

**CARTILLA GASTRONÓMICA**  
**“LOS SABORES DEL MAGDALENA”**

**LUISA FERNANDA URREGO VILLALBA**

**COD: 392219235**

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, ECONÓMICAS Y CONTABLES**  
**PROGRAMA DE TECNOLOGÍA EN GESTIÓN TURÍSTICA Y HOTELERA**  
**GIRARDOT**  
**2022**

**CARTILLA GASTRONÓMICA**  
**“LOS SABORES DEL MAGDALENA”**

**LUISA FERNANDA URREGO VILLALBA**  
**COD: 392219235**

**PROYECTO DE GRADO**

**FRANCISCO ANTONIO TORRES DURÁN**  
**ASESOR**

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, ECONÓMICAS Y CONTABLES**  
**PROGRAMA DE TECNOLOGÍA EN GESTIÓN TURÍSTICA Y HOTELERA**  
**GIRARDOT**

**2022**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de grado, es dedicado a esas personas especiales que llegaron a mi vida para iluminarla y llenarla de esperanza. Aquellas por las que el amor tiene significado, las cuales me motivan para seguir adelante cada día.

## **AGRADECIMIENTOS**

Mi completo agradecimiento, para Diana María Lozano Guarnizo, docente del programa de Tecnología en Gestión Turística y Hotelera, quién demostró ser una persona con grandes valores y virtudes, aquella que fue el factor clave para que hoy esté un paso más cerca de graduarme.

Su sabiduría, paciencia y calidad humana, hizo que esta parte tan memorable de mi trabajo, fuera dedicado a ella, por ser una excelente docente que merece este reconocimiento.

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

Firma presidente del jurado

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

Girardot, junio del 2022.

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	5
1. TÍTULO.....	7
2. ÁREA, LÍNEA, PROGRAMA Y TEMA DE INVESTIGACIÓN .....	8
3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	9
3.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	9
3.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	11
4. OBJETIVOS .....	12
4.1 OBJETIVO GENERAL .....	12
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	12
5. JUSTIFICACIÓN .....	13
6. MARCO REFERENCIAL .....	14
6.1 MARCO TEÓRICO.....	14
6.2 MARCO LEGAL .....	16
6.3 MARCO CONCEPTUAL.....	18
6.4 MARCO GEOGRÁFICO.....	21
7. DISEÑO METODOLÓGICO .....	22
7.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	22
7.2 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	22
8. CONCLUSIONES.....	29
9. RECOMENDACIONES .....	30
BIBLIOGRAFÍA .....	31
ANEXOS .....	38

## INTRODUCCIÓN

El turismo gastronómico, se puede considerar como una nueva forma de conocer el mundo a través de los platos típicos y la cultura local que ofrece cada destino. Está dirigido y enfocado a todas aquellas personas que disfrutan las nuevas sensaciones, vivir experiencias únicas y probar sabores diferentes; asimismo, no limita a los comensales a seguir una ruta específica de restaurantes exclusivos, sino que busca involucrarlos con la forma en que los platos son preparados antes de llegar a la mesa, es decir, los visitantes podrán cosechar y recoger materia prima, aprender a cocinar de formas diferentes con actividades de tipo culinario etc... Todo esto con el fin de crear un espacio más cercano y privado a la cocina de alta calidad, guiado por la experiencia profesional de un chef, lo cual resulta siendo una alternativa que busca sacar a las personas de la monotonía culinaria.

Ahora bien, pasando a la gastronomía colombiana, se puede afirmar con certeza que los platos típicos de cada región representan una parte fundamental de la identidad y cultura del país. Es por ello, que el país ha decidido impulsar el sector turístico – gastronómico, mediante iniciativas que buscan desarrollar el potencial que tiene la nación para ser reconocida internacionalmente, como lo es su diversidad culinaria y la amplia variedad de materia prima natural.

Colombia es un país muy grande, en donde abunda la diversidad en todos los ámbitos, no obstante, este trabajo se enfocará únicamente en la Región del Alto Magdalena, la cual se encuentra conformada por los municipios de Girardot, Agua de Dios, Nilo, Ricaurte, Guataquí, Jerusalén, Nariño y Tocaima. Esto, debido a que es un territorio de interés turístico, aclamado por su clima cálido, piscinas y balnearios, sin embargo, tiene mucho más potencial que puede ser aprovechado de forma correcta para que así sea tenga más reconocimiento y los turistas que lleguen puedan disfrutar de experiencias nuevas que tienen por ofrecer los diferentes municipios que abarcan la región.

Esta información será plasmada de forma clara y detallada en una cartilla gastronómica de tipo digital, la cual tiene por objetivo dar a conocer los platos típicos con sus respectivas recetas, así como reseñas de sitios turísticos y recomendaciones de restaurantes ubicados dentro de la región; todo esto se hará con base a los ocho municipios que comprenden el Alto Magdalena.

Pretende ser una idea innovadora para dar a conocer las historias que hay detrás de cada plato y lo que este llega a significar para cada ciudad o municipio, además de esto, busca dar reconocimiento de forma única, para que así aquellos lectores de “Los Sabores del Magdalena”, se sientan motivados a conocer los paisajes y probar las diferentes texturas y sabores que se relatan en la cartilla.

Asimismo, se planea abrir un blog turístico a futuro, en el cual se pueda expandir la información de la cartilla, y del mismo modo hablar sobre el resto de regiones en Colombia, para que así sea un espacio interactivo en el cual las personas puedan dar sus opiniones y conocer más acerca del país.

## **1. TÍTULO**

**CARTILLA GASTRONÓMICA “LOS SABORES DEL MAGDALENA”**

## **2. ÁREA, LÍNEA, PROGRAMA Y TEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **2.1 ÁREA DE INVESTIGACIÓN**

El área de investigación, el Consejo de Facultad aprobó las áreas y líneas de investigación (Acta N° 009 del 17 de agosto de 2016) que guiarán todo el proceso de investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables derivadas de la línea Institucional: para lo cual se acoge al área de Turismo y Sociedad.

### **2.2 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

La línea de investigación, el Consejo de Facultad aprobó las áreas y líneas de investigación (Acta N° 009 del 17 de agosto de 2016) que guiarán todo el proceso de investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables: Desarrollo turístico.

### **2.3 PROGRAMA ACADÉMICO**

La realización de trabajo de grado denominado **Cartilla gastronómica “Los Sabores del Magdalena”** .se encuentra adscrito al programa de Tecnología en Gestión Turística y Hotelera de la Universidad de Cundinamarca, seccional Girardot.

