

Rol de las mujeres en la cocina tradicional y el patrimonio gastronómico de la plaza del 20 de Julio en la ciudad de Bogotá

Laura Stephany Araque Cabrejo

Erika Alejandra Molina Morales

Corporación Universitaria Minuto de Dios

UNIMINUTO Virtual y a Distancia

Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras

Bogotá D.C

Mayo de 2021

Rol de las mujeres en la cocina tradicional y el patrimonio gastronómico de la plaza del 20 de Julio
en la ciudad de Bogotá

Laura Stephany Araque Cabrejo

Erika Alejandra Molina Morales

Director

Jorge Alexander Mora

Corporación Universitaria Minuto de Dios

UNIMINUTO Virtual y a Distancia

Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras

Bogotá D.C

Mayo de 2021

Nota de aceptación

Firma del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Agradecimientos

Quiero agradecer a Dios por los años de vida que me ha dado y de lograr un paso más en mi formación personal como profesional, también por permitirme conocer a grandes personas durante todo este proceso de educación, le agradezco a la universidad Minuto de Dios por hacer parte de este proceso y conocer a grandes educadores por la enseñanza que ha aportado grandes conocimientos a los estudiantes, por último quiero agradecer a mi familia que ha estado presente a lo largo de estos años en mi proceso educativo y apoyándome para lograr grandes metas.

Erika Alejandra Molina Morales

Agradezco principalmente a Dios, por permitirme tener la oportunidad de vivir experiencias dentro de mi universidad, agradezco a la Universidad Minuto de Dios y a todos sus docentes por sus enseñanzas y por formarme como profesional. Al profesor Jorge Mora quien ha sido un excelente docente y guía incondicional en todo este proceso. A mi compañera Alejita, quien ha sido de gran apoyo en este proyecto, pero sobre todo a mi madre por su apoyo, a mis hermanos por enseñarme el valor de la perseverancia, a mi hijo quien ha sido mi más grande motivación en este proceso de formación y por último a mis tíos los Díaz y demás familia por su acompañamiento en todo este proceso educativo.

Laura Stephany Araque Cabrejo

Dedicatoria

Quiero dedicarle este proyecto a Dios por permitirme llegar hasta este punto de la carrera de Administración de empresas turísticas y hoteleras a pocos días de culminar esta parte de mi proceso educativo, también dedicarle este trabajo a mi familia en especial a mis padres por que han sido parte de mi motivación por seguir adelante y lograr mis metas en la vida.

Erika Alejandra Molina Morales

Este trabajo está dedicado primeramente a Dios quien ha sido el forjador de mi camino y quien me ha dado la fortaleza para llegar a donde estoy el día de hoy, a mi madre quien me ha acompañado y ha sido un pilar fundamental en mi formación como profesional y como persona, y por último, pero no menos importante a mi hijo que es mi más grande orgullo y mi gran motivación de vida.

Laura Stephany Araque Cabrejo.

Resumen

El rol de las mujeres en la cocina tradicional y en el patrimonio gastronómico es una tradición viva que se transmite de generación en generación. Son conocimientos, prácticas y tecnologías cotidianas, que se recrean constantemente a través de la experiencia personal y la comunicación oral. La cultura culinaria se ubica en la memoria colectiva, sin embargo, se nutre de conocimientos y prácticas del pasado, formando así un patrimonio.

En el presente trabajo se abordarán temas de investigación como es la gastronomía, el rol de la mujer en la cocina tradicional, patrimonio y etc., soportado con un marco teórico que relaciona teorías y conceptos, que da claridad para este tipo de proyecto. Primero, esta investigación propone describir los aportes de las cocineras tradicionales al patrimonio gastronómico por medio de un inventario de la gastronomía que se hizo en la plaza. Por otra parte, explicar la importancia del papel que desempeña la mujer en la labor de la cocina tradicional, a través de una entrevista.

Esta investigación se realizó con el método descriptivo cualitativo que permitió desarrollar entrevistas a las cocineras tradicionales y así poder realizar una recopilación de información, audios y fotografías, para poder llevar a cabo el desarrollo de los objetivos de este trabajo.

Los resultados encontrados de esta investigación son demostrar que estas mujeres a través de sus recetas, legados, historias y recetas, preservan la cultura gastronómica local y hacen aportes al sector gastronómico y turístico de la plaza del 20 de Julio.

Es por ello que su legado se busca perdurar y preservar a través de sus historias y recetas, y preservarlas en el tiempo y en las generaciones futuras.

Palabras clave: El rol de la mujer, cocina tradicional, patrimonio, gastronomía, recorrido turístico, plaza

Abstract

The role of women in traditional cuisine and gastronomic heritage is a living tradition that is passed down from generation to generation. They are everyday knowledge, practices and technologies, which are constantly recreated through personal experience and oral communication. Culinary culture is located in the collective memory, however, it is nourished by knowledge and practices of the past, thus forming a heritage.

In this paper, research topics such as gastronomy, the role of women in traditional cuisine, heritage and etc. will be addressed, supported by a theoretical framework that relates theories and concepts, which provides clarity for this type of project. First, this research proposes to describe the contributions of traditional cooks to the gastronomic heritage through an inventory of the gastronomy that was made in the square. On the other hand, explain the importance of the role that women play in the work of traditional cuisine, through an interview.

This research was carried out with the qualitative descriptive method that allowed to carry out interviews with the traditional cooks and thus be able to compile information, audios and photographs, in order to carry out the development of the objectives of this work.

The results of this research are to demonstrate that these women, through their recipes, legacies, stories and recipes, preserve the local gastronomic culture and make contributions to the gastronomic and tourist sector of the Plaza del 20 de Julio.

That is why their legacy is sought to endure and preserve through their stories and recipes, and preserve them in time and in future generations.

Key words: The role of women, traditional cuisine, heritage, gastronomy, tourist tour, square.

Tabla de contenido

Introducción	14
Problema	16
1.1. Descripción del problema	16
1.2 Justificación	17
1.3 Pregunta de investigación	18
2. Objetivos	19
2.1. Objetivo general	19
2.2. Objetivos específicos	19
3. Marcos de referencia	20
3.1 Marco teórico	20
3.1.1 <i>Turismo</i>	20
3.1.2 <i>Tradición</i>	20
3.1.3 <i>Gastronomía</i>	21
3.1.4 <i>Turismo gastronómico</i>	21
3.1.5 <i>Cocina tradicional</i>	21
3.1.6 <i>Cocineros tradicionales</i>	22
3.1.7 <i>Patrimonio</i>	22
3.1.8 <i>El rol de la mujer en los saberes culinarios</i>	22
3.1.9 <i>Turismo cultural</i>	23
3.1.1.0 <i>Plaza de mercado</i>	23
3.1.1.1 Ruta turística.	23
3.1.1.1 Itinerario.	24
3.1.1.2 plaza 20 de Julio.	24
3.2. Marco conceptual	24
3.2.1 <i>Turismo</i>	24
3.2.2 <i>Patrimonio</i>	24
3.2.3 <i>patrimonio gastronómico</i>	25
3.2.4 <i>Cocina tradicional</i>	25
3.2.5 <i>Saberes culinarios</i>	25
3.3 Marco Legal	26

3.3.1 <i>Ley general del turismo</i>	26
3.3.1.1 Ley 300 de 1996.	26
3.3.1.2 Ley 1558 de 2012.	29
3.3.1.3 Ley 2068 de 2020.	30
3.3.2 <i>Políticas</i>	32
3.3.2.1 Política de turismo.	32
3.3.2.2 Política de turismo cultural.	34
3.3.5 <i>Política y fomento de las cocinas tradicionales</i>	36
3.3.5.1 Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia.	36
3.3.5.2 Decreto 2941 de 2009.	36
3.3.5.3. Decreto 2941 de 2009.	37
3.3.5.4 Principios generales.	37
3.3.6 <i>Normas técnicas sectorial del turismo</i>	38
3.4 Marco Geográfico	40
3.4.1 <i>Departamento de Cundinamarca</i>	40
3.4.2 <i>Localidad de San Cristóbal</i>	41
3.4.3 <i>Plaza 20 de Julio</i>	43
4. Metodología	45
4.1 Enfoque	45
4.2 Tipo de Investigación	45
4.2.1 <i>Método descriptivo</i>	45
4.3 Instrumentos de investigación	46
4.3.1 <i>Entrevista</i>	46
4.3.2 <i>Inventario gastronómico</i>	47
4.4 Población.	47
4.5 Muestreo por conveniencia.	48
5. Capítulo I, Descripción de los aportes gastronómicos de las cocineras tradicionales a través de un inventario gastronómico local de la plaza de 20 de Julio.	49
5.1. Lista de restaurantes seleccionados.	49
5.2. Platos típicos de la plaza del 20 de Julio.	52
6. Capítulo II, Explicar la importancia del papel que desarrolla la mujer en la labor de la cocina tradicional para el reconocimiento del valor de su trabajo en la plaza 20 de Julio.	57
6.1 Entrevista a las cocineras de la plaza 20 de Julio	57

6.2 Conclusión de las entrevistas	61
7. Capítulo III, Propuesta de un recorrido turístico a partir del patrimonio gastronómico	66
7.1. Recorrido turístico	66
7.1.1. <i>Características</i>	66
7.1.2 <i>Tipos de recorrido turísticos</i>	67
7.2 Participación de la cocinera tradicional en el recorrido	68
7.3. Itinerario	68
7.3.1 <i>Mapa ubicación de la plaza</i>	69
7.4. Mercado Objetivo	70
7.5. Motivación	70
7.6. Financiera	71
7.7. Duración del recorrido	71
7.8. Servicios a incluir	71
7.9. No incluye	72
7.1.0. <i>Recomendaciones</i>	73
8. Conclusiones y recomendaciones.	74
8.1. Conclusiones	74
8.2. Recomendaciones	76
Anexos.	88

Índice de tablas

Tabla 1 Ley 300 de 1996.....	26
Tabla 2 Ley 1558 de 2012.	29
Tabla 3 Ley 2068 de 2020.	31
Tabla 4 Política de turismo.....	32
Tabla 5 Política de turismo cultural.....	34
Tabla 6 Principios generales.....	37
Tabla 7 Normas técnicas sectoriales	38
Tabla 8 Características del departamento de Cundinamarca	41
Tabla 9 Característica de la localidad de San Cristóbal	42
Tabla 10 Característica de la plaza 20 de Julio	44
Tabla 11 Instrumentos	46
Tabla 12 Restaurantes del lugar.....	49
Tabla 13 Platos típicos de la plaza 20 de Julio.....	52
Tabla 14 Resultados de las entrevistas realizadas a las cocineras de la plaza 20 de Julio	57
Tabla 15 Conclusiones de las entrevistas realizadas a las cocineras de la plaza 20 de Julio	62
Tabla 16 Características de un recorrido turístico	66
Tabla 17 Tipos de recorridos turísticos	67
Tabla 18 Itinerario del recorrido	68
Tabla 19 Servicios a incluir al recorrido.....	72
Tabla 20 No incluye en el plan	72

Índice de Imágenes

Foto 1	50
Foto 2 Restaurante donde Fercho y Flor.....	50
Foto 3 El gran peñol	51
Foto 4 La mona.....	51
Foto 5 Sazón villetano de Chepa	52
Foto 6 Plato cocido boyacense.....	53
Foto 7 Plato mazamorra chiquita	53
Foto 8 Plato sancocho de gallina.....	54
Foto 9 Plato caldo de raíz.....	54
Foto 10 Plato viudo de capaz	55
Foto 11 Plato tamal	55

Índice de Ilustración

Ilustración 1 Mapa del departamento de Cundinamarca, Colombia	40
Ilustración 2 Localización geográfica de la localidad San Cristóbal	42
Ilustración 3 Ubicación de la plaza 20 de Julio.....	43
Ilustración 4 Ubicación de la plaza 20 de Julio.....	70
Ilustración 5 Precio y costo de un paquete turístico.....	71

Introducción

En Bogotá la comida es muy variada que incluye platos tradicionales, cada uno con sus propias especialidades con cuales se identifica de los demás ofreciendo una excelente variedad gastronómica en sus departamentos, esta investigación va enfocada a la plaza de mercado 20 de Julio, está ubicada en la Ciudad de Bogotá D.C, pertenece al departamento de Cundinamarca, este municipio es conocido por su variedad de restaurantes de comida internacional y sitios especializados en el esparcimiento nocturno, destacan igualmente sus parques, museos, centros comerciales y su arquitectura.

El presente proyecto tiene como principal objetivo lograr identificar la importancia del rol de la mujer en la cocina tradicional para el reconocimiento del valor de su trabajo, elaborar un inventario de la gastronomía local en el que se destacan los aportes que hacen las cocineras tradicionales al patrimonio gastronómico e identificar cuáles son los platos que se preparan en esta zona, ¿Cuál es su origen?, ¿A qué región de Colombia pertenecen? y proponer un recorrido gastronómico.

A partir del marco de referencia se abordaron temas, conceptos del turismo como gastronomía, cocina tradicional y cocineros tradicionales, patrimonio, turismo cultural, plaza de mercado, el rol de la mujer en los saberes culinario, ruta turística y itinerario como apoyo para la propuesta de un recorrido turístico a partir del patrimonio gastronómico. Por otro lado, se manejaron las siguientes herramientas como la herramienta No 1: inventario gastronómico y herramienta No 2: entrevista, que hacen parte de los instrumentos de investigación, lo cual conlleva la investigación de entrega final. La metodología de la investigación es del tipo cualitativo contribuyendo a la descripción de estas.

En el primer capítulo se realizará un inventario gastronómico local que se maneja en la plaza del 20 de Julio, para así poder destacar el aporte que hace a la mujer a la gastronomía mediante la preservación y conservación de las recetas tradicionales para la elaboración de los diferentes productos que provienen de diferentes regiones del país tales como: Boyacá, Tolima, Santander, entre otros.

En el segundo capítulo se busca resaltar el papel que desarrolla la mujer en la labor de la cocina, todo esto a través de encuestas realizadas a cocineras propias del sector, quienes, con experiencias de vida y anécdotas laborales, permite descubrir y entender por qué y la causa de ellas entrar en esta labor, cuáles son los aportes que ellas dejan tanto a su familia como a la gastronomía y como se han sentido a con el pasar de los años en cuestiones de desigualdad laboral.

El tercer capítulo es una propuesta de un recorrido turístico a partir del patrimonio gastronómico de la plaza del 20 de Julio, en el cual se le ofrece al turista la oportunidad de degustar la variedad de platos que se manejan en la plaza, enseñando el origen del plato y a la vez destacando su forma, la preparación y conocimiento de cocinar por medio de las cocineras tradicionales del lugar.

La mujer en la cocina tradicional es de gran importancia para la sociedad y la gastronomía porque gracias a ellas mantienen costumbres necesarias para seguir dando vida a los platos que son heredados de generación a generación a través de los años. Por otro lado, ¿cuál es el aporte que dejan las cocineras tradicionales en la plaza 20 de Julio por medio del inventario gastronómico?

Problema

1.1. Descripción del problema

A lo largo de los años, el papel de la mujer se ha visto restringido por las tareas domésticas que se dedican casi en su totalidad al sector privado, confinándolas a los cuatro fogones de la estufa, cuidando y cocinando a sus hijos y maridos. Desde el principio se sabe que la mujer sólo estaba en la casa simplemente como "cocinera", inclusive, ese suele ser el único oficio en el cual es indispensable (Almanza y Parra, 2016). De esta manera la mujer se fue especializando en todas las labores de la cocina, incluyendo, lo que se ha llamado con cariño "toques secretos", que se traduce en el amor y entrega por parte de todas ellas, es decir, la pasión con que lo hacen, porque, dicho sea de paso, la gastronomía exige de quien la práctica, gran dosis de pasión y dedicación, ese "ingrediente", se puede decir que esto, hace que la mujer tenga un papel importante en la gastronomía.

La cocina tradicional forma parte del patrimonio cultural, formando bases de prácticas de distintas fuentes e influencias de las culturas de los países vecinos. Por lo tanto, para entender la cocina tradicional de un país de gran diversidad cultural como Colombia, es necesario comenzar a comprender la cocina a nivel regional y local, el papel de las cocineras y la combinación de la de las diferentes herencias tanto de origen indígena, mestiza y negra para que estos legados se puedan fundir en un sin fin de combinaciones de olores y sabores incomparables.

