4	20%	12	60%
11	Conoce los nutrientes que contiene la arepa de Mazorca	4	20%	4	20%	12	60%
12	Considera que los habitantes de Sogamoso dan el valor que se merece a la arepa de mazorca como tradición de nuestros abuelos	2	10%	8	70%	10	20%

En la tabla 2 de los resultados obtenidos con la aplicación del instrumento de recolección de la información se tiene lo siguiente:

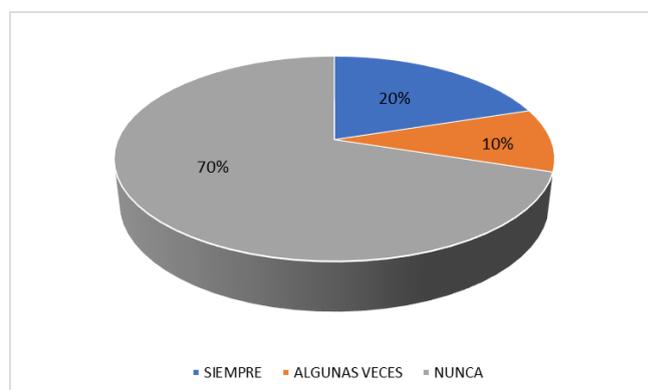
Cuando se preguntó a los encuestados si sabían lo que significaban las recetas tradicionales, de las 20 personas encuestadas, que equivalen al 100% de la población, 16 individuos, lo que representa el 80% de la población, respondieron que siempre sabían lo que significaba. En contraste, 2 personas, que representan el 10% de la población, afirmaron que algunas veces comprendían el concepto, mientras que otras 2 personas, también un 10% de los encuestados, indicaron que nunca sabían lo que significaba.

**Gráfico 1.** *Conocimientos en recetas ancestrales*



Según los resultados de la encuesta realizada a los 20 encuestados, que conforman la totalidad de la población en estudio, se encontró que el 20% de los participantes (4 personas) afirmaron conocer siempre las comidas tradicionales de Sogamoso, mientras que el 10% (2 personas) indicaron que en ocasiones tenían conocimiento de estas comidas y el 70% restante (14 personas) declararon que nunca las conocían.

**Gráfico 2.** *Comidas tradicionales*



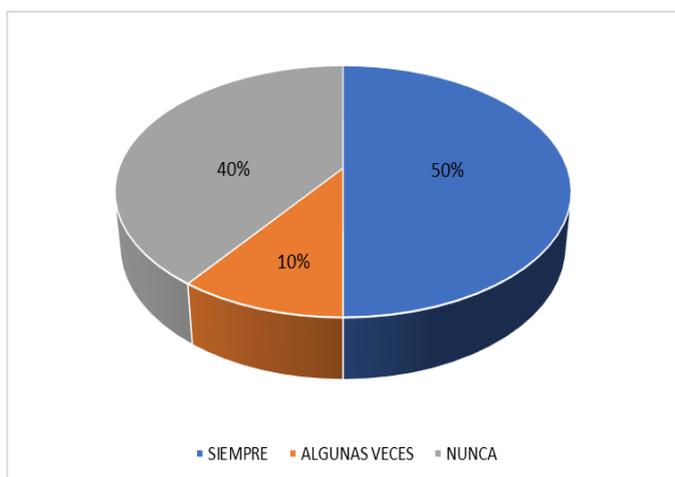
En la misma línea, al consultar a los 20 encuestados, representando el 100% de la población bajo estudio, se observó que en relación a si reconocían la Mazorca cultivada en Sogamoso, el 50% de los participantes (10 personas) indicaron que siempre la reconocían, el 10% (2 personas) mencionaron que algunas veces la reconocían, y el 40% restante (8 personas) afirmaron que nunca la reconocían. En cuanto a si habían comido Mazorca cultivada en Sogamoso, el 60% de los encuestados (14 personas) mencionaron que siempre lo habían

hecho, mientras que el 40% restante (6 personas) expresaron que algunas veces lo habían probado. Por último, al preguntarles si conocían los tipos de maíz presentes en la mazorca, el 20% de los encuestados (4 personas) afirmaron que siempre los conocían, el 10% (2 personas) dijeron que algunas veces los conocían, y el 70% restante (14 personas) indicaron que nunca los habían identificado.