### **3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Para entrar en contexto, se debe saber que el turismo gastronómico está basado en el elegir un destino a partir de sus características culinarias. Esto con el fin de degustar los manjares típicos, conocer nuevos ingredientes y preparaciones; de este modo se logra un acercamiento diferente a la cultura local a través de sus platos típicos.

Dicho en otras palabras, es conocer el mundo a través de su cocina y costumbres, de este modo la gastronomía se va creando un espacio muy importante dentro del mundo turístico.

Ahora bien, en Colombia el turismo gastronómico se ha desarrollado de forma lenta, sin embargo, con el pasar del tiempo se fueron creando nuevas iniciativas que contribuyeron con el desarrollo de este sector.

La oferta gastronómica del país, es reconocida por su amplia diversidad en cuanto a productos novedosos, es por esto que el mercado internacional reconoce al café y las futas como los productos más representativos de la cultura colombiana.

No obstante, esta nación tricolor, no solo se identifica gastronómicamente por estos elementos, ya que cuenta con seis regiones diferentes, las cuales cuentan con identidad y cultura propia. Esto hace que tengan una amplia variedad de platos típicos, con los que los turistas pueden reconocerlos fácilmente; esto no quiere decir que estas preparaciones se encuentren únicamente en estos sitios, ya que en cada ciudad o municipio se pueden hallar, sin embargo, la experiencia es diferente cuando por ejemplo el turista se desplaza hasta Antioquia por una bandeja paisa o hasta la Costa por una arepa é huevo. Son formas novedosas de degustar estas

preparaciones, debido a que el sitio donde se encuentran le hace alusión a lo que plasman los cocineros en los platos, la cultura es aquello que motiva al turista.

En este punto, es conveniente mencionar, que se deben plantear una serie de estrategias con las cuales se pueda hacer de la gastronómica colombiana, un atractivo turístico, esto con el fin de que estas preparaciones auténticas sean valoradas en otros aspectos más importantes. Sin embargo, es importante resaltar que esta nueva etapa podría tomar dos caminos totalmente opuestos, ya que llegarían a ser experiencias asombrosas o irrepetibles, es decir, que una vez el consumidor haya tenido la oportunidad de degustarlo no quiera volver a probarlo nunca, esto por diversos factores que se presentaron a la hora de la preparación, emplatado, cantidad entre otros factores; lo cual representa un riesgo, toda vez que el esfuerzo por hacer que la cocina nacional se posicione como un distintivo en la imagen turística, se vea derrocado.

Concretando el tema de la gastronomía colombiana, se busca que este sector sea impulsado de formas creativas e innovadoras. Es por ello, que se planea realizar una cartilla, en la cual se desglose la amplia diversidad culinaria que posee la Región del Alto Magdalena.

Esto, debido a que es un territorio, el cual cuenta con platos típicos, los cuales tienen combinaciones entre arroz, cerdo, pescado, postres tradicionales entre muchos más, que logran atrapar el paladar de los nuevos visitantes.

Ahora bien, el Alto Magdalena, es un territorio con amplias zonas verdes naturales como ríos, quebradas, termales y miradores, asimismo su riqueza cultural es bastante amplia ya que cada municipio cuenta con festividades a lo largo del año, lo cual atrae cientos de turistas.

Además de esto, el clima cálido, es algo muy favorecedor, debido a que los turistas en su mayoría, buscan destinos en los cuales puedan descansar, ir a piscina, broncearse o simplemente andar más “relajados”, un sitio en el cual sus preocupaciones se vayan al olvido.

A pesar de que temas como su riqueza cultural, el clima o sus zonas verdes ofrecen un amplio repertorio de investigación, el enfoque de este proyecto está en la gastronomía regional, es por ello que en los municipios pertenecientes se podrá disfrutar de una extensa mezcla de sabores, olores y texturas propias que caracterizan dicho territorio. Es este el motivo por el cual los turistas no pueden irse de estos lugares sin probar platos típicos como el viudo de capaz.

Para concluir, se debe saber que el objetivo de la cartilla gastronómica “Los Sabores del Magdalena”, es promocionar y motivar a la población viajera, para que se animen a experimentar nuevas sensaciones a través de la cocina regional, esto debido a que cuando se degusta un plato coloquialmente conocido como “típico”, es ideal hacerlo en la tierra en la cual se originó, ya que así se conoce toda la historia que hay detrás de este, y detrás de las personas que lo están llevando a la mesa.

### **3.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Qué estrategias se podrían implementar en la Región del Alto Magdalena para que el turismo gastronómico tome fuerza y logre tener más reconocimiento a nivel regional?

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 OBJETIVO GENERAL**

Diseñar una cartilla gastronómica titulada “Los Sabores del Magdalena, con la cual se busca promocionar el turismo gastronómico en la Región del Alto Magdalena, a través de los medios digitales.

### **4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Diseñar una cartilla gastronómica digital, en la cual se podrán encontrar recetas de los platos típicos, reseñas de restaurante, historias de la población y diversos temas de interés general sobre la Región del Alto Magdalena.
- Los Sabores del Magdalena, se promocionará a través de redes sociales, difundiendo así su publicación; esto servirá para que empiece a ser reconocida.

## 5. JUSTIFICACIÓN

Los Sabores del Magdalena, es una cartilla gastronómica, la cual se enfoca en innovar socialmente y presentar nuevas ideas o tendencias que se logren desarrollar, de modo que se favorezca al sector turístico.

La intención principal de este proyecto es promocionar y dar un nuevo enfoque a la gastronomía del alto magdalena, sin dejar de lado los lugares que dieron origen a cada uno de los platos típicos de esta región. Como se menciona anteriormente, se busca resaltar el potencial que tiene para hacer parte del turismo en todos sus aspectos, y así darle reconocimiento a los municipios que no son popularmente conocidos, de este modo los lectores se sentirán atraídos por conocer lugares nuevos, emprender experiencias únicas y probar todas las delicias que tienen preparados estos lugares para ellos; con esto se busca promover el turismo de una forma creativa y progresista, que logre resaltar, contar y plasmar a detalle en cada hoja lo maravillosa que resulta ser este territorio.

Para poder llevar a cabo este magno proyecto a corto plazo, se pretende que las fuentes de información sean libros, internet, investigadores o personas autóctonas de la región que puedan brindar información valiosa la cual permita conocer cada rincón de esta gran provincia; asimismo, se pretende que a largo plazo se pueda realizar un viaje por cada ciudad y municipio de esta, para lograr tener antecedentes fotográficos de los lugares visitados así como de la comida que se pudo degustar, además de ello se buscará indagar historias de los habitantes y conocer sitios novedosos a los cuales acudir por un buen plato, todo esto con el fin de plasmar información de más calidad para los lectores.