Es por esto que las plazas de mercado suelen ser lugares de acogida de las diferentes identidades culturales gastronómicas de cada una de las regiones de Colombia. Por tal motivo, se pueden ver alianzas entre el campo y la ciudad, ya que esto permite crear vínculos entre productor y consumidor de los diferentes platos, por este motivo, en estos lugares coinciden los sabores y tradiciones de las herencias que han caracterizado la gastronomía de Colombia.

Con el paso de los años se ha ido perdiendo valor y los conocimientos relacionados con la cocina tradicional, lo que se refleja en la reducción de las preparaciones típicas que brinda la cocina local y la preferencia por los platos internacionales y la comida rápida.

Con este trabajo de investigación acerca del Rol de las mujeres en la cocina tradicional y el patrimonio gastronómico de la plaza del 20 de Julio en la ciudad de Bogotá, se quiere resaltar el valor de la mujer en la cocina tradicional, el reconocimiento a la labor de cocinera que la mujer ha

llevado a cabo con sus conocimientos en la gastronomía tradicional hasta la plaza de mercado del 20 de Julio que es reconocida por su diversidad gastronómica, además de comprender el estado de la cocina tradicional relacionada con las políticas de conocimiento, protección y promoción del patrimonio gastronómico.

Asimismo, Priscilla Gac-Artigas (2002) afirma que “la práctica de cocinar es un eje central para la mayoría de culturas en el mundo y es por esto que las cocineras tienen una labor crucial que desempeñar allí”. Así, cuando las mujeres cocinan, lo hacen con pasión, con poder y con sabiduría. Haciendo uso de un arraigo de saberes ancestrales que les han sido transferidos de generación en generación.

Para sustentar de forma verídica lo que se va a desarrollar en este trabajo se desarrollan encuestas mediante un trabajo de campo, a las mujeres de la cocina tradicional como protagonistas del patrimonio gastronómico de la plaza de 20 de Julio, con el fin de poder identificar los diferentes platos gastronómicos, ¿De qué región viene cada plato?, ¿Qué las motivó e impulsó a desarrollar esta profesión?

1.2 Justificación

A lo largo de la historia las mujeres han tenido una relación especial con la comida. Esta relación se puede examinar desde distintos puntos de vista que incluyen la imagen de la mujer, la identidad de la mujer como fuente de alimento de la familia, la capacidad de las mujeres de decidir sobre sus actividades dentro del hogar y sus aspiraciones, etc, (Pederzini, 2008).

La falta de conocimiento por la gastronomía tradicional y su impacto en el turismo gastronómico se debe a la insuficiente propagación de costumbres y tradiciones que se han transmitido de generación en generación. Debido a la falta de atención a este tipo de cocina, las cocineras tradicionales y sus descendientes se han visto desinteresados y cada vez les desagrada mantener esta tradición. El desconocimiento de esta labor de las mujeres en la cocina tradicional y sus historias hace que la base de muchos platos tradicionales sea imposible de promover.

Con el paso de los años y los fuertes cambios con respecto a lo considerado femenino y apropiado, las mujeres salen de la cocina a buscar otros espacios donde puedan desarrollarse personal y económicamente, pero, el lugar que socialmente se les ha dado a las mujeres en la cocina

es un espacio creador y de transformación (Almanza y Parra, 2016). Por esta razón uno de los objetivos de esta investigación tan importante es tratar de redefinir este espacio en la sociedad y descubrir en este una experiencia de reencuentro con otras mujeres y el espacio de crecimiento personal. Estas mujeres, como muchas personas, también piensan en la condición de que son madres y esposas. Esto significa que no solo ocupan una responsabilidad familiar -doméstica, sino que también quieren brindar apoyo económico a su familia.

Por esta razón, se sostiene por ejemplo que las oportunidades de trabajo femenino en el ámbito turístico han permitido a las mujeres adoptar formas de pensamiento similares a las de las turistas y con ello rechazar normas tradicionales de su comunidad que las pone en desventaja social y económica respecto a los hombres de su comunidad (Mendoza y Chapulín, 2015).

Hoy en día se puede ver como la gastronomía se está convirtiendo en una de las principales demandas de la industria turística, y la interacción turismo / alimentación tiene un impacto muy positivo en la promoción del turismo (Jubete, 2018).

Así mismo, el turismo gastronómico proporciona al viajero una oportunidad de enriquecimiento personal y cultural; pasa de ser un mero desplazamiento físico a identificarse como una experiencia introspectiva. Así, empiezan a desempeñar un papel importante todos aquellos elementos de la oferta turística de un destino que permiten al viajero experimentar este crecimiento cultural a lo largo de su viaje (Hernández *et al.*, 2015).

Es por esto que esta investigación es pertinente realizarla, ya que no solo se quiere resaltar el rol de la mujer en el patrimonio gastronómico, sino también darle importancia y empoderamiento a la mujer en su entorno laboral, además de beneficiar de manera directa a las mujeres que trabajan en la plaza del 20 de Julio, ya que, al generar el reconocimiento y el valor de su rol en este lugar, también se puede intentar generar ingresos económicos a este sector y a sí mismo a estas mujeres.

1.3 Pregunta de investigación

¿Cuál es el rol de las mujeres en la cocina tradicional y el patrimonio gastronómico de la plaza del 20 de Julio en la ciudad de Bogotá?

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Analizar el rol de la cocinera tradicional como portadora de saberes culinarios dentro del patrimonio gastronómico de la plaza 20 de julio.

2.2. Objetivos específicos

- Describir los aportes al patrimonio gastronómico de las cocineras tradicionales a través de un inventario de la gastronomía local que posibiliten su difusión y desarrollo turístico de la plaza 20 Julio.
- Explicar la importancia del papel que desarrolla la mujer en la labor de la cocina tradicional para el reconocimiento del valor de su trabajo en la plaza 20 de Julio.
- Proponer un recorrido turístico a partir del patrimonio gastronómico y el rol de las cocineras tradicionales en la plaza 20 de Julio.

3. Marcos de referencia

3.1 Marco teórico

Este marco teórico está enfocado en una investigación sobre los diferentes conceptos de Turismo, turismo gastronómico, patrimonio gastronómico, cocina tradicional, saberes culinarios y el rol de la mujer en la cocina eventualmente en Bogotá (Colombia), ya que en este lugar es donde se llevará a cabo el objetivo de este trabajo que es saber cuál es el rol de la cocinera tradicional conociendo más las teorías distintas de cada autor frente a los diferentes términos que se manejan en el sector.

3.1.1 Turismo

En palabras de Rodríguez (Citado por Azevedo, P. 880) el término “Turismo” se define como: “Una actividad donde la persona puede apreciar los paisajes fuera del sitio en el cual provenga el turista”. En efecto el turismo es una acción social, es decir, la persona se vincula con otros individuos y también son acciones culturales y económicas (Molina y Cánovas, 2010). Es así como su intención es el desplazamiento a otros lugares ya sea por motivos de ocio, de salud, negocios, relaciones familiares, cultura y sean motivados por comercio, guerras históricas, migraciones entre otros (Pulgarín, 2011). Por último, el turismo es un resultado de la actualidad y de las modernidades siendo esto un hecho innegable cultural (Rodríguez *et al.*, 2020).

3.1.2 Tradición

Según Sotelo (2004) la tradición no es una herencia que se transmite por la genética, al contrario, es algo que se cede socialmente con una selección cultural, donde el pasado se va incorporando en el futuro. Por otro lado (Madrazo, 2005) la tradición se divide en dos aspectos muy importantes primero en algo que es del pasado y debe ser respetado por sus años representando una antigüedad o bien es también un aspecto vivo que se ubica en el tiempo y en el presente, es decir fue algo que ha sido entregado y no se conserva igual, con el paso de los años se modifica

3.1.3 Gastronomía

Según (López y Margarida, 2011) La gastronomía puede ser un elemento de fomento para fortalecer el turismo en cualquier lugar como producto de rutas turísticas. El crecimiento del turismo en Colombia aumentó drásticamente llevando al país como líder en gastronomía en el World Travel Awards, gracias a la gran diversidad de productos y tradiciones culinarias, ejemplo: “Los bocadillos veleños, el bizcocho de achiras, entre otros”, adicionalmente, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura reconoció a estos lugares a Popayán y Buenaventura como ciudades creativas de la gastronomía, el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo (MinCIT, 2020).

La gastronomía es el arte de la cocina, practicado en base a conocimientos culinarios, tradicionales o innovadores (Cremades, 2019). Es más, la cultura que define a todo un pueblo ejemplo los recursos, las costumbres y las influencias (Armendáriz, 2019). Desde luego es algo natural y social actuando como un componente de producción o de transformación regional (Mascarenhas y Gândara, 2010). Además, la gastronomía está directamente relaciona con las culturas tradicionales de la comida, permitiendo que las riquezas como en la historia o en cultura le de paso a la identidad propia de cualquier región para su reconocimiento (Mora, 2018).

3.1.4 Turismo gastronómico

El turismo gastronómico hace referencia a la alimentación, hospedaje y transporte donde se incluirá todo tipo de comida mientras se viaja (Mora, 2019). De cualquier modo, en palabras de Bernier (Citado por Oliveira, 2011) Indica que hay ciertas personas que “Viajan para comer” y otros solo se “alimentan” es decir que los turistas que viajan por la comida son aquellos clientes que ven los alimentos como algo fisiológico lo cual genera motivación para viajar, los que se alimentan, su única meta es el placer (Rojas y Dancausa).

3.1.5 Cocina tradicional

La cocina tradicional es un arte en toda su extensión de la historia que a medida que avanza los años va cambiando o modificando por nuevas tendencias de cocinar, con todo lo anterior es necesario rescatar la esencia de esta especialidad (Bravo, 2020). Cabe señalar que para las mujeres la cocina tradicional es un área donde se pueda preparar alimentos y repartir diferentes banquetes obteniéndose de sus propias huertas (Dzib-Hau *et al.*, 2019). Con todo lo anterior es un

conocimiento ancestral desde los orígenes, donde el hombre cocinaba los alimentos de la tierra para alimentar el alma (Regino y Ocampo).

3.1.6 Cocineros tradicionales

Según (Escobar y Giraldo, 2015) Los cocineros tradicionales extienden sus trabajos alimenticios a base de la cocina gourmet y discurso normativo para su resistencia, donde también se involucra el cuerpo con la comida. Además, el conocimiento tradicional abarca de generación en generación transmitiendo un poco del mundo prehispánico a la actualidad como también llamados e identificados elementos culturales de la humanidad, para resaltar su valor (Mejía, 2017). El conocimiento tradicional es un origen indígena y que la agrobiodiversidad es el bienestar humano para el bien del pueblo (Nassar, 2015).

3.1.7 Patrimonio

El patrimonio es una herencia que se dejó a través de los años a la descendencia como identidad, tradición y cultura (Zapata, 2018). Pero también es una pieza fundamental de la comunicación cultural e identidad de nuestros ancestros plasmados en los platos típicos y las acciones humanas (Fustè, 2016). Dado que el patrimonio se puede considerar como la alimentación transmitida en generación en generación a lo largo de los años como conocimientos, rituales o tradiciones verbales (Pantoja, 2018).

En otros términos, el patrimonio es cambiante por sus culturas y excluyendo a otros, ejerce a ciertos intereses determinados (Medina, 2017). Pero también si el turista come se relaciona como algo ritual dejando de lado la necesidad de alimentarse por placer proveniente de cada pueblo las costumbres de las personas (Verónica, 2006).

3.1.8 El rol de la mujer en los saberes culinarios

El rol de la mujer en los saberes culinarios se divide en dos uno es el saber-hacer donde la señora se establece como cocinera y el hombre la parte pública, entonces la dama es la encargada de las labores domésticas del hogar como cocinar siendo esto, una combinación entre trabajo (Facciotti, 2017). Cabe resaltar que todas las profesiones tienen un fuerte componente machista y la ocupación de la cocina no es la excepción, esto genera que las mujeres adopten y/o normalicen este comportamiento en su diario vivir y en el desarrollo de todas las profesiones que con el tiempo se han mantenido (Valdés *et al.*, 2020). Como breve conclusión las damas forman parte del liderazgo

en la sociedad gracias a ciertas mujeres que en la antigüedad fueron pioneras en tener una gramática culinaria (Franco, 2017).

3.1.9 Turismo cultural

El turismo cultural es una interpretación educativa y pedagógica con una gran diversidad cultural de cualquier ciudad o población, teniendo en cuenta el cuidado que se debe mantener y la conservación del patrimonio (Toselli, 2006). Cabe resaltar que el turismo cultural es una forma alternativa para la comercialización del mercado turístico, generando nuevas formas de expresión en el dinamismo e imaginación de algunos pobladores (Santana, 2003). Como conclusión el turismo cultural es una forma de viajar y cuidar ese patrimonio de cada lugar, a medida que se va haciendo cierto recorrido, con el fin de conocer, experimentar y adquirir nuevos conocimientos de cierta cultura o herencia de nuestros antepasados.

3.1.1.0 Plaza de mercado

Las plazas de mercado son un espacio de intercambio ya sea de bienes como compra de algún alimento o venta de esto mismo, consumo y promueve los alimentos y mercancías a las personas en la ciudades o pueblo (Niето. 2016). Por otra parte, es un núcleo de vital importancia en la vida urbana o rural, siendo un espacio de encuentro donde se agrupan un gran número de tradiciones locales y extranjeras, fortaleciendo la cultura local, regional y la identidad del lugar (Castillo y Arrieta, 2014). En conclusión, es un punto o centro de encuentro donde se ofrecen una gran variedad de productos de alimentos u otro tipo de demanda (Patiño, 2009).

3.1.1.1 Ruta turística.

Una ruta turística es una creación de un recorrido que contiene ciertos elementos de actividades y atracciones para poder ayudar al lugar por medio de un tipo de paquete turístico (Guzmán, 2008). Las rutas son los principales caminos del comercio turístico con el fin de un intercambio de culturas y conocimientos entre las personas, dándole paso a la creación de los establecimientos, medios transporte etc, (Torres, 2006). Además, es una forma de transitar por un lugar, realizando actividades como lo son las lúdicas, turísticas e intercambio de culturas y conocimientos entre las personas en periodo corto de tiempo con fines de ocio, negocio u otros (Zúñiga, 2019).

3.1.1.1 Itinerario.

Los itinerarios son productos que corresponden al territorio de una población o ciudad con el fin que se sientan atraídos los turistas hacia el lugar (Hernández, 2011). Por otra parte, es un circuito, un paquete o recorrido que es previamente establecido y planeado para tener una mejor participación ya sea solo o en compañía en un tiempo limitado visitando varios puntos turísticos (Cisne y Gastal, 2006). Además, es una vía de comunicación ya sea por tierra, mar o aire que se especifica en una funcionalidad de resultados y cambios de bienes, conocimientos y valores del lugar (López, 2006). El itinerario es un tipo de paquete o producto turístico que ayuda a los clientes a facilitar encontrar atracciones, descuentos u hoteles.

3.1.1.2 plaza 20 de Julio.

Como lo menciona Instituto para la Economía Social (Ipes, 2017), La plaza de 20 de Julio ubicada en Bogotá, se construyó en la época de un hito arquitectónico, donde era la innovación el diseño, pero también es un lugar donde es frecuentemente visitado por turistas y feligreses tanto nacionales como internacionales. Esta plaza comercializa 168 aproximadamente de productos tradicionales, provenientes de lugares como Cundinamarca, Boyacá y Santander.

3.2. Marco conceptual

Para la investigación del proyecto se destacan los siguientes conceptos:

3.2.1 Turismo

Según la OMT (s.f) define al turismo como una actividad social, cultural y económica, donde las personas pueden salir de su dominio por motivos de trabajo, visita o conocer dejando un gasto turístico. Además, es un tema artístico y cultural (Garrido, 2005). Por otro lado, el turismo es una práctica de los individuos que le permiten descansar, viajar, conocer y hablar con más personas generando más ingresos al país como en infraestructura y superestructura en los destinos turísticos (Maldonado, 2012).