En este contexto, de los 20 encuestados, lo que equivale al 100% de la población estudiada, se encontró que en relación a si reconocían el valor nutritivo del maíz de la mazorca (pregunta 6), el 20% de los participantes (4 encuestados) respondieron que siempre lo reconocían, el 10% (2 personas) mencionaron que algunas veces lo reconocían, y el 70% restante (14 personas) indicaron que nunca reconocían dicho valor nutritivo.

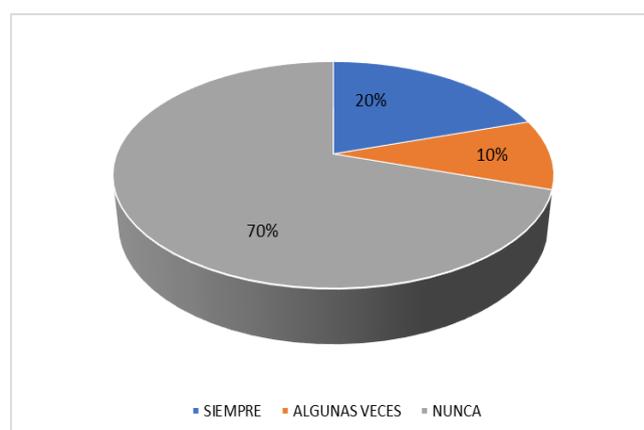
Continuando con la secuencia, al consultar a los 20 encuestados, representando el 100% de la población, sobre si habían preparado arepas de mazorca, se observó que el 50% de los participantes (10 personas) respondieron que siempre las habían elaborado, el 10% (2 personas) mencionaron que algunas veces lo habían hecho, y el 40% restante (8 personas) indicaron que nunca habían preparado arepas de mazorca.

**Gráfico 3.** Realización de arepas de Mazorca



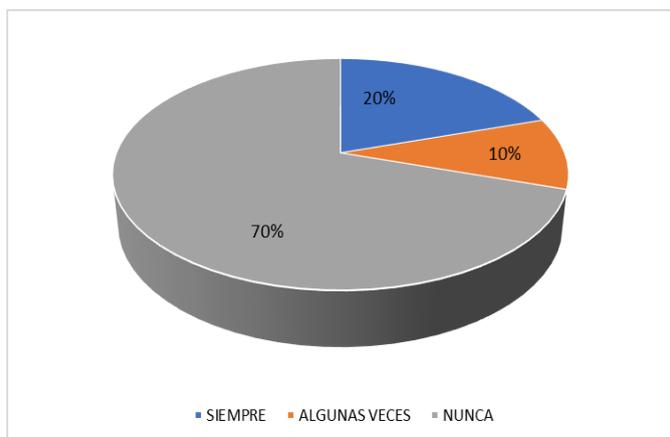
Basándonos en los resultados de los ítems 7 y 8 de la encuesta, donde se revela que el 70% de los encuestados nunca ha consumido la Arepa de Mazorca, y considerando que el 70% también indicó no conocer las comidas tradicionales de Sogamoso, es posible inferir que una parte significativa de los habitantes de Sogamoso no ha probado esta tradicional comida debido a un posible desconocimiento de la misma. Este escenario podría estar relacionado con la migración de algunos de los abuelos de la población, ya sea por desplazamientos forzados o por haber fallecido, lo que habría contribuido a una pérdida de la transmisión de esta tradición culinaria entre generaciones.