## 6. MARCO REFERENCIAL

### 6.1 MARCO TEÓRICO

La gastronomía representa por tanto una oportunidad para dinamizar y diversificar el turismo, impulsar el desarrollo económico local, implicar a diversos sectores profesionales (productores, cocineros, mercados, etc.) e incorporar nuevos usos del sector primario. (Falcón, 2014). Con esto, es preciso afirmar que la gastronomía es uno de los sectores más influyentes económicamente hablando, del mismo modo tiene una gran oferta la cual puede ser aprovechada por todo aquel que desee impulsar un región, negocio o país. No obstante, antes de entrar más a fondo en este tema, es importante remontarse a sus inicios.

A partir de lo anterior, se realizó una investigación sobre los antecedentes de la gastronomía colombiana, para conocer más a fondo este mundo y cómo funcionaba antes de que la tecnología interviniera radicalmente.

De esto se encontró que “Colombia es principalmente una mezcla cultural de tres grandes grupos étnicos, **y no solo en la cultura, en la música, la lengua y la culinaria.** Españoles y africanos se juntaron a los indígenas locales y fue este choque cultural el que mayormente influenció la Colombia que hoy conocemos” (Gabriel, 2021). No obstante, no solo se debe hablar de estos grupos para comprender la gastronomía del país, ya que se consideran importantes las migraciones asiáticas, árabes, alemanas entre otras.

Ahora bien, en la herencia prehispánica se conoce que los nativos tenían una dieta basada en tubérculos, maíz y frutas, del mismo modo cazaban lo que usaban como proteínas y las cocinaban en un “aripo”, que era una especie de cocineta o estufa pequeña, la cual funcionaba a manera de horno con madera quemando bajo tierra en donde además cocían bolos de maíz y tortillas.

A partir de allí surgió la cultura negra, la cual es representación de las embarcaciones con mano de obra esclava que traían los españoles al territorio para reemplazar a los indígenas nativos; esto trajo consigo la famosa “herencia africana” que se destacó por la influencia de plátano, ñame, fritos entre otros. Del mismo modo se conoció el fogón de leña, un artefacto que superaba los estándares tradicionales y tenía un bajo costo de construcción.

Por otra parte, se encontraban los españoles condenados a muerte y enviados por la corona desde Europa, los cuales además de traer nuevas costumbres y artefactos preciosos como hierro, espejos, telas entre otros, trajeron consigo alimentos como arroz, cerdo, nueces y diversas frutas; las cuales fueron acompañadas de técnicas de corte, conservación de alimentos, especias para adobar, semillas y animales domesticados.

Por último, la gastronomía colombiana también cuenta con influencia de migrantes chinos en cada restaurante oriental que se encuentra en cada esquina del país, esto debido a que sus técnicas han sido aprendidas y adaptadas a la agricultura y cocina local, asimismo cabe mencionar que “El turismo gastronómico también es capaz de producir efectos positivos entre los cuales se pueden citar los siguientes: proporciona mayor atractivo para los turistas y visitantes, complementa la oferta turística local, atraer nuevas inversiones a la localidad donde se desarrolla, contribuir al aumento de la generación de empleo y a la recaudación de impuestos, difundir la cultura local (...)” (Mascarenhas,2005).

Es por ello que, es innegable el hecho de que desde sus inicios Colombia ha tenido influencia y aportes en su gastronomía de diferentes partes del mundo, cada visitante que pisa estas tierras deja una huella imborrable para la culinaria local, ya que todas las nuevas combinaciones, ingredientes, texturas y demás serán aplicadas para crear y sorprender a los comensales; para que la comida refleje también esa diversidad que caracteriza al país. Además de esto complementa la propuesta de oferta gastronómica del país.

## 6.2 MARCO LEGAL

Toda empresa o negocio que se encuentre enfocado a la parte alimenticia, tiene una gran responsabilidad por delante, toda vez que en su poder radica el brindar un producto de calidad, estos son factores fundamentales para garantizar que los consumidores se sientan confiados con el servicio. Es por ello, que se debe conocer acerca de la Legislación de Alimentos en Colombia, que permite tener un alto estándar de calidad, a continuación, se describen algunas de las principales normas que permiten garantizar un óptimo desarrollo del proceso.

**Resolución 2674 de 2013 (Requisitos sanitarios y BMP)**, establece los requisitos sanitarios que se deben cumplir para las actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos y materias primas de alimentos; y los requisitos para la notificación, permiso o registro sanitario, según el riesgo en salud pública, con el fin de proteger la vida y la salud de las personas.

**Resolución 2505 de 2004 (Vehículos de transporte de alimentos)**, por la cual se reglamentan las condiciones que deben cumplir los vehículos para transportar carne, pescado o alimentos fácilmente corruptibles.

**Resolución 2184 de 2019 (Uso de bolsas plásticas)**, por la cual empezará a regir en el 2021 el código de colores blanco, negro y verde para la separación de residuos en la fuente con el objetivo de fomentar la cultura ciudadana en materia de separación de residuos en el país.

**Resolución 2125 de 2007 (Agua potable)**, por medio de la cual se señalan características, instrumentos básicos y frecuencias del sistema de control y vigilancia para la calidad del agua para consumo humano.

**Resolución 5109 de 2005 (Etiquetado de alimentos)**, por el cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado que deben cumplir los alimentos envasados y materias primas de alimentos para el consumo humano.

**Resolución 604 de 1993 (Ventas de alimentos en la vía pública)**, establece las condiciones sanitarias de las ventas de alimentos en la vía pública, así como los requisitos del manipulador o vendedor, permiso sanitario de funcionamiento y registro; así como la vigilancia y control sanitario.

**Decreto 1500 de 2007 (Carne, comestibles y derivados)**, se estableció el reglamento técnico a través del cual se crea el Sistema Oficial de Inspección, Vigilancia y Control de la Carne y Productos Cárnicos Comestibles, destinados para el consumo humano y se fijaron los requisitos sanitarios y de inocuidad que se deben cumplir en su producción primaria, beneficio, desposte, desprese, procesamiento, almacenamiento, transporte, comercialización, expendio, importación o exportación. Sistema que estará basado en el análisis de riesgos y tendrá por finalidad proteger la vida, la salud humana y el ambiente, así como prevenir las prácticas que puedan inducir a error, confusión o engaño a los consumidores. Esta normatividad además le permite al país armonizarse con las directrices internacionales y modernizar el sistema oficial de inspección, vigilancia y control de acuerdo con los esquemas de los sistemas sanitarios en el mundo, para facilitar los procesos de equivalencia estipulados en el Acuerdo de Medidas Sanitarias y Fitosanitarias de la Organización Mundial del Comercio, OMC.