3.2.2 Patrimonio

Según la Unesco (s.f) el patrimonio es un legado que recibimos del pasado, que vivimos en la actualidad y se transmitirá a futuras generaciones. Por otro lado, el patrimonio cultural de la nación está compuesto por todos los bienes culturales como tradición, costumbres, hábitos, bienes materiales e inmateriales que son de interés histórico, arqueológico, etc., (Función pública, s.f).

El patrimonio es una representación de reliquias que ha pasado de generación a generación que son procedentes de la naturaleza (Prats, 2005). De cualquier modo, no se debe confundir el patrimonio con la cultura, porque la cultura tiene otro significado distinto que lo diferencia del patrimonio, entonces remite a símbolos, expresiones o rituales, etc., (Arévalo, 2004). En conclusión, es un levantamiento social que ha llevado a varias generaciones a preservar conjuntos o elementos de cualquier tipo y que son sagrados para las futuras generaciones.

3.2.3 patrimonio gastronómico

El patrimonio gastronómico es un valor cultural otorgado a los platos y productos típicos de la cultura gastronómica de la región generando emociones a través del consumo (Lid, s.f). También es un sustrato cultural muy importante en la tradición histórica adaptándose a nuevos retos y creando nuevas propuestas contemporáneas (La Rioja, 2017).

3.2.4 Cocina tradicional

La cocina tradicional son recetas y platos que son de culturas pasadas, comida de los abuelos que ya han sido de otros tiempos (Rengifo y Ocampo). Entonces resulta que la cocina es un conocimiento que son heredados de las raíces de nuestros antepasados y destacada influencia, Ministerio de Cultura (MinCultura). De esta manera cada comunidad tiene su propia manera de preparar cada comida y su forma de consumirlas (Herrera, 2013).

3.2.5 Saberes culinarios

Según Quezada (2020) los saberes culinarios es un método de preparación de las comidas o alimentos teniendo en cuenta la nutrición al momento de la cocción del alimento. También es un patrimonio cultural alimentario y gastronómico de la sociedad siendo una elaboración de cada plato a unir la agricultura familiar (Fauret *et al.*, 2017). La culinaria es una interacción social que cambia el proceso de alimentos y es una cultura de cada región (Díaz, 2020).

3.3 Marco Legal

El marco legal nos permite conocer esas políticas, leyes, decretos que maneja cada gobierno de cada país, permitiendo que la reglamentación se cumpla para este tipo de sector.

3.3.1 Ley general del turismo

3.3.1.1 Ley 300 de 1996.

Tabla 1 Ley 300 de 1996.

Artículo	Definición
Artículo 1º Importancia de la industria turística.	El sector del turismo es una industria fundamental para el desarrollo del país.

Artículo 2º Principios generales de la industria turística.

1. Concertación: Se establecen acuerdos con el fin de asumir responsabilidades para lograr objetivos en el turismo.

2. Coordinación: Todas las entidades que hacen parte del sector del turismo actuarán de forma coordinada.

3. Descentralización: El sector del turismo es responsabilidad del estado.

4. Planeación: Las actividades turísticas serán amplificadas de acuerdo al plan sectorial.

5. Protección al ambiente: Será un desarrollo con el medio ambiente sustentable.

6. Desarrollo social: Es la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y actividades que constituyen a un derecho social.

7-Libertad de empresa: El turismo es una iniciativa privada de libre acceso y competencia sujeta para preservar el mercado libre.

8-Protección al consumidor: El consumidor será el objetivo de protección específica por parte de las entidades.

9-Fomento: El estado protegerá y establecerá prioridad al desarrollo integral de las actividades turísticas.

Artículo 32º. Turismo de interés social.	Es un servicio que con un propósito para las personas de recursos económicos limitados puedan acceder a su derecho al descanso y aprovechamiento del tiempo libre, por medio de programas.
--	--

Fuente: Función Pública (s.f)

3.3.1.2 Ley 1558 de 2012.

Tabla 2 *Ley 1558 de 2012.*

Artículo	Definición
----------	------------

<p>Artículo 3º modificación del artículo 2º de la ley 300 1996</p>	<p>7-Facilitación: Los distintos organismos que estén vinculados al sector turismo estas allanarán los trámites y procesos para identificar obstáculos para el desarrollo turístico.</p> <p>8- Desarrollo social, económico y cultural: Es un derecho y económico de las personas.</p> <p>10-Calidad: Es prioridad optimizar la calidad de los destinos y de los servicios turísticos.</p> <p>11-Competitividad: El turismo requiere de mejorar las condiciones necesarias para el mejoramiento continuo de la industria.</p> <p>12-Accesibilidad: Es la eliminación de las barreras que impidan el uso del disfrute de las actividades turísticas.</p>
--	---

Fuente: Secretaria Senado (s.f)

3.3.1.3 Ley 2068 de 2020.

La ley 2068 tiene como propósito implementar una articulación para el cuidado, conservación y el debido aprovechamiento de los destinos turísticos con el único fin de impulsar la recuperación del sector turístico (Brigad Urritia).

Tabla 3 Ley 2068 de 2020.

Artículo y decretos	Definición
Artículo 2º Principios	<p>8- Desarrollo social, económico y cultural: es un derecho social coopera con el desarrollo de las personas y fomenta el aprovechamiento del tiempo libre.</p> <p>9- Desarrollo sustentable: es un derecho y una actividad que se inclina por la integración, conservación y cuidado del patrimonio natural, cultural o social.</p> <p>12- Accesibilidad universal: Se busca la eliminación de todo tipo de barreras espaciales como físicas, actitud, comunicativas con el fin de tener un sector turístico confortable y seguro.</p>
Artículo 23º. Atractivos turísticos	Se declara atractivo turístico a aquellas zonas urbanas o rurales, ecosistemas, paisajes, plazas, vías, monumentos, construcciones.
Título III- Artículo 12º	De la calidad en la prestación de servicios turísticos: Es asegurar la prestación de servicio turísticos como el cumplimiento de estándares de calidad, seguridad y sostenibilidad.

Artículo 13º Sello de accesibilidad e inclusión universal	Se reconocerá mediante un sello donde se incluya a personas con discapacidad y sea involucrados en prestadores de servicios.
Artículo 23º De los Guías de Turismo	Se considera guía a personas que prestan un servicio o trabajo en conducir y guiar a turistas. Pero esta debe estar inscrita en el Registro nacional de turismo (RNT).

Fuente: La República (s.f)

3.3.2 Políticas

3.3.2.1 Política de turismo.

Tabla 4 *Política de turismo*

Título	Descripción
--------	-------------

<p>Consejo superior del turismo</p>	<p>Es un órgano de los entes estatales con el fin de adoptar y liderar los programas de proyectos en armonía con la política turística.</p> <p>Funciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Evaluar medidas con el fin de modificar si fuese el caso -Definir y adoptar programas y proyectos que beneficien la competitividad del turismo. -Analizar la competitividad -Dar propio reglamento
<p>Política de calidad turística</p>	<p>Su función es determinar las líneas estratégicas para poder mejorar los niveles de calidad en la prestación de servicios</p>
<p>Plan estratégico de seguridad turística</p>	<p>Su función es dar prioridad a la gestión de mecanismos con el fin de garantizar la calidad y sea reconocido como factor de paz.</p>
<p>Política de turismo social</p>	<p>Su función es crear un lineamiento para facilitar el acceso de las personas con alguna comorbilidad al turismo sin ningún límite.</p>
<p>Política de mercado y promoción turística</p>	<p>Orienta a cada diferentes representantes del turismo y es llevada a la política pública con el fin de incluir propuestas para la competitividad.</p>

Lineamiento de política para el desarrollo del turismo comunitario en Colombia.	Busca una oportunidad para el desarrollo de la organización para la prestación de servicios y de los productos turísticos
Política de competitividad turística: el desafío para alcanzar un turismo de clase mundial.	Se trata de trazar nuevas metas para tener una nueva visión del futuro sobre la gestión del turismo y así desarrollar herramientas para la adaptación de cambio en el sector.
Política de infraestructura turística	Tiene como objetivo fortalecer el proceso de desarrollo sostenible de una infraestructura turística.

Fuente: Ministerio de Comercio, Industria y Turismo (MinCit, s.f)

3.3.2.2 Política de turismo cultural.

Busca fomentar el turismo en Colombia e incentivando a los turistas nacionales como extranjeros de conocer más sobre el patrimonio cultural material e inmaterial de la nación generando beneficios a la comunidad para el cuidado de la cultura y el turismo.

Tabla 5 *Política de turismo cultural*

	Principios	Lineamientos estratégicos
--	------------	---------------------------

Política de turismo Cultura	-Participación: Es la toma de decisiones para el desarrollo turístico sostenible.	-Sostenibilidad en el turismo cultural: Es prioridad para el estado o país donde debe ser su desarrollo sostenible para el turismo.
	-Identidad: El turismo y la cultura hacen aportes de manera positiva a la visión de la población del país.	-Gestión del turismo cultural
	-Sostenibilidad: Es el desarrollo de la política del turismo con el fin de cuidar y respetar la identidad cultural y biodiversidad.	-Sinergia: Su función es la optimización de los recursos, planes, etc., para el fomento del sector turístico y cultural fortaleciendo el turismo en el país.
	-Equidad: Orientar la relación del turismo y la cultura con el fin de dar una reducción de la desigualdad.	-Información: Para obtener una buena fuente de información se requiere de una organización de datos y ejecución de la política.
	-Coordinación: Las entidades públicas y el sector del turismo trabajarán de forma sincronizada en sus funciones	-Investigación: Es el conocimiento de las potencialidades del turismo cultural y conociendo tendencias nacionales como internacionales.
	-Concertación: Es una decisión del sector turístico y cultural para establecer acuerdos para el logro de los objetivos que beneficien el turismo	

		<ul style="list-style-type: none"> -Financiación: Su fin es sostener el sector turismo cultural en el país. -Sena -Findenter -Cooperación internacional -Recursos fiscales del ministerio de cultura -Vinculación del sector a los programas de incentivos fiscales. Entre otros
--	--	---

Fuente: Fontur (2007)

3.3.5 Política y fomento de las cocinas tradicionales

3.3.5.1 Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia.

Según el Ministerio de Cultura de Colombia, Ministerio de Cultura (MinCultura, 2013), la carta Política de 1991 tendrá como obligación el estado proteger y cuidar las riquezas tanto naturales como culturales de la nación.

3.3.5.2 Decreto 2941 de 2009.

El artículo 28 dispone de una lista de patrimonio cultural inmaterial de 12 ámbitos entre uno de estos ámbitos dice que la cultura culinaria como práctica tradicional es la conservación y el buen manejo del consumo de los alimentos.

3.3.5.3. Decreto 2941 de 2009.

El artículo 8 de la ley 1185 del 2008, los grupos y las comunidades reconoce como identidad y parte de sí, todas las expresiones, técnicas, conocimientos como patrimonio cultural inmaterial.

3.3.5.4 Principios generales.

Para el Ministerio de Cultura, (MinCultura, 2013) estos son los principios generales.

Tabla 6 *Principios generales*

La alimentación es un derecho primordial
La ley protege al patrimonio cultural
La política reconoce la cocina tradicional como una expresión de las regiones.
Las tradiciones culinarias son factores de identidad cultural.
La cocina tradicional es una expresión de riqueza natural y cultural
La formación profesional en la cocina debe despertar la pasión por las técnicas culinarias.
La política ayudará al conocimiento tradicional relacionado con la cocina.
Es de interés de la política rescatar la cocina tradicional.

Fuente: Ministerio de Cultura (MinCultura, 2013).

3.3.6 Normas técnicas sectorial del turismo

Tabla 7 Normas técnicas sectoriales

NTS	Año	Título
Norma Técnica Sectorial Colombiana NTS- USNA 001.	2015	Preparación de alimentos de acuerdo con el orden de producción.
Norma Técnica Sectorial Colombiana NTS- USNA 002.	2015	Servicio de alimentos y bebidas de acuerdo con estándares técnicos.
Norma Técnica Sectorial Colombiana NTS –USNA 003	2016	Control en el manejo de materia prima e insumos en el área de producción de alimentos conforme a requisitos de calidad.
Norma Técnica Sectorial Colombiana NTS-USNA 004.	2016	Manejo de recursos cumpliendo con el presupuesto y el plan de trabajo definido por el establecimiento gastronómico.

Norma Técnica Sectorial Colombiana NTS-USNA 005 I.	2018	Coordinación de la Producción de Alimentos de acuerdo con los Estándares, procedimientos y estándares establecidos.
Norma Técnica Sectorial Colombiana NTS - USNA 007	2017	Norma Sanitaria de manipulación de alimentos
Norma Técnica Sectorial Colombiana NTS-USNA 006 I	2012	Infraestructura básica en establecimientos de la industria gastronómica.
Norma Técnica Sectorial Colombiana NTS-USNA 008 II actualización.	2018	Categorización de restaurantes por tenedores
Norma Técnica Sectorial Colombiana NTS-USNA 009.	2007	Seguridad industrial para restaurantes

Norma Técnica Sectorial Colombiana NTS-USNA 011.	2012	Buenas prácticas para la prestación del servicio en restaurantes 2012
--	------	---

Fuente: Ministerio de Comercio, Industria y Turismo (MinCit)

3.4 Marco Geográfico

3.4.1 Departamento de Cundinamarca

El departamento de Cundinamarca se encuentra ubicado en el centro del país y donde se encuentra la Capital, Bogotá, D.C. A continuación, se presenta el mapa político de Cundinamarca:

Ilustración 1 Mapa del departamento de Cundinamarca, Colombia



Fuente: Radio Santafé (s.f)

El departamento de Cundinamarca tiene 116 de municipios, 14 corregimientos y hace parte a los 32 departamentos de Colombia, con una superficie de 24.210 km², su latitud norte es de 03°40'14" y 05°50'11" y la longitud oeste es de 73°03'08" y 74°53'35" con una población de 2.792.877 (DANE, 2018).

Tabla 8 Características del departamento de Cundinamarca

Límites	En el norte tiene límites con los departamentos de Boyacá, el este con Boyacá y Meta, en el oeste con el río Magdalena que es separado por el Tolima y Caldas y por el sur con Meta, Huila y Tolima (Colombiamania).
Clima	El departamento de Cundinamarca tiene pisos térmicos entre climas fríos y más fríos con temperaturas que alcanzan 26°C en lugares alejados de ribera del Magdalena y 28°C en zonas cercanas al Magdalena (Atlas Ideam).
Turismo	En Cundinamarca su principal producción es la Industria manufacturera, agricultura, ganadería, caza, silvicultura y por último pesca (Cundinamarca). Como actividad principal para hacer turismo en Cundinamarca es el religioso, gastronómico, natural, de aventura y paisajístico, a continuación, se nombrará los 8 lugares con más afluencia de turista esta: Gualivá, Almeidas, Ubaté, Soacha-Sibaté, Sabana Centro, Sabana Occidente, Sumapaz y Alto Magdalena, con un crecimiento de 27% de acuerdo con la Universidad de Cundinamarca (UDEDEC 2019).

Fuente: Elaboración propia a partir de UDEDEC *et al.* (2019).

3.4.2 Localidad de San Cristóbal

Está ubicado en el suroriente de Bogotá con una parte de zona rural, a continuación, se mostrará el mapa:

Ilustración 2 Localización geográfica de la localidad San Cristóbal



Fuente: Perfil económico y empresarial localidad San Cristóbal

La localidad San Cristóbal cuenta con 409.799 de pobladores, tiene una superficie total de 4.816,32 hectáreas con un equivalente de 66,2% de su superficie, con 211 barrios su longitud de 74,088 y su latitud de 4,546 (D.C, 2004).

Tabla 9 Característica de la localidad de San Cristóbal

Límites	En el norte limita con la localidad de Santa Fe, en el sur con la localidad de Usme, el Occidente con Rafael Uribe y Antonio Nariño y por el Oriente con los municipios de Choachí y Ubaque (Cundinamarca) (Bogotá cómo vemos).
Clima	El clima de Bogotá varía entre una temperatura de 7°C y llegar hasta los 25 ° C, en épocas como mayo hasta septiembre y diciembre a febrero son días calurosos (Weather Spark).
Hidrografía	La localidad de San Cristóbal cuenta con afluentes como el río San Cristóbal y quebradas como, La Mirla, fotoga, Upatá, La plazuela, La Colorada, El Charral, El Soche, y el río Palo Blanco (Alcaldía mayor de Bogotá, 2017).
Actividad económica	Su actividad principal económica es el comercio, industria, restaurante, hoteles, transporte, almacenamientos y servicios comunitarios, su gran registro de operaciones se realizan al exterior Cámara de Comercio de Bogotá (CCB, 2007).