**Gráfico 4.** Consumo de arepas de mazorca



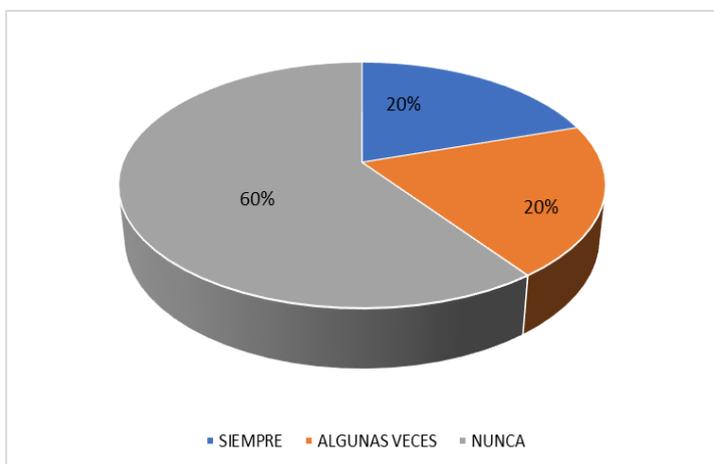
Al preguntar a los 20 encuestados, que representan el 100% de la población objeto de estudio, si conocen la preparación de la arepa de Mazorca, se encontró que el 20% de los participantes (4 encuestados) respondieron que siempre conocen la preparación, el 10% (2 personas) indicaron que algunas veces la conocen, y el 70% restante (14 personas) manifestaron que nunca han conocido cómo se prepara la arepa de Mazorca. Estos resultados reflejan una brecha significativa en el conocimiento de esta receta tradicional entre los encuestados.

**Gráfico 5. Preparación de arepas de mazorca**



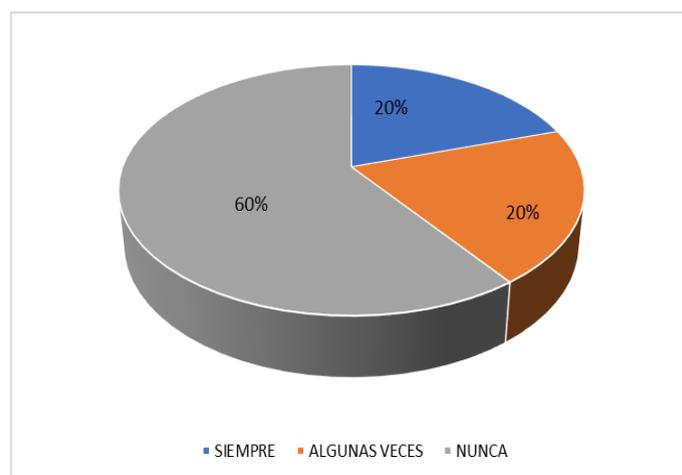
Los datos presentados en el Gráfico 6 revelan que el 20% de la población estudiada (4 encuestados) reconoce la Arepa de Mazorca como una tradición de Sogamoso, mientras que el 20% (4 personas) la reconocen algunas veces y el 60% restante (12 personas) nunca la identifican como una tradición. Estos resultados son significativos, ya que la mayoría de los habitantes de Sogamoso no solo desconocen la preparación de la arepa de mazorca, sino también la de la arepa de chόcolo, ambas tradiciones culinarias boyacenses. Esta falta de conocimiento y reconocimiento de las tradiciones locales puede contribuir a la pérdida de la identidad cultural y culinaria de la región.

**Gráfico 6. Reconocimiento de la arepa de mazorca como tradición de Sogamoso**



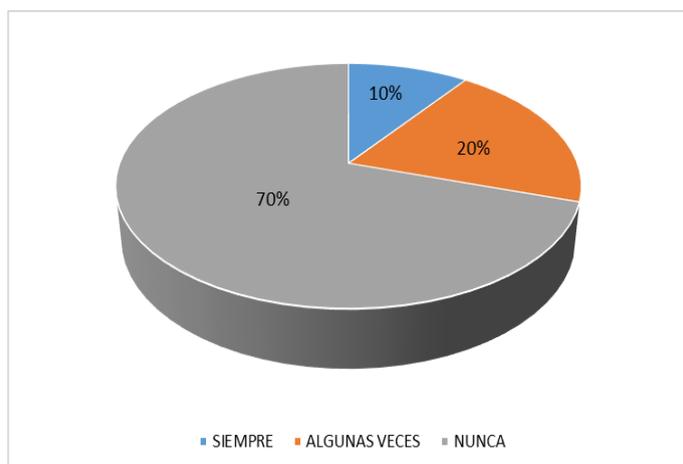
Según los datos presentados en el Gráfico 7, al consultar a los 20 encuestados, que representan el 100% de la población, acerca de si conocen los nutrientes que contiene la arepa de Mazorca, se observó que el 20% de los participantes (4 encuestados) mencionaron que siempre conocen dichos nutrientes, el 20% (4 personas) indicaron que algunas veces los conocen, y el 60% restante (12 personas) señalaron que nunca han identificado los nutrientes presentes en la arepa de Mazorca. Estos resultados destacan una falta de conocimiento generalizado sobre los nutrientes de este alimento tradicional en la población encuestada.