**Resolución 719 de 2015 (Clasificación de alimentos)**, por la cual se establece la clasificación de alimentos para consumo humano de acuerdo con el riesgo en salud pública.

**Resolución 1057 de 2010 (Miel de abejas)**, por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos sanitarios que debe cumplir la miel de abejas para el consumo humano.

### 6.3 MARCO CONCEPTUAL

- **Aripo:** Es una plancha circular de hierro fundido o arcilla, usada para cocer o tostar alimentos como arepas, cachapas, cazabe, mañoco o granos como el café. Proviene de Venezuela.
- **Cocineta:** Es una mini cocina a menudo instalada en oficinas, cualquiera que sea su aplicación cuando el espacio es pequeño o limitado, es un área de cocina que tiene mucho potencial, sin perder el lujo del espacio.
- **Innovación social:** Se define como todas aquellas ideas nuevas sobre productos, servicios y modelos que solucionan un problema social o cubren una necesidad de forma más eficaz y eficiente que las alternativas actuales, al mismo tiempo que establecen nuevas relaciones sociales.
- **Oferta gastronómica:** Es el conjunto de manjares y bebidas que se ofrecen a un cliente en un establecimiento de restauración (servicio de atención al cliente en restauración. Normas de servicio, protocolo de comunicación y técnicas de venta). Los diferentes tipos de oferta gastronómica se encuentran encuadradas en el concepto de “producción de servicios”.
- **Autóctono:** Se refiere a todo aquello que sea originario del lugar en donde se encuentra cada cosa, es decir, que se refiere a algo nativo de una zona, este término se utiliza para referirse a cosas, personas, tradiciones, productos, entre otros.

- **Mezcla cultural:** Se entiende como mestizaje cultural, que es producto del encuentro, intercambio y asimilación de diferentes tradiciones, costumbres, prácticas, técnicas, creencias, valores y conductas entre distintas etnias, pueblos o culturas. Se caracteriza por la combinación y fusión de las particularidades de los distintos grupos étnicos, que encuentra su expresión cultural en el arte, la forma de vestir, la comida, los valores, la religión y la lengua.
- **Fogón de leña:** Es una de las formas más tradicionales utilizadas para cocinar, consiste en ubicar tres piedras en forma de triángulo sobre las cuales se coloca el utensilio donde se van a cocer los alimentos; la leña, que funciona como combustible para la cocción, se pone entre las piedras.
- **BPM:** Es la abreviatura de Business Process Management que significa Gestión de Procesos de Negocio. Es un enfoque de manejo adaptable, desarrollado con el fin de sistematizar y facilitar los procesos individuales de negocio complejos, dentro y fuera de las empresas; tiene como objetivo, traer a colación la información relevante sobre cómo los procesos se ejecutan de manera que se puedan hacer mejoras y para que los procesos se puedan manejar, permitiendo una mejor toma de decisiones y visión de negocios como un todo.
- **Permiso sanitario:** Es el documento expedido por el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos, Invima, por el cual se autoriza a un microempresario para fabricar y vender alimentos de consumo humano, en el territorio nacional, exceptuando los alimentos mencionados en el artículo 1°.
- **Inocuidad:** Es la incapacidad que algo o alguien presentan para infligir un daño a otro individuo o a una persona, es decir, cuando de algo o alguien se dice que es inocuo será porque existe una probada razón que demostró que tal o cual no hacen daño.

- **Cultura local:** Hace referencia a formas de cultura hechas y organizadas en sociedades modernas por el público por puro placer; esta forma de cultura casi siempre tiene una base altruista y voluntaria y nunca está fomentada por el estado.
- **Diversidad culinaria:** Es la variedad de culturas que existen en la humanidad, las cuales se distinguen entre sí a través de un conjunto de expresiones que le son propias. Este actúa también como un principio de apertura y tolerancia entre etnias, lenguas, religiones, valores, cosmovisiones, etc. Es decir, un principio de apertura al contacto entre culturas sin que ninguna de ellas presuponga superioridad sobre la otra.
- **Herencia africana:** La influencia de las costumbres heredadas del África Occidental y las Antillas ha marcado definitivamente la cultura afro caribeña en el Caribe, tanto en la arquitectura, la gastronomía y la música, como en sus tradiciones. La oralidad en las comunidades Negras, Afrocolombianas, Raizales y Palanqueras se ha conservado como una herencia patrimonial africana que, en su contacto con otras lenguas, ha dado origen a palabras, frases y dichos emblemáticos que persisten en el tiempo e identifican los territorios afro de Colombia.
- **Estándar de calidad:** Son los niveles mínimo y máximo aceptables de calidad que debe tener el resultado de una acción, una actividad, un programa, o un servicio, en busca de la excelencia dentro de una organización institucional.
- **Producción primaria:** Es la primera etapa en la que puede ponerse en riesgo la inocuidad de los alimentos en su aptitud para el consumo directo o en las etapas posteriores de la cadena de elaboración, comprometiendo la salud del consumidor y la calidad del producto final.

## 6.4 MARCO GEOGRÁFICO



Fuente: [https://www.familysearch.org/es/wiki/Alto\\_Magdalena,\\_Cundinamarca,\\_Colombia\\_-\\_Genealog%C3%ADa](https://www.familysearch.org/es/wiki/Alto_Magdalena,_Cundinamarca,_Colombia_-_Genealog%C3%ADa)

Limita, al norte con la provincia de Magdalena Centro, al sur con el Río Magdalena y el departamentito del Tolima, al oriente con las provincias del Tequendama y Sumapaz y al occidente con el Río Magdalena y el departamento del Tolima.

- **Superficie:** 4.04 km<sup>2</sup>
- **Densidad:** 37,64 hab/km<sup>2</sup>.
- **Capital:** Girardot.
- **Entidad:** Provincia.
- **Departamento:** Cundinamarca.
- **Organización territorial:** Girardot, Ricaurte, Nilo, Jerusalén, Agua de Dios, Guataquí, Nariño y Tocaima.
- **Población:** 152.271 habitantes aproximadamente.
- **Clima:** 25 a 35°C

## 7. DISEÑO METODOLÓGICO

### 7.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo se basa en el método documental, ya que con este se puede recopilar la información que se encuentra en libros de tipo gastronómico.