Turismo

Según la alcaldía de Bogotá (2019) en la localidad de San Cristóbal se encuentra sitios para visitar como:

La Planta Museo Vitelma: Es un lugar de tratamiento del agua más grande Bogotá y el más grande del país.

Museo del vidrio: Es una tradición de transformación del vidrio y de habilidades.

Iglesia del 20 de Julio: En el año asisten miles de turistas a visitar a la iglesia.

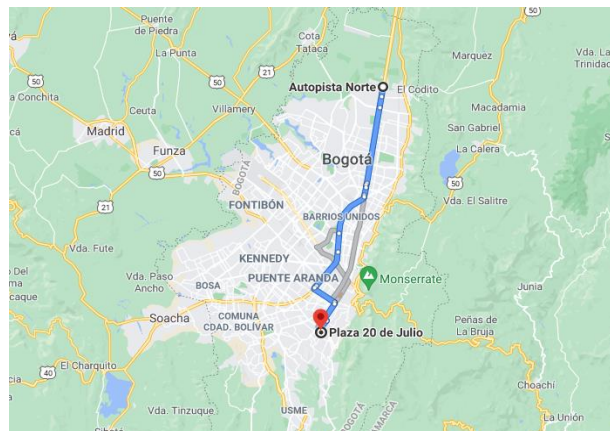
Imprenta Distrital: Es una actividad de publicación y de impresos del distrito.

Fuente: Elaboración propia a partir de CCB *et al.* (s.f).

3.4.3 Plaza 20 de Julio

Está ubicado en la localidad de San Cristóbal de Bogotá y en la siguiente imagen se apreciará la ubicación desde el norte hasta el destino. Ubicación de la plaza 20 de julio

Ilustración 3 Ubicación de la plaza 20 de Julio



Fuente: Tomado de Street view

La plaza de mercado se encuentra en el barrio 20 de julio en el suroccidente de la localidad de San Cristóbal en el sur de Bogotá.

Tabla 10 Característica de la plaza 20 de Julio

Límites	Según la secretaria Distrital de Planeación (2011), el barrio 20 julio tiene de límites al norte con la avenida Primero de Mayo, avenida Calle 20 Sur, al oriente con avenida la Victoria, Avenida Carrera 4 Este, por el sur con la avenida Ciudad de Villavicencio y al occidente con San José y Marco Fidel Suárez de la localidad Rafael Uribe Uri.
Actividad económica	Su economía es impulsada por el turismo religioso donde los turistas visitan la iglesia del santuario del divino niño y comercio urbano (CCB, 2007).
Turismo	Su actividad principal del turismo es el Santuario del divino niño ubicado en Carrera. 5a #28a-18, San Cristóbal, Bogotá.

Fuente: Elaboración propia a partir de CCB, (2007)

4. Metodología

4.1 Enfoque

Este proyecto tiene como principal enfoque la metodología de investigación cualitativa. la investigación cualitativa es aquella que es un cambio de estrategias para la disposición de problemas obtenidos de un análisis, encuestas y demás, también es una manera de percibir las acciones y los cuestionamientos logrados de la investigación (Munarriz, s.f). Pero eliminar la forma de contar o la cuantificación es una forma distinta de hacer una investigación se logra por medio de registros narrativos mediante la observación y entrevistas hacia las personas principales donde el proyecto lleva a cabo (Fernández y Díaz, 2002). Por otro lado, como lo menciona Krause (1995), es una construcción de elementos y conocimientos sobre los conceptos de las características del estudio o investigación.

4.2 Tipo de Investigación

Este proyecto solo se requiere un tipo de investigación el cual es el enfoque en el método cualitativo descriptivo, esta clase de exploración, en el actual trabajo investigativo es una forma de criterio.

4.2.1 Método descriptivo

Es un conocimiento inicial producido por observación y análisis directo del investigador mediante la lectura o estudio aportado por distintos autores (Abreu, 2014). Por otro lado, La metodología descriptiva es una clase de estudios y análisis con el fin de que el lector saque sus propias conclusiones o reflexiones frente al tipo de investigación descriptiva (Toro, 2003).

Este método fue elegido ya que su principal función es definir, clasificar, catalogar o caracterizar el objeto de estudio (En este caso, sería las cocineras tradicionales), ya que este se basa en la utilización del lenguaje verbal a través de diferentes métodos como lo son: la observación, encuestas y/o estudios de caso, por este motivo, esta investigación requirió de una investigación cualitativa enfocada en el método descriptivo, puesto que, para poder llevarla a cabo se realizaron diferentes investigaciones de estudios bibliográficos y de encuestas realizadas a las diferentes señoras que desempeñan el rol de cocinera, para así poder conocer las historias, orígenes de ellas y de cada uno de los platos que se exponen en este lugar y así mismo poder cumplir con el objetivo de este trabajo.

4.3 Instrumentos de investigación

Tabla 11 Instrumentos

Describir los aportes al patrimonio gastronómico de las cocineras tradicionales a través de un inventario de la gastronomía nacional que posibiliten su difusión y desarrollo turístico de la plaza 20 Julio.	Inventario gastronómico
Explicar la importancia del papel que desarrolla la mujer en la labor de la cocina tradicional para el reconocimiento del valor de su trabajo en la plaza 20 de Julio.	Entrevista
Proponer un recorrido turístico a partir del patrimonio gastronómico y el rol de las cocineras tradicionales en la plaza 20 de Julio.	Con la información encontrada se realiza un recorrido turístico

Fuente: Elaboración propia

El proyecto se enfocó en hacer entrevistas a las mujeres que trabajan en la plaza 20 de julio ubicada en Bogotá desempeñando el rol de cocineras tradicionales, teniendo en cuenta un aspecto importante como lo son las cocineras tradicionales como portadoras del patrimonio gastronómico, que se llevará a cabo de dos maneras, la primera se hará de forma individual haciendo preguntas a cada una de ellas y la segunda manera será en forma grupal con el fin de identificar él porque es importante la labor que ellas hacen en la cocina tradicional.

4.3.1 Entrevista

La entrevista es una forma de conocer o especificar una interrelación entre el entrevistado y el entrevistador, esta se caracteriza por tener la comunicación, el contacto, la reflexión, etc., con

el fin de obtener información ya sea de forma cara a cara, pero la actual situación de la pandemia Covid-19 se lleva a cabo de manera virtual en algunas ocasiones (López y Deslauriers, 2011). Por otro lado, la entrevista es un diálogo entre dos personas de una manera personal con el propósito de lograr obtener información valiosa (Abril, s.f).

4.3.2 Inventario gastronómico

El inventario es una lista, un proceso de toda la información de la recopilación de datos como físicos y culturales de un plato típico del lugar en general con el fin de reunir características para describir cual es la comida más solicitada y que consumen las personas (Zambrano y Vásquez, 2010). Además, es la información que es recopilada para especificar cuáles son esos platos que los clientes prefieren a la hora de comer o de pedir para identificarlos y hacer su propia elaboración de su origen y si es propia del lugar o no (Ponce y Agudo, 2009).

4.4 Población.

En la plaza del 20 de Julio se cuenta con un total de aproximadamente 8 restaurantes, uno de ellos se encontraba cerrado y otro pertenecía a una señora que se negó a aceptar la entrevista, y otro por otro lado no contaba con la presencia del dueño y no aceptaron realizar la encuesta, por este motivo solo se pudo entrevistar a 5 cocineras tradicionales que se encargan de preparar y coordinar cada tipo de comida que se maneja en la plaza, así como la comida de diferentes partes del país, para que los turistas locales e internacionales puedan disfrutar de estos platos de comida y luego regresar. La edad de las mujeres entrevistadas fue aproximadamente de 45 a 60 años, todas madres cabezas de hogar, provenientes de diferentes regiones del país.

Al momento de elegir a las personas entrevistadas no se realizó filtro de selección, simplemente se entrevistó a las mujeres que se encontraban en ese momento en el restaurante y que contaban con el tiempo y la voluntad de contestar las diferentes preguntas, pues la mayoría de entrevistas se realizaron un Sábado en un horario de plena ocupación, ya que estas mujeres se encontraban preparando los diferentes platos que se encuentran en el menú de cada uno de los restaurantes y es que en esta plaza cuentan las señoras con un tiempo limitado para llevar a cabo

sus diferentes tareas, tales como, la preparación del producto, organización del lugar, pues tienen un horario de entrega del punto de trabajo.

4.5 Muestreo por conveniencia.

La investigación se llevó a cabo por medio de una investigación cualitativa, es por eso que a la hora de detallar la muestra se puede decir que se ejecutó el muestreo por conveniencia, pues esta es una técnica no probabilística y no aleatoria que se utiliza para crear muestras en función de la facilidad de acceso, la disponibilidad de personas para formar parte de la muestra, en un intervalo de tiempo determinado, o cualquier otra especificación real de elementos específicos.

Es por esto que en este trabajo se utiliza el muestreo por conveniencia ya que se suele utilizar en estudios iniciales, puesto que permite seleccionar a los diferentes individuos que convienen a la investigación para tomar una muestra con mucha más facilidad y así poder comprobar si se puede cumplir con los objetivos de la investigación.

5. Capítulo I, Descripción de los aportes gastronómicos de las cocineras tradicionales a través de un inventario gastronómico local de la plaza de 20 de Julio.

El objetivo del presente capítulo es elaborar un inventario gastronómico local en los 3 restaurantes entrevistados que se encuentran en la plaza 20 julio ubicada en Bogotá (Colombia), esperando que tipos de platos se identifican en el lugar para la recopilación de datos y poder destacar cual es el desarrollo turístico por medio de la gastronomía local. El inventario es la recopilación de los datos obtenidos mediante una investigación de los diferentes platos que conforman la gastronomía nacional e identificándose para establecer como patrimonio cultural inmaterial (Cadena *et al.*, 2008).



Para desarrollar este tipo de inventario de la gastronomía local de la plaza 20 de julio ubicado en la ciudad de Bogotá, se desarrolló un formato para la elaboración de este cuadro, con el cual se busca descubrir cuales son los platos que se cocinan y se manejan en la plaza, con el fin de identificar cual es el aporte que deja las cocineras tradicionales hacia el patrimonio gastronómico.

5.1. Lista de restaurantes seleccionados.

Restaurantes seleccionados para la elaboración e implementación de los instrumentos de investigación en la plaza del 20 de julio de la Ciudad de Bogotá.

Tabla 12 Restaurantes del lugar

Restaurante	Foto del establecimiento	Dueño
--------------------	---------------------------------	--------------

<p>Restaurante Las delicias de María.</p>	<p style="text-align: center;">Foto 1</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Elaboración propia (2021)</p>	<p>María Sichaca.</p>
<p>Restaurante Donde Fercho y Flor.</p>	<p style="text-align: center;">Foto 2 Restaurante donde Fercho y Flor</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Elaboración propia (2021)</p>	<p>Flor María González.</p>

Restaurante El Gran Peñol.

Foto 3 El gran peñol

Elizabeth Méndez.



Fuente: Elaboración propia (2021)

Piqueteadero La Mona.

Foto 4 La mona

Deyanira Sánchez.



Fuente: Elaboración propia (2021)



<p>Restaurante sazón villetano de Chepa.</p>	<p style="text-align: center;">Foto 5 Sazón villetano de Chepa</p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Elaboración propia (2021)</p>	<p>Josefina Valbuena.</p>
--	--	---------------------------



Fuente: Elaboración propia.



5.2. Platos típicos de la plaza del 20 de Julio.

Tabla 13 Platos típicos de la plaza 20 de Julio

Plato	Lugar de Origen	Ingredientes	Métodos en la elaboración	Imagen del plato
Cocido boyacense	Boyacá	Ibias. Habas. Cubios. Arveja verde con cáscara. Mazorca. Espinazo de cerdo. Guiso de cebolla, tomate y ajo.	<p>La preparación es fácil, primero se sofríen las cebollas para obtener un guiso e ir poco a poco agregando color y tomate al gusto. En una olla aparte agregar costilla de cerdo, chorizo, carne de res y de pollo e ir adicionando agua después de un tiempo esperar que suelte sustancia.</p> <p>Más tarde se le agregan los otros ingredientes que son ibias, habas,</p>	

		Chorizo.	arveja, mazorca y esperar 40 min hasta que quede listo.	<p>Foto 6 Plato cocido boyacense</p>  <p>Fuente: Elaboración propia (2021)</p>
Mazamorra chiquita	Boyacá – Cundinamarca	Papa sabanera. Habas. Mazorca. Zanahoria. Cilantro. Carne (hueso de res). Maíz.	<p>En una olla con agua caliente agregar la papa, zanahoria, la carne, el maíz, la mazorca y las habas, se deja cocinar por 40 min a 45 min por último se sirve con cilantro cortado.</p>	<p>Foto 7 Plato mazamorra chiquita</p>  <p>Foto tomada del portal Soy curioso, por Rapunzel T. (LINK https://soycurioso.net/delicioso/mazamorra-chiquita/)</p>

Sancocho de gallina	Valle del Cauca	Gallina. Papa sabanera. Yuca. Guiso de cebolla y tomate.	<ul style="list-style-type: none"> • En una olla se pone a hervir la gallina y se le va agregando la yuca, papa y esperar que todo se cocine. • por aparte se hace el guiso y después se agrega a cada plato. 	<p>Foto 8 Plato sancocho de gallina</p>  <p>Fuente: Elaboración propia (2021)</p>
Caldo de raíz	Cundinamarca, Boyacá y Santander	Proteína pene del toro. Zanahoria. Arveja verde. Papa criolla. Papa sabanera. Cilantro	<ul style="list-style-type: none"> • Primero se lava el miembro del toro, super bien, después se pone a cocinar hasta que esté blando, lo sacamos y lo cortamos en trozos. • En una olla aparte se agrega la arveja, la papa, zanahoria y los pedazos del miembro del toro, se sirve con cilantro bien picado. 	<p>Foto 9 Plato caldo de raíz</p>  <p>Foto tomada del portal web RCN Radio, por Mateo Chacón (LINK https://www.rcnradio.com/bogota/cuales-son-los-brebajes-afrodisiacos-mas-populares-de-las-plazas-de-mercado)</p>

Viudo de Capaz	Tolima	Papa sabanera. Yuca. Pescado viudo de Capaz. Plátano verde. Caldo de pescado. Guiso de cebolla, tomate y ajo.	<p>Primero se limpian bien los pescados quitándoles las escamas, se hace el guiso del caldo, en una olla aparte se pone a cocinar el plátano, yuca, la papa y el pescado. Aparte se sirve el caldo con el ahogado.</p>	<p>Foto 10 Plato viudo de capaz</p>  <p>Foto tomada del portal web Bogotá ilustrada, por Henry Barbosa (LINK https://bogotailustrada.com/?p=6590)</p>
Tamal	Indio	Harina de maíz. Alverjas. Guiso de cebolla y ajo. Arroz. Carne de cerdo. Carne de res. Pollo. Tocino. Huevo. Zanahoria. Condimentos al gusto.	<p>La elaboración de este plato se realiza en diferentes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se cocina el arroz con las arvejas. (Semicrudo). • Se hace una mazamorra con la harina de maíz (semicrudo). • Se alista la hoja de tamal. • Se agrega una cucharada de arroz con arveja, una porción de cada una de las carnes, una rodaja de huevo cocido, el guiso, una rodaja de zanahoria y 3 cucharadas de la mazamorra. 	<p>Foto 11 Plato tamal</p>  <p>Fuente: Elaboración propia (2021)</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Se hace en una olla en una cama de hojas y palos. • Se pone a hervir el agua y luego se agregan los tamales. 	
--	--	--	---	--

El aporte que las cocineras tradicionales hacen hacia el patrimonio gastronómico, es seguir con la tradición que sus antepasados les heredaron y que seguirán transmitiendo a sus futuras generaciones, en el contexto que no se pierda esas costumbres e ingredientes especiales que se han manejado con el tiempo. Para ellas es importante que las comidas sean frescas y naturales, sin nada de enlatados o comidas precocidas, sin embargo, mantener una tradición no es nada fácil porque en la actualidad las mujeres buscan otro tipo de profesión o a la hora de preparar un alimento buscamos soluciones para acortar el tiempo en que se demora en estar la cada comida. Cabe resaltar que para las cocineras tradicionales de la plaza de 20 julio es de gran importancia mantener y darle valor a sus comidas que ellas preparan en el lugar.