**Gráfico 7. Conocimiento de los nutrientes de la arepa de mazorca**



Según lo reflejado en el Gráfico 8, de los 20 encuestados, el 10% de la población analizada afirmaron que siempre consideran que los habitantes de Sogamoso otorgan el valor que se merece a la arepa de mazorca como tradición de sus abuelos, el 20% indicaron que algunas veces se le da valor, y el 70% restante expresaron que nunca se le da el valor adecuado. A partir de estos resultados, se puede inferir que la mayoría de los encuestados no solo desconoce los nutrientes de la arepa de mazorca, sino que también no aprecian debidamente su valor como parte de la cultura boyacense y como una tradición transmitida por generaciones. Esto sugiere una desconexión con las raíces culinarias y culturales de la región, lo que puede impactar en la preservación y aprecio de estas tradiciones locales.

**Gráfico 8.** Valor de la arepa de mazorca como tradición de nuestros abuelos



## DISCUSIÓN

A pesar de que el cultivo de maíz en Colombia se considera una herencia ancestral de los indígenas (Zapata Posada et al., 2015), los resultados de esta investigación revelan que la mayoría de los habitantes de Boyacá encuestados desconocen las comidas tradicionales de Sogamoso, lo que conlleva a la pérdida de parte de las recetas autóctonas de la región.

Asimismo, los hallazgos indican que a pesar de que la mazorca ha sido un alimento ancestral en la dieta humana desde tiempos remotos, un número significativo de personas desconoce la mazorca cultivada en Sogamoso y no la han consumido, lo que impacta negativamente en las tradiciones culinarias de la zona (Bernal, 2022).

La revitalización de la receta de la arepa de mazorca en Sogamoso se presenta como una iniciativa de gran importancia tanto cultural como gastronómica. Este plato ancestral, que simboliza la identidad boyacense, corre el riesgo de desaparecer debido a la globalización y la estandarización alimentaria. Por ende, este estudio busca contribuir a la preservación y difusión de esta receta. Su preparación y consumo están ligados a festividades, costumbres y conocimientos ancestrales que forman parte del legado cultural de Sogamoso y Boyacá. Su rescate no solo ayuda a conservar estos conocimientos, sino también a fortalecer la identidad cultural de la comunidad.

Además de su valor cultural, la arepa de mazorca es un alimento nutritivo y versátil, rico en carbohidratos, fibra y proteínas, que aporta nutrientes esenciales para una dieta equilibrada. Su delicioso sabor y textura la convierten en un plato muy apreciado por la población, capaz de enriquecer la dieta local y fomentar hábitos alimenticios saludables.

Sin embargo, la supervivencia de esta receta está amenazada debido a cambios en los hábitos de consumo, la falta de transmisión intergeneracional de conocimientos culinarios y la influencia de la gastronomía globalizada, factores que ponen en peligro la continuidad de este plato tradicional. Por lo tanto, la recuperación y difusión de la receta de la arepa de mazorca se convierte en una tarea urgente y esencial. Esta iniciativa busca no solo preservar un patrimonio cultural, sino también generar un impacto positivo en la comunidad de Sogamoso.

## CONCLUSIONES

El objetivo de este estudio fue identificar y aplicar estrategias para rescatar la preparación de la arepa de mazorca en Sogamoso, Boyacá. Es importante destacar que los habitantes de Sogamoso muestran desconocimiento sobre las tradiciones culinarias de la región boyacense, lo cual impacta negativamente en el turismo, un componente clave de la economía local. Esta falta de conocimiento también implica una pérdida de las culturas ancestrales transmitidas por generaciones anteriores, lo que afecta la expansión de la actividad económica.