### 7.2 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Como se menciona anteriormente, se optó por el método documental, el cual se ejecutó realizando investigaciones a través de “Sabores de Cundinamarca”, editorial Planeta “Transformando aromas y sabores” y “Reviviendo la esencia de la cocina”; libros del Sena (Centro de la Tecnología del Diseño y la Productividad Empresarial Girardot – Regional Cundinamarca).

Los cuales sirvieron de base para la recolección de información acerca de las recetas típicas de algunos municipios que comprenden la Región del Alto Magdalena.

A partir de esto, se realizó el diseño de la cartilla gastronómica en la plataforma digital Canva:

[https://www.canva.com/design/DAFBjV0hTuc/Ov7WnTPkwXxZmRrZZs6d0g/view?utm\\_content=DAFBjV0hTuc&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAFBjV0hTuc/Ov7WnTPkwXxZmRrZZs6d0g/view?utm_content=DAFBjV0hTuc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

Esta cuenta con la receta y debida preparación de cada plato; las cuales se presentan a continuación:

## REVIVIENDO LA ESENCIA DE LA COCINA (SENA)

### 1. Viudo de Bocachico Nariñense (Pág. 28 a 31)

- 4 lb de plátano cachaco
- 2 lb de cebolla larga
- 2 lb de cebolla cabezona
- 1 lb de apio
- 2 lb de arroz
- 1 unidad de aceite
- C / n de sal
- 100 g de trisalsina
- 2 unidades de diente de ajo
- 5 lb de yuca
- 7 lb de papa blanca
- 2 lb de ahuyama
- 5 unidades de bocachico
- 4 unidades de aguacate
- 2 lb de tomate
- 100 g de cilantro

### Preparación

Se pone la olla sancochera en el fogón hirviendo, la cual lleva agua, cilantro machacado, apio, sal, color de raíz y las cabezas del bocachico. Cuando esto se encuentre hirviendo, se le echa papa y yuca; se espera hasta que los tubérculos se ablanden. A partir de ahí, se le baja la temperatura, para comenzar a sudar los pescados. Con esto al fuego, se comienza a hacer el guiso con cebolla finamente picada, tomate, ajo machacado y abundante cilantro.

Para finalizar, se sirve el consomé en una cazuela, aparte se monta el pescado sobre una hoja de plátano que va acompañado del recado.

## 2. Sudado de pescado con maíz pelado (Pág. 32 a 35)

- 10 unidades de pescado capaz
- 1 lb de tomate
- 3 lb de yuca
- 1 lb de cebolla larga
- 10 g de sal
- 5 g de salsina
- 6 lb de maíz blanco
- 250 ml de leche
- 1 lb de cuajada

### Preparación

Se cocina el maíz durante 4 horas en leña, se deja enfriar; luego se lava, se le quita la cascara, y se deja reposar durante 1 hora. Después, se muele el maíz, agregando leche, cuajada y sal, se amasa hasta obtener una textura blanda de arcilla, formando bolitas y se dejan las arepas listas para el "el grill ricaurteño".

Por otra parte, se pica finamente la cebolla y el tomate, sofriendo a leña baja, exaltando su sabor con rica sal y la salsina campesina, se arreglan los pescados, sajándolos y poniéndolos en aquel sofrito jugoso.

## 3. Tapado de carnes (Pág. 40 a 43)

- 2 lb de arroz
- 2 lb de arveja
- 1 unid de pollo campesino
- 2 lb de costilla de cerdo
- 2 lb de carne a cerdo
- 20g de ajo
- 2 lb de cebolla larga
- 8g de achiote
- 4 unid de hoja de plátano
- 1 lb de queso
- 1 lb de maíz blanco
- 4 lb de cuero de cerdo

## Preparación

Se comienza cortando la cebolla en tiras largas, machacando su forma para preparar un adobo, agregándole ajo triturado y sal. Luego se le adiciona a la carne, dejándola reposar por hora y media. Después se sofríe la cebolla con el ajo y se sazona con sal, se le añade el agua; Cuando hierva, se le agrega la arveja y seguidamente el arroz. El fondo de la olla tamalera se forra con papel aluminio, que se recubre además con hojas de plátano. Se pone una capa de cuero de cerdo en el centro, luego una capa de pollo, carne y arroz, y por último, la costilla. Al final se tapa con otra capa de cuero de cerdo. Se lleva al horno por 6 horas, con la brasa baja.

### 4. Pernil de cerdo apulense (Pág. 36 a 39)

- 10 lb de pernil de cerdo
- 200 g de tomillo
- 30 g de laurel
- 100 g de orégano
- 200 g de poleo
- 300 g de cebolla larga
- 100 g de cebolla cabezona
- 50 g de ajo
- 250 g de hierbabuena
- 500 g de lechuga
- 200 g de zanahoria
- 400 g de crema de leche
- 4 lb de apio
- 200 g de vinagre
- 1 lb de uvas pasas
- 2 unidades de piña

## Preparación

Se pone a calentar agua, luego se echa el pernil de cerdo, más tarde se echa un manojo de tomillo, laurel, hierbabuena, orégano, y después cuando el agua este caliente, se añade cebolla larga en tiras machacadas.

Más tarde se agrega sal, comino y pimienta, se deja hervir durante 4 horas aprox. Cuando el pernil esté blando se saca de la olla y se escurre el agua.

Luego se pone en una parrilla y con una ramita de cebolla, se va untando de aceite dejándolo dorar hasta el término deseado; una vez finalizado esto, se deja reposar por 10 minutos y se corta en porciones.

## 5. Sancocho chaquitulo (Pág. 44 a 47)

- 1 lb de ahuyama
- 1 lb de arroz
- 250 g de aceite vegetal
- 1 lb de maracuyá
- 1 lb de panela
- 2 lb de plátano cachaco
- 10 g de sal
- 1 unidad de pollo campesino
- 2 lb de yuca
- 2 lb de papa
- 2 lb de abano verde
- 1 lb de tomate
- 1 lb de cebolla larga
- 1 unidad de ajo
- 250 g de cilantro macho

### Preparación

Empezar por picar cebolla, tomate, cilantro y ajo finamente, luego de esto se sofríen sazonados con sal, se reserva y se espera el momento óptimo para llevar a cabo la preparación.

En el fogón, se pone a hervir agua, luego de esto se agrega plátano, yuca, papa y ahuyama, dejando la cocción por aprox. 30 minutos. Luego se agrega la gallina campesina, prolongando la cocción durante otros 60 minutos o hasta que este blandita. Al sacar la gallina de la olla, se procede a ponerla a la parrilla para conseguir una tonalidad dorada.