Es importante que las mujeres que trabajan en el lugar y el rol que ellas representan en la cocina es muy grande, porque en la actualidad se ha perdido mucho la cocina tradicional, pero la labor que ellas realizan es de gran valor, por medio de cada plato que se realiza en la plaza 20 de julio contiene formas distintas de cocinar, cada una le da su toque diferente en sus ingredientes y su secreta forma de preparación, ellas por medio de la cocina dan mucho, para que se sigan consumiendo alimentos frescos y de un proceso de preparación natural, permitiendo conocer al cliente sus platos que con mucho amor ellas preparan y se deleiten de una labor que por años no tiene suficiente reconocimiento.

6. Capítulo II, Explicar la importancia del papel que desarrolla la mujer en la labor de la cocina tradicional para el reconocimiento del valor de su trabajo en la plaza 20 de Julio.

En este capítulo se tiene como objetivo lograr identificar de dónde proviene la cultura gastronómica de cada una de las cocineras tradicionales y el rol que ellas desempeñan. Para poder llevar a cabo la correspondiente investigación se realizaron entrevistas a diferentes trabajadoras y/o dueñas de estos restaurantes, que son cocineras de los restaurantes de la plaza del 20 de Julio y un análisis de origen gastronómico.

El rol de la mujer en la cocina es un tema muy fundamental y de vital importancia, puesto que, ellas son las portadoras de diferentes sabores culinarios y tradiciones gastronómicas que mantienen la identidad auténtica de la gastronomía de cada región, en la gastronomía a nivel mundial. Colombia es un maravilloso lugar para la gastronomía porque cada plato y cada personaje quién está detrás de cada comida tiene una historia, un legado, prácticas ancestrales y muchas más vivencias por el cual hace una identidad nacional (Hernández, s.f).

La mujer siempre ha estado asociada a La cocina, tanto así que es un tema o actividad que la cocina con más exactitud la tradicional es aquella que se pasa de generación a generación, a través del tiempo, por eso es importante saber quién está detrás de cada plato, porque detrás de cada comida seguramente hay una historia que contar, como de porque el interés de seguir aplicando a las costumbres o tradiciones en la cocina que han sido heredados.

A Continuación, se realizó una entrevista a las cocineras de la plaza 20 de Julio en Bogotá, con el fin de conocer cuál es el factor para realizar este tipo de trabajo.

6.1 Entrevista a las cocineras de la plaza 20 de Julio

Tabla 14 Resultados de las entrevistas realizadas a las cocineras de la plaza 20 de Julio

Preguntas	Entrevista 1	Entrevista 2	Entrevista 3	Entrevista 4	Entrevista 5
------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

¿Cuéntenos cómo llego al oficio de ser cocinera?	Por necesidad, cuestiones y dificultades familiares.	Es un sueño que fue haciéndose realidad con el tiempo.	Por medio de la herencia familiar.	Al comienzo fue por necesidad, pero con el pasar de los años ya se volvió una pasión.	Trabajaba en la cooperativa de Avianca, se acabó el contrato y tuve que buscar otras opciones de empleo.
¿Quién le enseñó a cocinar?	Aprendí a cocinar a través de mi familia, para poder conservar todas las recetas originales de los platos familiares.	He adquirido experiencia a través de los años y del trabajo.	Mi madre me enseñó desde que yo era muy joven.	Una señora de uno de los primeros trabajos en el que se desempeñaba como auxiliar de cocina.	Nadie, aprendí a cocinar a través de mi familia y con la experiencia adquirida en diferentes trabajos.
¿Siente usted pasión por su labor de cocinera? o ¿Es más una obligación para mantenerse u oficio heredado?	Necesidad y con el tiempo se volvió una pasión.	Es una pasión y a la vez una forma de necesidad.	Es una pasión que fue heredada de mis antepasados.	Es una pasión poder trabajar en este sector.	Como todo es una necesidad, pero después de 40 años ya esta labor se vuelve una pasión.

¿Hay algún plato que usted prefiera hacer?	Cocido boyacense y viudo.	El plato preferido para hacer es el cocido y el viudo.	Sancocho de gallina y el viudo.	Pajarilla, Mondongo, Sancocho de pescado.	No, todo lo que ofrece el restaurante disfruta hacerlo.
¿Considera que deja un legado?	Si, Desde siempre mi familia ha visto lo que he hecho en estos años y han aprendido de ello.	Sí, es importante porque permite que las futuras generaciones continúen con mis costumbres culinarias.	Si, es una conservación de la tradición que se puede dejar a mis descendientes.	Si, apropiación de las tradiciones y cultura de Colombia.	Si, deja un legado a sus hijas quienes son las que siguen el ritmo de esta labor.
¿Su restaurante o el restaurante donde trabaja es de alguna región en específico? ¿Cuál?	Variado platos boyacense y Tolimense.	Variado, es distinto los platos en cada lugar.	Variedad de platos como Boyacenses, tolimenses y Santandereanos.	Variedad de platos de diferentes regiones de Colombia.	Variedad de platos de diferentes regiones de Colombia.
¿De qué región o regiones son los platos que usted prepara?	El viudo de del Tolima y cocido Boyacá.	El cocido es de Boyacá y la Costa.	Sancocho de gallina y el viudo.	Boyacá, Tolima	Boyacá, Tolima, Costa, de todo un poco.

¿Usted siente que representa alguna cocina en especial?	No.	No.	No.	No.	No.
¿Cómo se siente desde su rol de cocinera?	Muy bien y orgullosa del trabajo que hago en la plaza 20 de julio.	Se siente orgullosa de lo que ha logrado a través de los años.	Muy bien ha tomado todos los conocimientos aprendidos a través de los años.	Se siente bien, pues siempre ha trabajado y le gusta trabajar en la cocina.	Bien, pues elabora todos sus productos con amor y devoción.
¿Siente usted que hay desigualdad en su labor de cocinera en el sector?	No siento ninguna desigualdad porque comparto el trabajo con un hombre.	No, la mujer con el pasar del tiempo ha hecho de sí misma esa desigualdad porque está enfocada en otro tipo de actividades.	No, siento desigualdad de género en la labor de cocinera.	No ha sentido ningún tipo de desigualdad.	No, de hecho, casi no le gusta trabajar con hombres.
¿Cuál es el aporte que la mujer ha dejado en la cocina en los últimos años?	Apropiación en la cocina colombiana.	La mujer deja la importancia en la cocina como mayor mérito en la actualidad.	Aporte en el sector turístico.	Motivación por el trabajo, ser cocinera es un orgullo.	Mantener las tradiciones y apropiación de la cocina colombiana.

¿Cómo ve las cocineras de hoy en día, en comparación a las de antes?	Desinteresadas, porque las mujeres actuales buscan nuevas profesiones y la cocina se vuelve más infravalorada.	La mujer busca otro tipo de roles y el hombre está más encaminado a la cocina.	Les falta mucho a las cocineras actuales, porque hoy en día todo es más fácil y anteriormente todo es tradicional.	Siento que para las mujeres se han mejorado los métodos de elaboración de los platos.	Siente que la mujer de hoy en día hacen por hacer, pero ya no le ponen interés o amor a lo que hacen.
¿Qué le gustaría heredar a sus futuras generaciones?	Todas las recetas y tradiciones familiares.	Los recuerdos que se pueden compartir a través de las tradiciones familiares.	El conocimiento, para que puedan continuar con el legado y tradición que se les han dejado.	Tradición y reconocimiento de nuestra cultura gastronómica colombiana	Quiere que sus hijas continúen con el camino de la cocina, para que se mantenga el legado de la cocina por muchos años más, con las recetas originales.

6.2 Conclusión de las entrevistas

Tabla 15 Conclusiones de las entrevistas realizadas a las cocineras de la plaza 20 de Julio

<p>¿Cuéntenos cómo llegó al oficio de ser cocinera?</p>	<p>Se concluye que las 5 cocineras entrevistadas llegaron a la labor de ser cocinera por necesidad, un sueño o herencia familiar, ya que cada una de ellas tiene experiencias de vidas totalmente diferentes y motivos o dificultades que las impulsó a desarrollar esta labor y así con el tiempo han logrado objetivos que tenían puestos en mente y a su vez, han cumplido otros de los que no se creían capaces.</p>
<p>¿Quién le enseñó a cocinar?</p>	<p>Al analizar los medios o fines por los cuales estas mujeres aprendieron a cocinar, se puede concluir que una de ellas fue por medio de la familia más precisa fue su madre quien le enseñó a cocinar, otras a pesar de que también aprendieron por medios familiares, al recurrir al trabajo y con el pasar de los años adquieren más experiencia y vocación en la cocina.</p>
<p>¿Siente usted pasión por su labor de cocinera? o es más una obligación para mantenerse o un oficio heredado?</p>	<p>Al iniciar en la labor de la cocina, se puede decir que por lo general a los inicios se hace más por necesidad y por tradición familiar que por gusto o devoción, sin embargo, para estas cinco señoras entrevistadas, la labor de la cocina ha sido un aporte importante en su vida puesto que les ha permitido desarrollarse como mujer, sacar adelante a sus hijos y así mismo poder solventar o apoyar en la economía de sus hogares.</p>
<p>¿Hay algún plato que usted prefiera hacer?</p>	<p>Según las respuestas de cada una de las entrevistadas, disfrutaban hacer y preparar todo lo que se hace en la plaza, puesto que en eso se basa la gastronomía de la plaza del 20 de Julio, de variedad de platos gastronómicos de las diferentes regiones de Colombia, sin embargo, sienten que entre sus platos destacan más gusto preparar el cocido boyacense, el viudo y el sancocho de gallina.</p>

<p>¿Considera que deja un legado?</p>	<p>Se concluye que cada una de las señoras entrevistadas que trabajan allí, dejan un legado no solo a sus familias sino también a las futuras generaciones y sus descendientes, ya que a través de su labor permiten que se conserven las diferentes tradiciones y preparaciones de los platos que caracterizan la gastronomía colombiana.</p>
<p>¿Su restaurante o el restaurante donde trabaja es de alguna región en específico? ¿Cuál?</p>	<p>En los restaurantes de la plaza 20 de Julio entrevistados, la comida es de gran variedad, no tiene una región en específico, pero se especializan en platos como la región de Boyacá y el Tolima.</p>
<p>¿De qué región o regiones se inspiró usted para ofrecer a la venta?</p>	<p>Las señoras entrevistadas destacan que su variedad gastronómica es proveniente de diferentes regiones de Colombia, es por esto que cocinan platos como el cocido boyacense del departamento de Boyacá, el viudo de Capaz del departamento del Tolima, el sancocho de gallina del Valle del Cauca, entre otras preparaciones.</p>
<p>¿Usted siente que representa alguna cocina en especial?</p>	<p>Ninguna de las personas entrevistadas siente que representan una cocina en específico puesto que manejan diferentes platos originarios de varias regiones de Colombia.</p>
<p>¿Cómo se siente desde su rol de cocinera?</p>	<p>Cada una de ellas se sienten de una manera muy orgullosa del trabajo que realizan y que han adquirido conocimientos a través de los años, pues es que esta labor para ellas es motivo de orgullo y admiración, ya que no solo les permite conservar las recetas tradicionales, sino que también les ha permitido desarrollarse como mujer, ayudar en su hogar y dejar su pequeño aporte en la sociedad.</p>

<p>¿Siente usted que hay desigualdad en su labor de cocinera en el sector?</p>	<p>Cada mujer entrevistada dice que no siente ninguna desigualdad de género, una de ellas trabaja con un hombre (esposo), otra de ellas no gusta de trabajar con hombres no por discriminación, sino porque siente que los hombres no ponen el mismo empeño que la mujer en la cocina.</p>
<p>¿Cuál es el aporte que la mujer ha dejado en la cocina en los últimos años?</p>	<p>El aporte que ha dejado la mujer en la actualidad es apropiación en la cocina colombiana, aporte en el sector turístico y la importancia de la mujer como mérito en la cocina.</p>
<p>¿Cómo ve las cocineras de hoy en día, en comparación a las de antes?</p>	<p>Para estas 3 cocineras hoy en día las mujeres se ven más desinteresadas por la cocina porque buscan otras profesiones o enfoques distintos, por eso no se motivan por la cocina tradicional, ya que hoy en día todo es más fácil pues se pueden encontrar alimentos enlatados, precocinados y/o recetas en la web, anteriormente todo era más tradicional y natural.</p>
<p>¿Qué le gustaría heredar a sus futuras generaciones?</p>	<p>Las tradiciones familiares y el conocimiento para que nuevas generaciones puedan continuar con el legado de la cocina tradicional que se les ha dejado.</p>

Fuente: Elaboración propia

A partir de los resultados de las entrevistas realizadas a las cocineras, se puede evidenciar que su cultura gastronómica está influenciada netamente por las tradiciones familiares y que no han tenido algún tipo de educación superior enfocada en las prácticas culinarias, además buscan la manera de involucrar a sus hijas y nietas al mundo de la gastronomía pues sienten que a través de este espacio pueden dejar huella en sus familiares por medio de sus recetas familiares, cada una de estas mujeres son dueñas de los restaurantes .

La importancia de la mujer en la cocina tradicional es de gran valor porque sin estos conocimientos que ellas siguen transmitiendo, este patrimonio de la cocina se va perdiendo con el tiempo, porque siempre buscamos soluciones más rápidas para el desarrollo de las comidas y que se va quedando en el pasado esas costumbres o ingredientes especiales, que se mantienen a través de los años. Esta práctica es vital importancia en las vidas cotidianas, con el fin de comer saludable y evitando las comidas pre cocidas o enlatadas.

Para las cocineras entrevistadas, el conocimiento que ellas tienen sobre la cocina tradicional ha sido producto de la herencia familiar que ha sido pasado de generación a generación a través de los años y un porcentaje inferior aprendió con el tiempo al involucrarse con la cocina. Cabe resaltar que este conocimiento es un gran aporte a la gastronomía tradicional porque mantiene viva esta costumbre y muestra a nuevas generaciones un plato que ha pasado por muchas manos.

El primordial valor de la mujer cocinera es seguir cocinando para sus futuras generaciones y dejar sus conocimientos o legado sobre la cocina tradicional, para ellas es importante que se siga manteniendo las costumbres vivas y sobre todo la herencia que estas mujeres le dejan a sus hijos para que continúen con el negocio familiar.

De acuerdo a las respuestas de las cocineras, se puede concluir que estas recetas tradicionales están estrechamente relacionadas con sus protagonistas, es decir, con quienes desarrollan y formulan una historia construida a lo largo del tiempo a través de relatos orales sobre sus hijas, nietas y otros familiares, cuentan desde sus ingredientes a diferentes tipos de preparación, la relación entre tradición y comida se rescata en las anécdotas que forman la receta, y que lleva a las personas a esos lugares que dejan espacio en la memoria.

7. Capítulo III, Propuesta de un recorrido turístico a partir del patrimonio gastronómico

El enfoque de este objetivo es diseñar una propuesta de un recorrido turístico a partir del patrimonio gastronómico de la plaza del 20 de Julio, este recorrido está hecho para que los turistas gocen de una experiencia enriquecedora a la hora de conocer esta plaza de mercado.

7.1. Recorrido turístico

Se definen como rutas o caminos trazados para que turistas o viajeros puedan conocer y visitar diferentes atractivos turísticos. Existen dos tipos de rutas turísticas: circulares y lineales. Las primeras, tienen un punto de partida y tienen atractivos naturales, como paisajes, haciendo paradas en puntos de interés. Las segundas, se puede decir que van como lo indica su nombre, en línea, y los destinos turísticos se encuentran ligados entre sí por medio de características en común (Cruz, 2014).

7.1.1. Características

Tabla 16 Características de un recorrido turístico

Propiciar la distribución regional de la riqueza, reduciendo la presión que soportan los principales polos de atracción y contribuyendo a abordar la estacionalidad
Crear productos nuevos e innovadores y agregar valor a los existentes, incrementando así la satisfacción de los visitantes, la duración de sus estancias y el gasto.
Abrir nuevos destinos y revitalizar destinos en declive.
Crear un factor de arrastre que atraiga a nuevos segmentos del mercado.
Fomentar las asociaciones público-privadas y estimular el emprendimiento.
Promover la coordinación entre autoridades locales, regionales y nacionales.