Los resultados revelan que la mayoría de los habitantes de Boyacá encuestados desconocen las comidas tradicionales de Sogamoso, lo que resulta en la pérdida de recetas autóctonas. Además, muchos no están familiarizados con el maíz cultivado en la región y no lo han consumido, lo que impacta directamente en la preservación de las comidas tradicionales.

Se observa también que un alto porcentaje de los habitantes de Sogamoso no ha probado la arepa de mazorca, posiblemente debido a la falta de conocimiento sobre esta tradición. Factores como

la migración forzada de algunos ancianos y el fallecimiento de otros han contribuido a esta pérdida de conocimiento cultural.

El estudio demuestra que revivir la preparación de la arepa de mazorca puede fortalecer la cohesión social, crear oportunidades económicas y fomentar el desarrollo local. Se pueden desarrollar productos derivados, experiencias turísticas y estrategias de marketing que beneficien a la comunidad en su conjunto.

Para lograr un impacto significativo, es crucial contar con el apoyo de diversos actores, como instituciones, comunidades, chefs y otros agentes sociales. La investigación, la educación, el turismo gastronómico y el emprendimiento social son áreas clave donde se pueden implementar acciones para este propósito.

En resumen, la recuperación de la preparación de la arepa de mazorca representa un compromiso con la preservación de la memoria, la identidad y el desarrollo de las comunidades locales. Esta iniciativa, con un gran potencial de futuro, debe ser respaldada por todos aquellos interesados en fortalecer la cultura, la economía y la sostenibilidad alimentaria en Sogamoso y Boyacá.

## REFERENCIAS

- ACNUR (2015). Desplazamiento y cambio climático. ¿Qué hacemos? <https://www.acnur.org/desplazamiento-y-cambio-climatico>
- Aguirre, A. (2008). Cátedra de Estudios Afrocolombianos: aportes para maestros. Colección Educaciones y cultura. Popayán: Universidad del Cauca.
- Arellano, S. (2019). Sobre los fogones de Colombia" proyecto de sensibilización y realización del inventario del patrimonio gastronómico colombiano. Bogotá: Universidad el Rosario.
- Bernal, E. (2022), Cocina tradicional de la provincia del Alto Magdalena. Caso de los municipios de Girardot y Agua de Dios en el departamento de Cundinamarca. Colombia
- Blanco, M. R. (1996). El concepto de movimiento social: acción, identidad y sentido. Última década, (5), 1. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/256430.pdf>
- Castro, O., y López Barón, F. (2019). Rastreando alimentos típicos de Boyacá. 2-11. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-41082012000200009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-41082012000200009&script=sci_arttext)
- Fusté-Forné, Francesc. (2016). Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario. *Dixit*, 24(1), 4-16. Recuperado en 07 de abril de 2024, de [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0797-36912016000100001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0797-36912016000100001&lng=es&tlng=es)
- Mora, J. (2020) Gastronomía, patrimonio cultural inmaterial en la gestión del turismo local. *PALMA Express*, 28-49. <https://cipres.sanmateo.edu.co/ojs/index.php/libros/article/download/248/222>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2020, 7 de junio). Inocuidad de alimento, un asunto de todas las personas. <http://www.fao.org/paraguay/noticias/detail-events/es/c/1279718/>
- Rincón, M. A. (2023). Cocina tradicional, una alternativa para el fortalecimiento de la soberanía alimentaria en la población campesina del municipio de Monguí, Boyacá (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de Colombia). <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/84215>
- Utrera, A. y Real, E. (2020). La gastronomía, la cultura y el patrimonio para un turismo sostenible. <https://bit.ly/4apAKLx>

Zapata Posada, D. S., Ceballos Rivera, S., & Luján Delgado, C. J. (2013). Situación sanitaria y determinación de la evaluación del riesgo en las empresas productoras de arepas de maíz del área metropolitana del departamento de Antioquia (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Lasallista). <https://repository.unilasallista.edu.co/bitstreams/630effe4-bf5a-4346-9641-2feb309d5abf/download>