Al final se sirve en un plato de barro, sobre hojas de plátano cachaco, cubriendo con el guiso hecho al principio de la receta; el jugo de maracuyá es el maridaje perfecto para este sancocho.

## SABORES DE CUNDINAMARCA

### 6. Gallina tocaimuna (Pág. 120 a 123)

- 1 gallina criolla
- 2 lb de papa
- 1 lb de yuca
- 2 lb de cebolla larga
- 1 manojo de cilantro
- 6 dientes de ajo
- 1 rama de apio
- 1 cabeza de ajo
- 1 cda. de achiote
- 1/2 cda. de salsina
- 2 cds de sal

## Preparación

La gallina debe salarse y refrigerarse por al menos dos días, pasados estos, se saca y sumerge en agua con apio, cebolla, cilantro y achiote. Aparte se pone a cocinar papa, yuca y plátano; luego de 2 horas y media de cocción se saca y está lista para asar. Cuando el caldo esté frío se saca un poco para hacer el hogo. Se pica la cebolla larga, incluyendo las ramas, se sofríe en aceite y se añade salsina y el caldo; se porciona y dora sobre un sartén o parrilla, se sirve sobre hojas de plátano junto con la guarnición, como último elemento se pone el hogo sobre toda la preparación.

## ALCALDÍA DE AGUA DE DIOS

### 7. COCIDO PANCHE

- 2000 g de costillas de cerdo
- 2000 g de carne de res (Falda)
- 1 gallina criolla
- 1500 de Yuca
- 5 Unidades de mazorca
- 1.000g Ahuyama
- 1500 g de arracacha
- 2 cabezas de ajo
- 2000 g de cebolla larga
- 500 g de cilantro
- 300 de perejil
- 2000 g de tomate chonto
- 50 g de color amarillo
- 1500 g de plátano
- 1500 g de papa blanca
- 200 g de apio
- 3 cervezas
- 500 ml de aceite vegetal

## Preparación

En un mortero, se machaca el ajo y la cebolla larga con la sal. Se agrega un manojo de cilantro y se continua el procedimiento; en una olla se agrega 5 litros de agua,

se adiciona el llamado mojo. Se agrega un manojo de hierbas aromáticas, perejil, apio, ajo y cilantro.

Se agrega carne de res (falda) en el agua fría, luego se añade la gallina entera para hervir durante 2 horas, media hora antes se adiciona la costilla de cerdo troceada en porciones pequeñas. Se añade la arracacha picada en trozos pequeños para que quede espeso y un mejor sabor al consomé.

Se retiran las carnes de la olla cuando estén bien cocinadas y se dejan aparte en un recipiente, en la misma olla en donde se cocinaron las carnes, se agrega primero el plátano abierto por la mitad, luego la papa blanca, la yuca, la mazorca, y el plátano cachaco.

Cuando el recado ya este blando, aproximadamente 35 minutos después, se agrega la ahuyama, buscando se deshaga con la ayuda de una cuchara y se deja que hierva 15 minutos en busca de un buen espesor del caldo.

## CONCLUSIÓN

Se efectuaron diversas investigaciones por medio de sitios web y libros de tipo culinario, los cuales fueron de gran ayuda a la hora de encontrar las recetas de los platos típicos que hacen parte de la Región del Alto Magdalena.

Del mismo modo, fue de gran utilidad para demostrar que hace falta ampliar la información de esta providencia, ya que la que se encuentra plasmada en los libros es muy corta, aquí cabe mencionar que se contó con dos escritos del SENA, en los cuales solamente uno contenía información del Alto Magdalena, por otra parte “Sabores de Cundinamarca”, pese a ser un libro que debería manejar amplitud en las recetas al abarcar un departamento tan grande, únicamente contenía un municipio de estos. Ahora bien, por la parte de los sitios buscados por internet, la información brindada es prácticamente inexistente, a la hora de consultar temas gastronómicos.

Una vez mencionado esto, es preciso aclarar que este proyecto tenía por objetivo dar a conocer y promocionar la gastronomía presente en la Región del Alto Magdalena, desde un enfoque creativo e innovador, para que así la población pudiera conocer más acerca de aquellos platos típicos, que para algunos resultan ser desconocidos. No obstante, como se menciona anteriormente, la labor de encontrar este tipo de información es excesivamente complejo, se optó por incluir otras recetas de municipios aledaños a los ya establecidos.

## **RECOMENDACIONES**

Una vez se concluyó el presente trabajo de grado, se pone a disposición del lector, las siguientes recomendaciones para que en un futuro lleve a cabo su investigación o considere si va por un buen camino:

- Con una charla, se espera presentar la cartilla gastronómica a aquellos estudiantes que se encuentren en carreras afines con el turismo en la ciudad de Girardot.
- Exponer este trabajo con las alcaldías que hagan parte de la región del Alto Magdalena, para que así logre ser un proyecto reconocido.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- BERNAL VÁSQUEZ, Evaldo Enrique, RUEDA MARTÍNEZ, Abnner David, SÁNCHEZ BOTERO, Esther, OSPINA OQUENDO, Luz Esneida. Reviviendo la Esencia de la Cocina: Identidad Gastronómica. Girardot: SENA, 2017. 56p.

- BERNAL VÁSQUEZ, Evalo Enrique, RUEDA MARTÍNEZ, Abnner David, SÁNCHEZ BOTERO, Esther, OSPINA OQUENDO, Luz Esneida. Transformando Aromas y Sabores: Identidad Gastronómica. Girardot: SENA, 2017. 56p.
- RODRÍGUEZ ROJAS, Jennifer Andrea. Sabores de Cundinamarca: Cundinamarca ¡Región Que Progresa! Bogotá: Editorial Planeta, 2021. 287p.