Proteger y promover el patrimonio natural y cultural, tanto material como inmaterial, generando ingresos para la conservación y proporcionando viabilidad económica a actividades que de otro modo podrían «perderse».
Generar financiación y condiciones más atractivas para la inversión del sector privado. Promover el entendimiento cultural y el fortalecimiento de los lazos entre las personas en todos los ámbitos –local, regional, nacional e internacional.

Fuente: Gambarota y Lorda, 2017

7.1.2 Tipos de recorrido turísticos

los circuitos o recorridos son un conjunto de espacios y que se dividen en:

Tabla 17 Tipos de recorridos turísticos

Tipo	Descripción
Local	Este tipo de recorrido se realiza dentro de la misma población o localidad con una duración no mayor a un día
Regional	Se caracteriza por tener una duración de tres días, visitando regiones o localidades.
Nacional	Tiene una duración mínima de tres días, haciendo los recorridos dentro del país
Continental	Tiene una duración de 5 días o más, realizando viajes nacionales o internacionalmente dentro del mismo continente.
Intercontinental	Su realización de recorrido se realiza un mínimo de 10 días viajando por diferentes países y continentes

Fuente: Entorno Turístico Staff, 2020

7.2 Participación de la cocinera tradicional en el recorrido

Para destacar el rol y la labor de la cocinera tradicional, se hará una descripción por parte de cada una de ellas de la diferente manera en que preparan los platos que manejan, es decir, mientras el turista está desayunando se ofrece un tamal, que es un plato típico de esta plaza y cada una de las señoras va a relatar una pequeña descripción de la elaboración de este plato, así mismo, se realizará la breve descripción de los demás platos que se ofrecerán a la hora de ingerir el almuerzo, también se va a realizar una clase de cocina donde las cocineras tradicionales serán las protagonistas y además serán las encargadas de orientar al turista sobre los diferentes métodos de elaboración y preparación de uno de los platos fuertes que se van a exponer y posteriormente degustar en el recorrido gastronómico, en esta clase se le enseñara al turista cómo se elabora el plato seleccionado, además también se realizará la preparación de un pequeño postre a base de frutas (salpicón, ensaladas de frutas).

El turista va a disfrutar de una experiencia única de cocinar el plato que escojan al lado de las cocineras tradicionales de esta plaza ya que ellas serán las encargadas de guiar y enseñar al turista como es el proceso de elaboración, la clase se basará en la guía y explicación por parte de las señoras, quienes darán el paso a paso del procedimiento de la preparación del plato seleccionado por el turista, una de ellas hará el debido proceso mientras va explicando al turista el porque de estos ingredientes, como se debe cortar los diferentes elementos, el lavado de cada uno de ellos, los métodos de cocción e incluso la forma de servir.

7.3. Itinerario

Tabla 18 Itinerario del recorrido

Dia 1		
Hora	Actividad	Descripción
8:30 am - 09:30 am	Desayuno	A la hora de llegar a la plaza se procederá a llegar al punto de comidas para desayunar un tamal tolimense, se explicará el origen de este plato y todo el proceso que se lleva para poder realizarlo.

09:30 am - 11:30 am	Clase de cocina.	Las cocineras tradicionales darán una clase de elaboración y preparación a los turistas, de uno de los platos ofertados en el inventario gastronómico.
11:30 am - 12:00 pm	Receso / tiempo libre	Pequeño receso o tiempo libre para que el turista pueda realizar actividades de manera individual dentro de la plaza.
12:30 pm - 1:30 pm	Almuerzo	Se realizará una pequeña exposición gastronómica de los diferentes platos que se manejan.
1:40 pm - 2:10 pm	Postre	Se hará la preparación de un postre con la ayuda de las cocineras y posteriormente se realizará la degustación del mismo.

Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la tabla anterior, tiene como función que el turista conozca más sobre la gastronomía local y la cultura, de esta manera se podrá conocer más sobre las cocinas tradicionales y las mujeres que representan cada plato de la plaza 20 de Julio ubicada en Bogotá, contará con dos guías de turismo que estarán para contar cada historia y de cada comida, logrando que el turista participe de cada experiencia de la ruta turística.

7.3.1 Mapa ubicación de la plaza

Ilustración 4 Ubicación de la plaza 20 de Julio



Fuente: Google Earth

7.4. Mercado Objetivo

El mercado objetivo al que se quiere aplicar es al turista nacional ya que por medio de este sector se puede lograr descubrir cuáles son las expectativas y necesidades que tiene cada turista aficionado a la gastronomía al momento de llegar al destino gastronómico.

7.5. Motivación

La gastronomía ocupa la tercera posición entre las motivaciones por la cuales los turistas deciden visitar un destino tras el interés cultural y el de naturaleza, según varias encuestas de turismo gastronómico según la OMT.

Es por eso que uno de los objetivos de esta propuesta es buscar proponer una ruta gastronómica en la plaza 20 de Julio y a su vez resaltar la labor de la mujer en este sector, pues se quiere resaltar su labor y dejar como protagonista a las cocineras mediante las actividades que ellas disfrutan hacer y ejecutan en su diario vivir, ya que, por medio de esta actividad, puede ayudar al crecimiento económico y mejorar el reconocimiento de la diversidad cultural gastronómica, que ha representado algunas regiones de Colombia.

7.6. Financiera

Ilustración 5 Precio y costo de un paquete turístico

Precio y costo de un paquete turístico			
Numero de personas	5	10	15
Guia	85.000,00	85.000,00	85.000,00
Valores por persona			
Coste del guia	17.000	8.500	5.667
Desayuno	8.000	8.000	8.000
Almuerzo	20.000	20.000	20.000
Postre	7.000	7.000	7.000
Degustación	6.000	6.000	6.000
Poliza de seguro	5.000	5.000	5.000
Otros	2.000	2.000	2.000
Costo total por persona	65.000	56.500	53.667
Margen de ganancia	10%	10%	10%
Valor al publico	72.222	62.778	59.630
Utilidad por persona	7.222	6.278	5.963
Utilidad total	36.111	62.778	89.444
Iva del 19%	13.722	11.928	11.330
Precio de venta	85.944	74.706	70.959
Precio de venta total	86.000	75.000	71.000

Elaboración propia

7.7. Duración del recorrido

El recorrido aproximado de este recorrido gastronómico es de 4 a 5 horas aproximadamente, es por este motivo que se recomienda al turista contar con disponibilidad de tiempo, ya que el tiempo de duración también puede variar debido a la temporada o fecha de ejecución de la salida, puesto que entre semana la plaza no cuenta con la misma cantidad de visitantes que los días festivos.

7.8. Servicios a incluir

Tabla 19 Servicios a incluir al recorrido

Guía
Kit de bioseguridad
Transporte desde el punto de encuentro hasta la Plaza
Botella de agua
Degustación de frutas
Tour por la plaza
Postre
Recetario

Elaboración propia.

7.9. No incluye

Tabla 20 No incluye en el plan

Transporte al punto de encuentro
Gastos personales y/o adicionales.
Platos fuertes.

Póliza de seguro.

Elaboración propia.

7.1.0. Recomendaciones

Se recomienda llegar puntualmente en los tiempos establecidos, llevar ropa ligera de preferencia deportiva, a la hora de empezar el recorrido cumplir con los protocolos de bioseguridad, también abstenerse de asistir si ha presentado o presenta síntomas referentes al COVID_19. Se hace énfasis en que el destino no es totalmente adaptado para personas con comorbilidades, especialmente para sillas de ruedas tampoco es recomendable para personas que son alérgicas a cierto tipo de comida, hay transporte público cerca, para la confirmación de realizará en un plazo de 48 horas después de hacer la reserva en función a la disponibilidad.

8 . Conclusiones y recomendaciones.

8.1. Conclusiones

De acuerdo con los objetivos planteados, el trabajo de grado nos permitió acercarnos, más sobre la labor que realizan las mujeres en la plaza 20 de Julio, por medio de un inventario gastronómico y descripción de la misma, posibilitando la identificación de estas cocineras que trabaja en el lugar. Además, nos permitió conocer su forma de como cocinan los platos es decir como es su manera de cocinar frente a los ingredientes que se utilizan en las comidas, pero que han pasado en varias manos y generaciones o aprendido con el tiempo. Cabe resaltar su importancia de porque es de gran valor continuar con sus conocimientos, función de manejar y transmitir la cocina tradicional con costumbre que han sido heredados a través de los platos que se manejan en la plaza.

De este modo la gastronomía de la plaza del 20 de Julio ubicada en Bogotá, es un lugar que tiene un gran número de público y clientes que buscan de nuevas experiencias esperando encontrar el tipo de comida tradicional que degusten de paladares distintos y exigentes a la vez, identificando el valor que tiene las cocinas tradicionales del lugar.

También nos lleva a conocer la gran variedad de platos típicos colombianos, representativos de diferentes regiones de Colombia que se encuentran en la plaza 20 de Julio. Encontramos platos como: cocido boyacense, viudo capaz, mazamorra chiquita, sopa de raíces y sopa de pajarilla. Además, existe evidencia de que algunos ingredientes típicos de la cocina colombiana, como verduras, legumbres, carnes, pescados y granos del mismo mercado, resaltan el alto valor orgánico de estas preparaciones porque están hechos de productos muy frescos.

Por medio de este trabajo se permitió conocer la importancia de la mujer en la cocina tradicional, a través de una entrevista, donde nos dio a conocer cual o cuales fueron esos factores para llegar hacer cocineras, su importancia que tiene en la cocina, su valor en la actualidad, sus conocimientos que han adquirido en la gastronomía y de porque es importante seguir trabajando y cocinando tradicionalmente. Gracias a esto se dio a conocer y a resaltar sus conocimientos, las expectativas que tiene cada sobre la cocina tradicional a la cocina actual, pero sobre todo de como se sigue transmitiendo estos conocimientos.

Gracias a este proyecto también se conoció a mujeres trabajadoras, que luchan a diario por sacar a su familia adelante, dejar en un futuro los restaurantes a sus descendencias con el propósito de que se siga con el legado de la comida tradicional y el negocio familiar. Por este motivo es importante darle el valor a la mujer del trabajo que ellas hacen de la cocina tradicional y aprender un poco más de cómo ellas generan este proceso de tradiciones en la comida que comemos a diario y que ellas mantienen con costumbres que cada una les fue heredadas, pero que tiene su propia forma de cocinar dependiendo de sus conocimientos adquiridos y aprendidos con el tiempo o con sus padres u otro familiar.

En resumen creemos que la potencialidad de la mujer en las últimas décadas ha dejado una huella en la actualidad, demostrando que son más capaces de para realizar todo tipo de actividades y cada vez son más las que buscan otro tipo de profesiones con mayor relevancia y/o solicitadas por el mundo actual, puesto que las cocineras tradicionales son las que se han encargado de que el patrimonio de la cocina tradicional y el patrimonio gastronómico se mantenga vigente mediante sus formas de cocinar, tradiciones e historias, que han pasado de generación en generación y permitiendo así continuar con el legado de los antepasados.

Se entiende que se debe determinar cómo este tema y sus consecuencias afectan la identidad de una región o departamento, la participación de la comunidad es necesaria para fortalecer el trabajo y el legado de estas mujeres, quienes son las encargadas de pasar estas tradiciones y aportes a través de sus recetas, solo de esta forma se puede hacer posible conservar y formar un patrimonio gastronómico, porque estas adquisiciones orales solo se dejan en el círculo familiar.

De todo lo anterior la cocinera tradicional, es una labor de gran importancia para futuras generaciones porque, se sigue manejando costumbre que han pasado de generación a generación y es importante resaltar su importancia en este papel de la gastronomía tradicional. el trabajo nos permite conocer cuáles son las falencias de la pérdida de la cocina tradicional en la plaza 20 de Julio, permitiendo así también destacar cuál es ese valor que las mujeres trabajan como cocineras tradicionales, la importancia en la cocina y el porque es importante dejar este patrimonio a futuras generaciones.

Se puede deducir que hacen falta más investigación para conocer un poco más de las mujeres cocineras tradicionales como su vivencia día a día en el trabajo de cocinera tradicional en

la plaza, teniendo mas acercamiento con ellas, conocer mas sobre de su recorrido que ha tenido durante todos estos años de vida en la gastronomía con el fin de conocer su aporte en la cocina.

8.2. Recomendaciones

Teniendo en cuenta lo anterior, se recomienda realizar más trabajo de campo e investigación. Encontrar evidencia real de estas preguntas para respaldar los objetivos de este estudio y otros estudios similares. Por esta razón, es necesario tener una conversación fluida sobre la vida personal de las cocineras tradicionales, centrándose en su entorno personal, si continúan realizando esta actividad. Actividades allí o en casa, este es un momento de descanso, entregan la oficina a otras personas de su alrededor. En cuanto a los métodos de investigación, se recomienda utilizar encuestas abiertas o semiabiertas y entrevistas no estructuradas en futuras encuestas, ya que estas permiten analizar la información con mayor precisión desde una perspectiva cualitativa.

Es de importancia que se conozca mas a fondo la gastronomía que se prepara en el la plaza 20 de Julio ubicado en Bogotá, para permitir conocer y distinguir sus diferencias con otros platos gastronómicos, pero, sobre todo, cual es el principal aporte que hace cada mujer cocinera frente a cada comida que se prepara, también permitirse conocer mas el lugar teniendo mas trato estrecho y vivir la experiencia de como es un día el trabajo de ellas en la cocina, pero es también dar crédito al trabajo que ellas realizan permitiendo conocer el gran y maravillosa labor de cocinar para los clientes que llegan al lugar.

Finalmente, se recomienda hacer más trabajo de campo, es decir, establecer una relación más cercana con el entrevistado en la plaza del chef, porque puede encontrar cierto grado de indiferencia a la hora de compartir recetas o información relacionada. Por motivos de la pandemia Covid-19 es importante cumplir con todos los protocolos de bioseguridad para protegerse y proteger a los demás.

Referencias Bibliográficas

- Abril, V. (s.f.). Técnicas e Instrumentos de la Investigación. 1-19. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35704864/lec_37_lecturaseinstrumentos.pdf?1416818683=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTecnicas_e_Instrumentos_de_la_Investigac.pdf&Expires=1623904350&Signature=EwpJ2fPc0AWWma6n34-GAMX4oLfs60cn1k2SlnE
- Abreu, J. (2014). El Método de la Investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience*. 9(3), 195-204. Obtenido de [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)
- Angela. (2015). *MinCultura*. Obtenido de Las cocinas tradicionales colombianas, nuestro patrimonio: <https://www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/mes-del-patrimonio/patrimonio-cultural-al-alcance-de-todos/Paginas/Las-cocinas-tradicionales-colombianas,-nuestro-patrimonio.aspx>
- Almanza, D., & Parra, A. (2016). La cocina como espacio de empoderamiento, resignificación y sororidad en las mujeres -¿conversaciones en torno al fogón?. *Pontificia Universidad Javeriana*, 2-52. Obtenido de https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/22135/LA_COCINA_COMO%20ESPACIO%20DE%20EMPODERAMIENTO,%20%20RESIGNIFICACION%20Y%20SORORIDAD%20EN%20LAS%20MUJERES.CONVERSACIONES%20EN%20TORNO%20AL%20FOGON.pdf?isAllowed=y&sequence=5
- Arévalo, J. (2004). La tradición, el patrimonio y la identidad. *Revista de estudios extremeños*. 60(3), 925-956. Obtenido de <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53493025/LECTURA2E-with-cover-page.pdf?Expires=1622867220&Signature=avu9x~HekmcmvJMAArBN4oeP45iHcU~MSptxZmbKvVjmkuksiQcYZRWov1WL88udGjytWa00A77k7~-EvuA57XwiZKsrTX6VfFIZs9tD1rp-GghYyzkjNU49mBjsitpqWp3d61W28I5I91RVA94cy>
- Armendáriz, J. (2019). Gastronomía y nutrición 2.ª edición. *Estudios Turísticos*, nº (163-164), 234. Obtenido de https://turismo.janium.net/janium/Objetos/REVISTAS_ESTUDIOS_TURISTICOS/92458.pdf

Atlas Ideam. (s.f.). Obtenido de http://atlas.ideam.gov.co/basefiles/cundinamarca_texto.pdf

Azevedo, J., & Gomes, C. (2013). El ocio y el turismo en los artículos publicados en revistas académicas de turismo. *Estudios y perspectivas en turismo*. 22(5), 875-892. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5215597>

Bogotá como vamos. (s.f.). Obtenido de <https://bogotacomovamos.org/localidades/san-cristobal/>

Bogotá, A. M. (2017). Caracterización general de escenarios de riesgo. *Alcaldía Mayor de Bogotá*, 1-23. Obtenido de <https://www.idiger.gov.co/documents/220605/221366/IDENTIFICACI%2B%C3%B4N+Y+PRIORIZACI%2B%C3%B4N+DE+ESCENARIOS+DE+RIESGO.pdf/78288b58-4bea-4484-b46e-eaf2cbbb9d7c>

Bogotá, C. d. (2020). CCB. Obtenido de <https://www.ccb.org.co/Clusters/Cluster-de-Gastronomia/Noticias/2020/Noviembre-2020/Cuestion-de-supervivencia-22-mil-restaurantes-han-cerrado-sus-puertas>

Bravo, R. (8 de 10 de 2020). *Las nuevas tendencias en la cocina tradicional*. *Revista vinculada*. Obtenido de https://vinculando.org/articulos/sociedad_america_latina/nuevas-tendencias-cocina-tradicional.html?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=nuevas-tendencias-cocina-tradicional

Brigad Urrutia. (s.f.). Obtenido de <https://bu.com.co/es/noticias/ley-general-de-turismo>

Cadena, A., Carrera, R., & Villavicencio, M. (2008). Elaboración del Inventario de Recursos Gastronómicos con Potencial Turístico del Cantón Puerto López. *Revista Tecnológica ESPOL*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/12393547.pdf>

Castillo, H., & Arrieta, G. (2014). Plazas de mercado en Bogotá, generadoras de residuos y desarrollo. *Congreso nacional del medio ambiente*, 2-15. Obtenido de <http://www.conama.org/conama/download/files/conama2014/CT%202014/1896711446.pdf>

Castiblanco, C. (27 de mayo de 2019). *Alcaldía de Bogotá*. Obtenido de <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/localidades/san-cristobal/turismo-en-la-localidad-san-cristobal-en->

- Díaz, K. (2020). "Saberes culinarios tradicionales de platillos elaborados con carne de conejo y sus beneficios nutricionales". *Universidad Autónoma del Estado de México*, 1-62. Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/109248/TESIS%20MSS%20Ana%20Karen%20Diaz%20Fernandez.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- D.C, A. M. (2004). Recorriendo San Cristóbal. *Alcaldía Mayor de Bogotá D.C*, 1-82. Obtenido de https://www.shd.gov.co/shd/sites/default/files/documentos/recorriendo_san_cristobal.pdf
- Dzib-Hau, R., Gracia, M., García, R., Estrada, I., & Corredor, J. (2019). Estudios Sociales. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 1-26. Obtenido de Scielo: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2395-91692019000100132&script=sci_arttext
- Consejo Nacional de Política Económica y Social (2013). Documento Conpes Social 161. 2-56. Obtenido de <http://www.equidadmujer.gov.co/ejes/Documents/Conpes-Social-161-de-2013-Equidad-de-Genero.pdf>
- Escobar, J., & Giraldo, D. (2015). Formas de resistencia en la cocina tradicional. *XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires*. Obtenido de <https://cdsa.academica.org/000-061/204.pdf>
- Facciotti, C. (2017). CALDO, Paula, Un cachito de cocinera. Mujeres, libros y recetas de cocina en la Argentina de fines del siglo XIX y principios del XX. *Editorial Prehistoria, Rosario*, (17)155-159. Obtenido de <https://web3.rosario-conicet.gov.ar/ojs/index.php/AvancesCesor/article/view/v14n17a09/801>
- Fauret, S., May, P., & Ciochini, F. (2017). Cultivos tradicionales y saberes culinarios en el cinturón hortícola de La Plata, Argentina. Su rol en la conservación de agrobiodiversidad. *CONGRESSO AGROECOLOGIA SOCLA*. Obtenido de http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/63913/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fajardo, I., Bermejo, L., & Ruiz, I. (2005). La mujer y lo femenino en el mundo actual. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 1(1), 197-206. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832486013.pdf>

- Fernández, P., & Díaz, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Fisterra*. (9), 76-78. Obtenido de http://fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali2.pdf
- Franco, C. (2017). CALDO, Paula; Un cachito de cocinera. *Revista de libros*. (37), 145-146. Obtenido de <http://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/18142/145-Texto%20de%20art%C3%ADculo-1288-1-10-20180607.pdf?sequence=2>
- Fustè, F. (2016). Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario. *Scielo*, (24) 3-14. Obtenido de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/dix/v24n1/v24n1a01.pdf>
- Fontur. (2007). Obtenido de Política de turismo cultural: https://fontur.com.co/sites/default/files/2020-11/POLITICA_DE_TURISMO_CULTURAL.pdf
- Función pública. (s.f.). Obtenido de Ley 397 de 1997: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=337>
- Garrido, A. (2005). Turismo de élite y administración turística de la época (1911-1936). *Estudios Turísticos*, (163-164), 31-53. Obtenido de https://turismo.janium.net/janium/Objetos/REVISTAS_ESTUDIOS_TURISTICOS/92458.pdf
- Gambarota, D., & Lorda, M. (2017). El turismo como estrategia de desarrollo local. *Revista Geográfica Venezolana*. vol. 58, núm. 2, 346-359. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3477/347753793006.pdf>
- Guzmán, T., & Sánchez, S. (2008). La creación de productos turísticos utilizando rutas enológicas. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*., 160-171. Obtenido de http://www.pasosonline.org/Publicados/6208/PS0208_2.pdf
- Hernández, J., Di-Clement, E., & López, T. (2015). El turismo gastronómico como experiencia cultural. el caso práctico de la ciudad de Cáceres. España. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*, (68). 407-427. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5138997.pdf>
- Herrera, L. (2013). La cocina tradicional paisa. *Repositorio institucional ITM*. 6-369. Obtenido de <https://repositorio.itm.edu.co/handle/20.500.12622/1812>

- Herrera, P. (2000). Rol de género y funcionamiento familiar. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 16(6), 568-573. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi08600.pdf>
- Hernández, J. (2011). Los caminos del patrimonio. Rutas turísticas e itinerarios. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*. 9 (2), 225-236. Obtenido de <http://www.pasosonline.org/Publicados/9211/PASOS24.pdf#page=9>
- Instituto para la Economía Social, I. (09 de 03 de 2017). *Bogotá*. Obtenido de Plaza Distrital de Mercado Veinte de Julio: <https://ipes.gov.co/index.php/programas/plazas-de-mercado/plaza-distrital-de-mercado-veinte-de-julio>
- Jubete, F. (2018). PATRIMONIO GASTRONÓMICO Y TURISMO. *PITTM*, (89), 303-309. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6845454.pdf>
- KrausE, M. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Revista temas de educación*, (7), 19-39. Obtenido de <http://files.mytis.webnode.cl/200000020-f1c75f2c42/Krause,%20M.%3B%20La%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa,%20un%20campo%20de%20posibilidades%20y%20desaf%C3%ADos.pdf>
- La rioja*. (2017). Obtenido de Patrimonio gastronómico: <https://www.degustalarioja.com/noticias/201706/10/patrimonio-gastronomico-20170609235837-v.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- Lid. (s.f.). *Diccionario de gastronomía*. Obtenido de patrimonio gastronómico: <https://diccionariodegastronomia.com/word/patrimonio-gastronomico/>
- López, M. (2006). Diseño y programación de itinerarios culturales. *Boletín del Instituto Andaluz del Patrimonio Histórico*. (60), 20-33. Obtenido de <http://www.iaph.es/revistaph/index.php/revistaph/article/view/2253>
- López, R., & Deslauriers, J. (2011). La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en Trabajo Social. *Dspace*, 1-19. Obtenido de <http://148.202.167.116:8080/xmlui/handle/123456789/2711>
- López, T., & Margarida, M. (2011). Turismo, cultura y gastronomía. Una aproximación a las rutas. *Tourism & Management Studies*, 1, 929-922. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3887/388743867083.pdf>

- Maldonado, M. C. (2012). *Turismo y religión*. México: Editorial Miguel Ángel Porrúa. Librero-editor.
Obtenido de: <https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/38559?page=1>
- Mascarenhas, R., & Gândara, J. (2010). Producción y transformación territorial. La gastronomía como atractivo turístico. *Estudios y perspectivas en turismo*, 19(5), 776-791. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3352414>
- Madrazo, M. (2005). Algunas consideraciones en torno al significado de la tradición. *Contribuciones desde Coatepec*. 9., 115-132. Obtenido de <https://revistacoatepec.uaemex.mx/article/view/104>
- Mejía, M. (2017). Eventos gastronómicos en México y turismo. *Universidad de Guanajuato*. 209-217.
Obtenido de <http://148.236.18.55/bitstream/20.500.12107/1799/1/083-1677-A.pdf>
- Mejia, W., Nieto, A., & Varon, S. (2016). *Patrimonio cultural inmaterial: recreación y salvaguardia en la plaza de mercado*. Bogotá: Corporación Universitaria Unitec. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/341115143_La_plaza_de_mercado_como_lugar_de_hibridacion_entre_el_turismo_y_la_cultura
- Medina, X. (2017). Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística. *Revista Unam*, 51(2), 106-113. Obtenido de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/antropologia/article/view/61978/54581>
- MinCit. (s.f.). Obtenido de Políticas del Sector Turismo: <https://www.mincit.gov.co/minturismo/calidad-y-desarrollo-sostenible/politicas-del-sector-turismo#:~:text=La%20pol%C3%ADtica%20de%20calidad%20tur%C3%ADstica,estrategia%20para%20posicionar%20a%20Colombia>
- MinCit. (s.f.). Obtenido de Normas técnicas sectoriales: <https://www.mincit.gov.co/minturismo/calidad-y-desarrollo-sostenible/calidad-turistica/normas-tecnicas-sectoriales>
- MinCIT, (2020). En 2020, Colombia se consolidó como destino líder en gastronomía. *MinCIT.gov*.
Obtenido de <https://www.mincit.gov.co/prensa/noticias/turismo/colombia-como-destino-lider-en-gastronomia-en-2020>

MinCultura. (s.f.). Obtenido de

<http://patrimonio.mincultura.gov.co/Paginas/Cocinas.aspx#:~:text=Las%20cocinas%20tradicionales%20comprenden%20complejos,y%20de%20los%20pa%C3%ADses%20vecinos.>

Molina, M., & Cànoves, G. (2010). Turismo accesible, turismo para todos: la situación en Cataluña y España.

Universidad de Murcia, (25), 25-44. Obtenido de

<https://revistas.um.es/turismo/article/view/109561>

Mora, J.A. (2019). "Gastronomía, patrimonio cultural inmaterial en la gestión del turismo local". El turismo gastronómico sostenible. Ruta Bochica: Potencialidades y modelo pedagógico para su desarrollo en Colombia (pp.28-49). Bogotá: Fundación San Mateo. Obtenido de:

https://www.researchgate.net/publication/348787278_Gastronomia_patrimonio_cultural_inmaterial_en_la_gestion_del_turismo_local

Mora, J.A. (2018). "Oportunidad del turismo comunitario en el desarrollo rural del posconflicto colombiano".

Gastronomía, Hotelería y Turismo: Sostenibilidad e Inclusión (pp.23-38). Bogotá: Fundación San Mateo. Obtenido de:

https://www.researchgate.net/publication/331791677_Oportunidad_del_turismo_comunitario_en_el_desarrollo_rural_del_posconflicto_colombiano

Morales, F. (s.f.). Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa. Obtenido de

https://www.ucipfg.com/Repositorio/MSCG/Practica_independiente/UNIDAD1/Tipos%20de%20investigaci%C3%B3n.docx

Munarriz, B. (s.f.). Técnicas y métodos en Investigación cualitativa. *Universidad del País Vasco.*, 101-116.

Obtenido de <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/8533/CC-02art8ocr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nassar, P. (2015). Ferias de Chagras en la Amazonia colombiana, contribuciones a los conocimientos tradicionales, y al intercambio de productos de las asociaciones indígenas y de mujeres de Tarapacá. *Colegio del sur*, 1-218. Obtenido de

https://ecosur.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1017/1413/1/10000002117_documento.pdf

- Oliveira, S. (2011). La Gastronomía como atractivo turístico primario de un destino. *Estudios y perspectiva del turismo*. 20, 738- 752. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3738744.pdf>
- OMT. (s.f.). Obtenido de <https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos>
- Pantoja, C. (2018). Patrimonio gastronómico en personas mayores. *Carta Humanidades médicas*, 18(2), 171-175. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n2/1727-8120-hmc-18-02-171.pdf>
- Planeación, S. D. (2011). 21 monografías de las localidades. *Secretaria mayor de Bogotá*. 1-193. Obtenido de <http://www.sdp.gov.co/sites/default/files/dice066-monografiasancristobal-31122011.pdf>
- Patiño, S. (2009). Formulación de un sistema integral de residuos sólidos orgánicos, para distintas plazas de mercado administradas por el Distrito Capital, a partir de desarrollar un caso piloto: plaza de mercado del siete de agosto situada en la ciudad de Bogotá. *Pontificia Universidad Javeriana*, 6-151. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/9078/tesis160.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Pederzini, C. (2008). La Cocina: ¿Destino o Privilegio Femenino? *Ibero departamento de economía*. (7), 1-22. Obtenido de http://www.iberoeconomia.mx/wp-content/uploads/Working_Paper_7_Cocina_CarlaPederzini2008.pdf
- Ponce, C., Agudo, M., & Guerrero, K. (2017). Elaboración de inventarios gastronómicos con potencial turístico de los cantones rocafuerte y Junín. *Escuela Superior politécnica del litoral*, 1- 283. Obtenido de <http://www.dspace.espol.edu.ec/xmlui/handle/123456789/38982>
- Prats, L. (2005). Concepto y gestión del patrimonio local. *Cuadernos de Antropología Social*. (21) 17-35. Obtenido de <http://revistascientificas.filo.uba.ar/index.php/CAS/article/view/4464/3967>
- Presidencial, C. (2012). *Lineamientos de la política pública nacional de equidad de género para las mujeres*. Bogotá. 4-117. Obtenido de <http://www.equidadmujer.gov.co/ejes/Documents/Lineamientos-Politica-Publica-Equidad-Genero.PDF>
- Pulgarín, E. (2011). Evolución histórica del turismo. *Revista Vinculado*. Obtenido de https://vinculando.org/vacaciones_viajes/turismo_sostenible/3_evolucion_historica_del_turismo.html?pdf=1209#vcite

- Portafolio. (2018). *Colombia, con alto potencial para el turismo gastronómico*. Obtenido de <https://www.portafolio.co/tendencias/colombia-con-alto-potencial-para-el-turismo-gastronomico-521682>
- Quezada, D. (2020). Propuesta de investigación aplicada "Saberes culinarios y nutrición: una aproximación a la culinaria cotidiana de Puebla". *colegio de antropología social*, 1-108. Obtenido de <https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/10331>
- Rengifo, E., & Ocampo, C. (s.f.). *Investigaciones en alimento y cocina colombiana*. 45-47. Obtenido de: https://www.researchgate.net/profile/Fabian-Llano/publication/331592813_Viajeros_recetas_e_identidad_gastronomica_de_lamezclacultural_al_reconocimiento_local/links/5c82778e92851c69506149cb/Viajeros-recetas-e-identidad-gastronomica-de-la-mezcla-cultural-
- Rengifo, E., & Ocampo, C. (s.f.). *Investigaciones en alimento y cocina colombiana*. 8-107. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Fabian-Llano/publication/331592813_Viajeros_recetas_e_identidad_gastronomica_de_lamezclacultural_al_reconocimiento_local/links/5c82778e92851c69506149cb/Viajeros-recetas-e-identidad-gastronomica-de-la-mezcla-cultural-
- Rodríguez, Y. M., Rodríguez, J. J., Mora Forero, J. A., Cárdenas Mora, G. C., Slavutsky, R., Zepeda Martínez, R., ... & Salomão de Campos, Y. D. (2020). *Patrimonio cultural: Contextos en transición: pedagogía, cultura y economía sustentable en comunidades americanas*. Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios. Obtenido de: <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/11265>
- Rojas, R., & Dancausa, M. (2018). Turismo gastronómico. *Estudios y perspectiva del turismo*. 27 (2), 413-430. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6353751>
- Santana, A. (2014). Una aproximación al rol de la mujer precolombina en américa. *Cuadernos del Ateneo*. (32), 92-109. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5241118.pdf>
- Santana, A. (20003). Turismo cultural, culturas turísticas. *Horizontes Antropológicos*. 9 (20), 31-57. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/ha/a/bPNDRqnv5mDzhQy54zVDbvF/?format=pdf&lang=es>