## WEBGRAFÍA

- GABRIEL. "Historia de la gastronomía en Colombia". {En línea} {10 febrero 2021}. Disponible en

<https://www.superprof.co/blog/gastronomia-colombiana-historia/>

- GIRARLDO, Lina. “Resolución 2674 de 2013: Conozca los pisos requeridos para la industria de alimentos”. {En línea} {19 agosto 2020}. Disponible en

<https://www.foman.com.co/legislacion-alimentos-colombia/resolucion-2674-de-2013/#:~:text=Resoluci%C3%B3n%202674%20establece%20los%20requisitos,pe rmiso%20o%20registro%20sanitario%20de>

- GALLEGO HENAO, Andrés Uriel. “Resolución 2505 de 2004: Por la cual se reglamentan las condiciones que deben cumplir los vehículos para transportar carne, pescado o alimentos fácilmente corripibles”. {En línea} {06 septiembre 2004}. Disponible en

[https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion\\_mintransporte\\_2505\\_2004.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_mintransporte_2505_2004.htm)

- ARIAS LEIVA, Andrés Felipe. “Decreto 1500 de 2007” Por el cual se establece el reglamento técnico a través del cual se crea el Sistema Oficial de Inspección, Vigilancia y Control de la Carne, Productos Cárnicos Comestibles y Derivados Cárnicos Destinados para el Consumo Humano (...). {En línea} {Mayo 04}. Disponible en

<https://corponarino.gov.co/expedientes/juridica/2007decreto1500.pdf>

- FOMAN. “Legislación de alimentos en Colombia”. {En línea} {2022} Disponible en

<https://www.foman.com.co/legislacion-alimentos-colombia/>

- MORENO, Víctor. “Budare”. {En línea} {09 septiembre 2016} Disponible en

<https://es.wikipedia.org/wiki/Budare>

- DIMUSA. “Cocinetas para oficina en Hermosillo”. {En línea} {04 octubre del 2019} Disponible en

<https://dimusa.mx/cocinetas-para-oficina-en-hermosillo/>

- ALCALDE CARAZO, Janire. “Innovación social”. {En línea} {10 octubre del 2018} Disponible en

<https://economipedia.com/definiciones/innovacion-social.html>

- DE BONIS, Germán. “La oferta gastronómica en los restaurants y hoteles”. {En línea} {20 agosto 2019} Disponible en

<https://germandebonis.com/la-oferta-gastronomica/>

- CONCEPTO DEFINICIÓN. “Definición de autóctono”. {En línea} {17 febrero 2021} Disponible en

<https://conceptodefinicion.de/autoctono/>

- SIGNIFICADOS.COM. “Mestizaje cultural”. {En línea} {Consultado, 11 junio 2022} Disponible en

<https://www.significados.com/mestizaje-cultural/>

- MERCADO, Carmen. “Los fogones de leña, una guía para su construcción comunitaria”. {En línea} {2005} Disponible en

<https://bibliofep.fundacionempresaspolarg.org/media/1378237/fogones-de-le%C3%B1a-arte-final-pdf-v4-corr-num-pp.pdf>

- OLIVEIRA, Wallace. “¿Qué es BPM? Definición y aplicaciones para su negocio”. {En línea} {Junio 23 2017} Disponible en

<https://www.heflo.com/es/blog/bpm/que-es-bpm/>

- UCHA, Florencia. “Definición de inocuidad” {En línea} {Julio 2011} Disponible en

<https://www.definicionabc.com/ciencia/inocuidad.php>

- WIKIPEDIA. “Cultura local” {En línea} {17 febrero 2022} Disponible en

[https://es.wikipedia.org/wiki/Cultura\\_local](https://es.wikipedia.org/wiki/Cultura_local)

- SIGNIFICADOS.COM. “Diversidad cultural” {En línea} {Consultado, 11 junio 2022} Disponible en

<https://www.significados.com/diversidad-cultural/>

- LARA RIVAS, Diana M. “En mayo, Colombia conmemora la herencia africana” {En línea} {10 octubre 2019} Disponible en

<https://mincultura.gov.co/prensa/noticias/Paginas/En-mayo,-Colombia-conmemora-la-Herencia-Africana.aspx>

- GRUPO SENA. “Estándares de calidad ok” {En línea} {03 septiembre 2014} Disponible en

<https://es.slideshare.net/gruposena0318/estandares-de-calidad-ok#:~:text=EST%C3%81NDARES%20DE%20CALIDAD.&text=Son%20los%20niveles%20m%C3%ADnimo%20y,dentro%20de%20una%20organizaci%C3%B3n%20institucional.>

- BASURTO, Lorenzo. “Guía de buenas prácticas de higiene y agrícolas” {En línea} {Copyright 2000 – 2001} Disponible en

<https://taninos.tripod.com/bpa-prodprim.html#:~:text=La%20producci%C3%B3n%20primaria%20de%20especies,la%20calidad%20del%20producto%20final.>

- WIKIPEDIA. “Provincia del Alto Magdalena” {En línea} {15 marzo 2012} Disponible en

[https://es.wikipedia.org/wiki/Provincia\\_del\\_Alto\\_Magdalena](https://es.wikipedia.org/wiki/Provincia_del_Alto_Magdalena)

- TORRES OÑATE, F; ROMERO FIERRO, J; VITERI, Fernanda. “Tendencias globales de desarrollo del turismo gastronómico aplicadas al caso Argentina” {En línea} {2017} Disponible en

<https://www.redalyc.org/journal/5235/523556567001/html/#B3>

- WIKIPEDIA. “Girardot”. {En línea} {Última edición, 23 mayo 2022} Disponible en

<https://es.wikipedia.org/wiki/Girardot>

- COLOMBIA TURISMO WEB. “De turismo por Nariño”. {En línea} {Consultado, 13 junio 2022}. Disponible en

<http://www.colombiaturismoweb.com/DEPARTAMENTOS/CUNDINAMARCA/MUNICIPIOS/NARINO/NARINO.htm>

- COLOMBIA TURISMO WEB. “De turismo por Ricaurte”. {En línea} {Consultado 13 junio 2022}. Disponible en

<http://www.colombiaturismoweb.com/DEPARTAMENTOS/CUNDINAMARCA/MUNICIPIOS/RICAURTE/RICAURTE.htm>

- COLOMBIA EXTRAORDINARIA. “Municipio de Nilo”. {En línea} {Sin fecha}. Disponible en

[https://colombiaextraordinaria.com/somos\\_colombia/turismo/municipios/Nilo](https://colombiaextraordinaria.com/somos_colombia/turismo/municipios/Nilo)

- COLOMBIA EXTRAORDINARIA. “Municipio de Guataquí”. {En línea} {Sin fecha}. Disponible en

[https://colombiaextraordinaria.com/somos\\_colombia/turismo/municipios/Guataqui](https://colombiaextraordinaria.com/somos_colombia/turismo/municipios/Guataqui)

- REDBUS. “Lugares turísticos de Agua de Dios: conoce los principales atractivos de este municipio de Cundinamarca”. {En línea} {Copyright 2019}. Disponible en

<https://blog.redbus.co/lugares-turisticos/lugares-turisticos-de-agua-de-dios-conoce-atractivos-municipio-cundinamarca/>

- SIMCO, Sistema de Información de Museos colombianos. “Museo Arqueológico y Paleontológico de Pubenza”. {En línea} {Copyright 2020}. Disponible en

<http://simco.museoscolombianos.gov.co/Home/Museo?personaJuridicald=822>

- AVENTURA Y TURISMO. “Turismo en Tocaima Cund”. {En línea} {Sin fecha}. Disponible en

<https://www.aventurayturismo.org/turismo-en-tocaima/>

- COLOMBIA EXTRAORDINARIA. “Municipio de Jerusalén”. {En línea} {Sin fecha}. Disponible en

[https://colombiaextraordinaria.com/somos\\_colombia/turismo/municipios/Jerusalen#:~:text=Entre%20los%20sitios%20tur%C3%ADsticos%20de,poblado%20y%20el%20r%C3%ADo%20Seco.](https://colombiaextraordinaria.com/somos_colombia/turismo/municipios/Jerusalen#:~:text=Entre%20los%20sitios%20tur%C3%ADsticos%20de,poblado%20y%20el%20r%C3%ADo%20Seco.)