- Torres, E. (2006). Rutas culturales. Recurso, destino y producto turístico. *PH Boletín del Instituto Andaluz del Patrimonio Histórico*. (60), 84-97. Obtenido de <http://www.iaph.es/revistaph/index.php/revistaph/article/view/2259>
- Toselli, C. (2006). Algunas reflexiones sobre el turismo cultural. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*. 4 (2),175-182. Obtenido de <http://www.pasosonline.org/Publicados/4206/PS040206.pdf>
- Toro, A. (2003). Lectura crítica de un estudio cualitativo descriptivo. *Index de Enfermería [Index Enferm]* , 40-41. Obtenido de http://www.index-f.com/index-enfermeria/40-41revista/40-41_articulo_51-57.php
- Universidad De Cundinamarca*. (2019). Obtenido de <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/noticias-ucundinamarca/84-institucional/1390-cundinamarca-destino-potencial-de-turismo>
- Valdès, A., & Carbajal, R. (2020). *El papel de las mujeres en el turismo y la gastronomía: historia, retos y perspectivas*. Primera edición (2029), 1-108. Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/108801/El%20papel%20de%20las%20mujeres%20en%20el%20Turismo%20y%20la%20Gastronom%3%ada17abril2020%20copia.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Verónica, L. (2006). Recuperación del patrimonio gastronómico de la provincia de Buenos Aires. *Faces, Facultad de ciencias económicas y sociales*. (17), 79-93. Obtenido de http://nulan.mdp.edu.ar/169/1/FACES_n27_79-93.pdf
- weather Spark*. (s.f.). Obtenido de <https://es.weatherspark.com/y/23324/Clima-promedio-en-Bogot%C3%A1-Colombia-durante-todo-el-a%C3%B1o>
- Zambrano, D., & Vásquez, E. (2010). "Elaboración de inventario de recursos gastronómicos con potencial turístico del cantón montecristi". *Escuela superior politécnica del litoral*, 11-205. Obtenido de <https://www.dspace.espol.edu.ec/retrieve/99192/D-64583.pdf>
- Zapata, S. (2018). Patrimonio gastronómico peruano: realidades y perspectivas para un programa nacional. *Revista turismo y patrimonio*, 9-25. Obtenido de <http://ojs.revistaturismoypatrimonio.com/index.php/typ/article/view/151/129>

Zúñiga , X. (2019). Nuevas tecnologías informáticas en el recorrido turístico del museo de pasa. *universidad técnica de ambato*, 1-54. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31857/1/ZU%c3%91IGA%20XAVIER%20TESIS.pdf>

Anexos.

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA COCINERAS

La presente investigación es conducida por Karen Rocío Beltrán Rueda y Jorge Alexander Mora Forero de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. El objetivo de esta investigación es Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico.

Si usted acepta participar en este estudio se les pedirá responder preguntas por medio de una entrevista, que será grabada para su posterior transcripción. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Gracias por su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) de que la meta de este estudio Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente quince minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo

solicitar su aclaración. Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a la persona que me ha contactado en este estudio quien me entregará sus datos de contacto.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

Dando Fecha
y Flor.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA COCINERAS

La presente investigación es conducida por Karen Rocío Beltrán Rueda y Jorge Alexander Mora Forero de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. El objetivo de esta investigación es Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico. Si usted acepta participar en este estudio se les pedirá responder preguntas por medio de una entrevista, que será grabada para su posterior transcripción. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación

Gracias por su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) de que la meta de este estudio Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente quince minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo solicitar su aclaración. Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a la persona que me ha contactado en este estudio quien me entregara sus datos de contacto.

Florencia González

Nombre del Participante

Florencia

Firma del Participante

10-Julio-2020

Fecha

Cel 3125046961

Las delicias
de María.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA COCINERAS

La presente investigación es conducida por Karen Rocío Beltrán Rueda y Jorge Alexander Mora Forero de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. El objetivo de esta investigación es Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico. Si usted acepta participar en este estudio se les pedirá responder preguntas por medio de una entrevista, que será grabada para su posterior transcripción. La participación es este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación

Gracias por su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) de que la meta de este estudio Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente quince minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo solicitar su aclaración. Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a la persona que me ha contactado en este estudio quien me entregara sus datos de contacto.

• María Edwige Sicho ca	<i>María E. Sicho ca</i>	
Nombre del Participante	Firma del Participante	Fecha
• Cel. 3156023228 3106890269		

El gran Peñon

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA COCINERAS

La presente investigación es conducida por Karen Rocío Beltrán Rueda y Jorge Alexander Mora Forero de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. El objetivo de esta investigación es Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico. Si usted acepta participar en este estudio se les pedirá responder preguntas por medio de una entrevista, que será grabada para su posterior transcripción. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación

Gracias por su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente quince minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo solicitar su aclaración. Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a la persona que me ha contactado en este estudio quien me entregara sus datos de contacto.

Elizabeth Hernandez
Nombre del Participante
C 1377 4577274

Elizabeth Hernandez
Firma del Participante

Fecha 10-Julio

El gran Penon

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA COCINERAS

La presente investigación es conducida por Karen Rocío Beltrán Rueda y Jorge Alexander Mora Forero de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. El objetivo de esta investigación es Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico. Si usted acepta participar en este estudio se les pedirá responder preguntas por medio de una entrevista, que será grabada para su posterior transcripción. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación

Gracias por su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente quince minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo solicitar su aclaración. Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a la persona que me ha contactado en este estudio quien me entregara sus datos de contacto.

Elizabeth Mora
Nombre del Participante
013774577224

Elizabeth Mora
Firma del Participante

10-Julio
Fecha

Piqueteadero La Mona

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA COCINERAS

La presente investigación es conducida por Karen Rocío Beltrán Rueda y Jorge Alexander Mora Forero de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. El objetivo de esta investigación es Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico.

Si usted acepta participar en este estudio se les pedirá responder preguntas por medio de una entrevista, que será grabada para su posterior transcripción. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación

Gracias por su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) de que la meta de este estudio Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente quince minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo solicitar su aclaración. Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a la persona que me ha contactado en este estudio quien me entregara sus datos de contacto.

Nombre del Participante	Firma del Participante	Fecha
Dejanira Sanchez	Dejanira Sanchez	20*

Rest Sazón Valletano de Chepa.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA COCINERAS

La presente investigación es conducida por Karen Rocío Beltrán Rueda y Jorge Alexander Mora Forero de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. El objetivo de esta investigación es Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico.

Si usted acepta participar en este estudio se les pedirá responder preguntas por medio de una entrevista, que será grabada para su posterior transcripción. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación

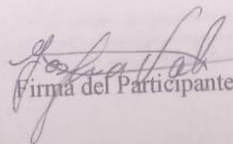
Gracias por su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) de que la meta de este estudio Visibilizar las cocineras tradicionales de las plazas de mercado distritales de Bogotá para la difusión del patrimonio y la generación de recursos de aprovechamiento turístico.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente quince minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo solicitar su aclaración. Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a la persona que me ha contactado en este estudio quien me entregara sus datos de contacto.

Jose Pina Valbuena
Nombre del Participante
Cp. 20351341
cel. 3212015364


Firma del Participante

20-Agosto.
Fecha

FORMATO DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA PARA COCINERAS

Cordial saludo. Los invitamos a participar del proyecto de investigación El rol de la mujer como cocinera tradicional en las Plazas de Mercado distritales con afluencia turística de Bogotá, del programa Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. Es importante aclarar que la información y resultados que aquí

¿Quién le enseñó a cocinar?

¿Siente usted pasión por su labor de cocinera? o es más una obligación para mantenerse o un oficio heredado?

¿Siente usted que representa alguna cocina? ¿Cuál?

¿Hay algún plato que usted prefiera hacer?

¿Usted siente que representa alguna cocina en especial?

¿Su restaurante o el restaurante donde trabaja es de alguna región en específico? ¿Cuál?

¿De qué región o regiones son los platos que usted sabe preparar?

¿Cómo se siente desde su rol de cocinera?

¿Siente usted que hay desigualdad en su labor de cocinera en el sector?

¿Qué necesidades tiene usted desde su labor como cocinera?

Rol de la mujer

- 1- ¿Cree usted que, para el desarrollo del patrimonio gastronómico, su rol como mujer es un aporte importante? ¿Por qué?
- 2- ¿Por qué es importante su legado en la cocina?
- 3- ¿Cuál es el aporte que la mujer ha dejado en los últimos 20 años?
- 4- ¿Qué piensa usted sobre el rol de la mujer actualmente?
- 5- ¿Por qué cree que es importante el empoderamiento de la mujer?
- 6- ¿Cuál es el papel que tiene la mujer que trabaja en la plaza 20 de julio ante la sociedad?

Cocinera tradicional

- 7- ¿Cuánto tiempo lleva desempeñando el rol de cocinera en la plaza 20 de julio?
- 8- ¿Qué la motivó a usted a desempeñarse en esta labor como cocinera tradicional?

- 9- ¿Cómo ha sido su trayecto personal en la cocina tradicional?
- 10- ¿Cuál es la importancia que genera usted como cocinera tradicional en estos tiempos?
- 11- ¿Cómo ve actualmente a las cocineras de este tiempo a diferencia a años anteriores?
- 12- ¿Cómo identificas a una cocinera tradicional?
- 13- ¿Qué es lo que valoran de la gastronomía tradicional?
- 14- ¿Cuál es el plato que más piden los clientes en la plaza 20 de julio?

Patrimonio cultural

- 15- Podrían definir ¿Qué es patrimonio cultural?
- 16- ¿Por qué creen que es importante el patrimonio?
- 17- ¿Qué le gustaría heredar a sus futuras generaciones?

Turismo

- 18- ¿Cómo ve actualmente el turismo gastronómico?
- 19- ¿Qué afectación ha dejado la pandemia Covid-19 frente a la plaza 20 de julio?

Desigualdad de género

- 20- ¿Cree usted que en pleno siglo XXI se sigue viendo la desigualdad de género? Si es así
- 21- ¿Cómo cree que se puede superar estas barreras?
- 22- ¿Alguna vez de lo que lleva de trabajo a lo largo de su vida ha tenido inclusión financiera solo por ser mujer?
- 23- ¿Usted cree que tiene un trato diferente al de los hombres?
- 24- ¿Por qué cree que hay desigualdad de género?

Anexo 3

Inventario gastronómico

Plato	Lugar de Origen	Ingredientes	Métodos en la elaboración

Anexo 4

Preguntas	Entrevista 1	Entrevista 2	Entrevista 3	Entrevista 4	Entrevista 5
¿Cuéntenos cómo llegó al oficio de ser cocinera?	Por necesidad, cuestiones y dificultades familiares.	Es un sueño que fue haciéndose realidad con el tiempo.	Por medio de la herencia familiar.	Al comienzo fue por necesidad, pero con el pasar de los años ya se volvió una pasión.	Trabajaba en la cooperativa de Avianca, se acabó el contrato y tuvo que buscar otras opciones de empleo.
¿Quién le enseñó a cocinar?	Aprendí a cocinar a través de mi familia, para poder conservar todas las recetas originales de los platos familiares.	He adquirido experiencia a través de los años y del trabajo.	Mi madre me enseñó desde que yo era muy joven.	Una señora de uno de los primeros trabajos en el que se desempeñaba como auxiliar de cocina.	Nadie, aprendí a cocinar a través de mi familia y con la experiencia adquirida en diferentes trabajos.
¿Siente usted pasión por su labor de cocinera? o ¿Es más una obligación	Necesidad y con el tiempo se volvió una pasión.	Es una pasión y a la vez una forma de necesidad.	Es una pasión que fue heredada de mis antepasados.	Es una pasión poder trabajar en este sector.	Como todo es una necesidad, pero después de 40 años ya esta labor se

para mantenerse u oficio heredado?					vuelve una pasión.
¿Hay algún plato que usted prefiera hacer?	Cocido boyacense y viudo.	El plato preferido para hacer es el cocido y el viudo.	Sancocho de gallina y el viudo.	Pajarilla, Mondongo, Sancocho de pescado.	No, todo lo que ofrece el restaurante disfruta hacerlo.
¿Considera que deja un legado?	Si, Desde siempre mi familia ha visto lo que he hecho en estos años y han aprendido de ello.	Sí, es importante porque permite que las futuras generaciones continúen con mis costumbres culinarias.	Si, es una conservación de la tradición que se puede dejar a mis descendientes.	Si, apropiación de las tradiciones y cultura de Colombia.	Si, deja un legado a sus hijas quienes son las que siguen el ritmo de esta labor.
¿Su restaurante o el restaurante donde trabaja es de alguna región en específico? ¿Cuál?	Variado platos boyacense y Tolimense.	Variado, es distinto los platos en cada lugar.	Variedad de platos como Boyacenses, tolimenses y Santandereanos.	Variedad de platos de diferentes regiones de Colombia.	Variedad de platos de diferentes regiones de Colombia.

¿De qué región o regiones son los platos que usted preparar?	El viudo de del Tolima y cocido Boyacá.	El cocido es de Boyacá y la Costa.	Sancocho de gallina y el viudo.	Boyacá, Tolima	Boyacá, Tolima, Costa, de todo un poco.
¿Usted siente que representa alguna cocina en especial?	No.	No.	No.	No.	No.
¿Cómo se siente desde su rol de cocinera?	Muy bien y orgullosa del trabajo que hago en la plaza 20 de julio.	Se siente orgullosa de lo que ha logrado a través de los años.	Muy bien ha tomado todos los conocimientos aprendidos a través de los años.	Se siente bien, pues siempre ha trabajado y le gusta trabajar en la cocina.	Bien, pues elabora todos sus productos con amor y devoción.
¿Siente usted que hay desigualdad en su labor de cocinera en el sector?	No siento ninguna desigualdad porque comparto el trabajo con un hombre.	No, la mujer con el pasar del tiempo ha hecho de sí misma esa desigualdad porque está enfocada en otro tipo de actividades.	No, siento desigualdad de género en la labor de cocinera.	No ha sentido ningún tipo de desigualdad.	No, de hecho casi no le gusta trabajar con hombres.

¿Cuál es el aporte que la mujer ha dejado en la cocina en los últimos años?	Apropiación en la cocina colombiana.	La mujer deja la importancia en la cocina como mayor mérito en la actualidad.	Aporte en el sector turístico.	Motivación por el trabajo, ser cocinera es un orgullo.	Mantener las tradiciones y apropiación de la cocina colombiana.
¿Cómo ve las cocineras de hoy en día, en comparación a las de antes?	Desinteresadas, porque las mujeres actuales buscan nuevas profesiones y la cocina se vuelve más infravalorada.	La mujer busca otro tipo de roles y el hombre está más encaminado a la cocina.	Les falta mucho a las cocineras actuales, porque hoy en día todo es más fácil y anteriormente todo es tradicional.	Siento que para las mujeres se han mejorado los métodos de elaboración de los platos.	Siente que la mujer de hoy en día hacen por hacer, pero ya no le ponen interés o amor a lo que hacen.
¿Qué le gustaría heredar a sus futuras generaciones?	Todas las recetas y tradiciones familiares.	Los recuerdos que se pueden compartir a través de las tradiciones familiares.	El conocimiento, para que puedan continuar con el legado y tradición que se les han dejado.	Tradición y reconocimiento de nuestra cultura gastronómica colombiana	Quiere que sus hijas continúen con el camino de la cocina, para que se mantenga el legado de la cocina por muchos años más, con las recetas originales.

Anexo 5.