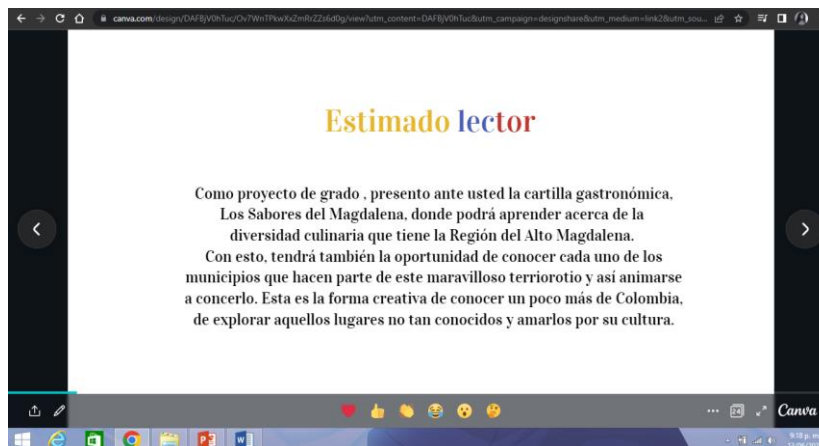
- BRICEÑO, Iván. “Importante hallazgo arqueológico en Nariño, Cundinamarca”. {En línea} {Año 2013}. Disponible en

<https://www.radiosantafe.com/2013/04/23/importante-hallazgo-arqueologico-en-narino-cundinamarca/>

- OIKOS, Constructora. “Los mejores planes ecológicos para hacer en Ricaurte”. {En línea} {05 abril 2021}. Disponible en <https://www.oikos.com.co/constructora/noticias-constructora/ricaurte-mejores-planes-ecologicos>
- AVENTURA Y TURISMO. “Asadero y piqueteadero Villa Gabriela – Carne asada en Tocaima”. {En línea} {Sin fecha}. Disponible en <https://www.aventurayturismo.org/tocaima/asadero-de-carne-en-tocaima/>

## ANEXOS

Se adjunta evidencia (capturas de pantalla) correspondientes a algunas páginas de la cartilla gastronómica realizada en la plataforma Canva.



canva.com/design/DAFjV9hTuc/O7WtPkwkZmRZZx6d9/view?utm\_content=DAFjV9hTuc&utm\_campaign=designshare&utm\_medium=link2&utm\_sou...

## INTRODUCCIÓN

Colombia es un país muy grande, en donde abunda la diversidad en todos los ámbitos, no obstante, esta cartilla se enfocará únicamente en la Región del Alto Magdalena, la cual se encuentra conformada por los municipios de Girardot, Agua de Dios, Nilo, Ricaurte, Guataquí, Jerusalén, Nariño y Tocaima. Esto, debido a que es un territorio de interés turístico, aclamado por su clima cálido, piscinas y balnearios, sin embargo, tiene mucho más potencial que puede ser aprovechado de forma correcta para que así sea tenga más reconocimiento y los turistas que lleguen puedan disfrutar de experiencias nuevas que tienen por ofrecer los diferentes municipios que abarcan la región en cuanto al ámbito gastronómico.

Canva

canva.com/design/DAFjV9hTuc/O7WtPkwkZmRZZx6d9/view?utm\_content=DAFjV9hTuc&utm\_campaign=designshare&utm\_medium=link2&utm\_sou...

## OBJETIVO GENERAL

Promocionar el turismo gastronómico en la Región del Alto Magdalena, a través de una cartilla que contenga recetas de los platos típicos, temas de interés y cultura general de los municipios que la comprenden. Esto con el fin de llegar a la población de manera creativa y didáctica, la cual se espera tenga gran acogida y logre hacer que el turismo crezca exponencialmente.

Canva

canva.com/design/DAFjV9hTuc/O7WtPkwkZmRZZx6d9/view?utm\_content=DAFjV9hTuc&utm\_campaign=designshare&utm\_medium=link2&utm\_sou...



La provincia del Alto Magdalena se encuentra ubicada en el departamento de Cundinamarca. Está compuesta por ocho municipios, con una población total de 152.271 habitantes, su capital es la ciudad de Girardot, que cuenta con una población de 108.720 habitantes.

Canva

*Ingredientes*

## VIUDO DE BOCACHICO NARIÑENSE

4 lb de plátano cachaco	2 unidades de diente de ajo
2 lb de cebolla larga	5 lb de yuca
2 lb de cebolla cabezona	7 lb de papa blanca
1 lb de apio	2 lb de ahuyama
2 lb de arroz	5 unidades de bocachico
1 unidad de aceite	4 unidades de aguacate
C / n de sal	2 lb de tomate
100 g de trisalsina	100 g de cilantro



*Preparación*

Se pone la olla sancochera en el fogón hirviendo, la cual lleva agua, cilantro machacado, apio, sal, color de raíz y las cabezas del bocachico. Cuando esto se encuentre hirviendo, se le echa papa y yuca; se espera hasta que los tubérculos se ablanden. A partir de ahí, se le baja la temperatura, para pdecomenzar a sudar los pescados. Con esto al fuego, se comienza a hacer el guiso con cebolla finamente picada, tomate, ajo machacado y abundante cilantro. Para finalizar, se sirve el consomé en una cazuela, aparte se monta el pescado sobre una hoja de plátano que va acompañado del recado.

*Girardot*



Girardot es uno de los municipios más importantes del departamento de Cundinamarca por su población, centros de educación superior, economía y extensión urbana. También es una de las ciudades con más afluencia de turistas y población flotante del país. Girardot conforma una conurbación junto con los municipios de Flandes y Ricaurte, que suman una población de 144.248 habitantes.

Además de esto, se adjuntan evidencias de la promoción que se le hizo con la cartilla a través de redes sociales.

