



PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI
FACULTAD DE CREACIÓN Y HÁBITAT
CARRERA DE GASTRONOMÍA Y ARTES VISUALES

MUNAY

“RECETARIO DE MEMORIA FAMILIAR”

PROYECTO DE GRADO

ESTUDIANTES

SOFÍA ARBOLEDA DÍEZ Y DANIA CAMILA DAVILA CULTID

PRIMER SEMESTRE DE 2026



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Dedicatoria y Agradecimientos a familias de Iles y Pradera.

Mi progenitora del alma siembra dentro de mí un susurro.

Ella riega su jardín, y se entrelazan las raíces.

La flor se marchita, pero vuelve a crecer:

más colorida, más visible, más inefable,

un eco inefable de su amor en mi memoria.

Sofía Arboleda Díez



Resumen

Este proyecto nace del deseo de conservar y honrar la memoria culinaria de las abuelas de Iles (Nariño) y Pradera (Valle del Cauca), saberes que hoy corren el riesgo de perderse entre la velocidad de la vida moderna. A través de sus recetas, ingredientes nativos y relatos cotidianos, se busca comprender cómo la cocina se convierte en un lenguaje de identidad, territorio y afecto.

El objetivo es crear un recetario que acerque a los estudiantes de Gastronomía del suroccidente colombiano, a estas tradiciones, ofreciéndoles una herramienta que no solo enseñe técnicas, sino también sensibilidad hacia la cultura que las sostiene. Para lograrlo, se empleará una metodología cualitativa y documental basada en entrevistas, conversaciones, observación y registro sensorial, permitiendo que cada preparación cuente la historia de quienes la han mantenido viva.

Abstract

This project stems from the desire to preserve and honor the culinary memory of the grandmothers from Iles (Nariño) and Pradera (Valle del Cauca), knowledge that is increasingly at risk of fading amid the pace of modern life. Through their recipes, native ingredients, and everyday stories, this study seeks to understand how cooking becomes a language of identity, territory, and affection.

The aim is to create a recipe book that brings to Gastronomy students from southwestern Colombia embrace these traditions, offering them a tool that teaches not only techniques but also sensitivity toward the culture that sustains them. To achieve this, a qualitative and documentary methodology will be used, based on interviews, conversations, observation, and sensory recording, which will allow each preparation to convey the story of those who have kept these knowledges alive.

Palabras clave

- Abuelas
- Memoria
- Recetas
- Ingredientes nativos
- Ruralidad



Capítulo I – Introducción

1.1 Contextualización del tema y relevancia académica y profesional

Temática:

"Reconocer la relevancia de los libros de recetas de nuestras abuelas como una manera de preservar el patrimonio social y gastronómico del suroccidente colombiano."

Contextualización:

- Se identifican tres problemáticas centrales que justifican el presente proyecto: la pérdida de recetas tradicionales y saberes culinarios (Torres Erazo, 2012); la invisibilidad de ingredientes nativos de Iles y Pradera (Montaño et al., 2021); y el escaso acercamiento de los estudiantes de gastronomía a la memoria culinaria local, lo que debilita la identidad cultural y profesional de quienes se forman en gastronomía en el suroccidente colombiano (Garavito Carrascal, 2024).

1.2 Planteamiento y formulación del problema

La pérdida de recetas tradicionales y la desconexión de los estudiantes de gastronomía con los saberes culinarios de las abuelas debilitan la identidad gastronómica local y desvalorizan el patrimonio cultural rural (Garavito Carrascal, 2024; Torres Erazo, 2012).

1.3 Pregunta de investigación

¿Cómo preservar y transmitir las recetas, ingredientes e historias de las abuelas de Iles y Pradera a través de un recetario etnográfico que fortalezca la formación cultural y profesional de los estudiantes de Gastronomía del Suroccidente Colombiano?

1.4 Objetivo general y específicos



Objetivo general

Crear un recetario rural que recopile recetas e historias de las abuelas de Iles y Pradera para preservar la memoria y el patrimonio culinario local, y formar a estudiantes de gastronomía del suroccidente colombiano.

Objetivos específicos

- **Recolectar** recetas, ingredientes e historias de las abuelas de Iles y Pradera como base para el recetario.
- **Documentar** experiencias culinarias que expresen identidad y cultura en cada preparación.
- **Diseñar** y estructurar un recetario que funcione como recurso pedagógico para estudiantes de gastronomía.

1.5 Justificación

El proyecto Munay surge con el propósito de preservar las recetas, relatos e ingredientes transmitidos por portadoras de saberes culinarios de Iles (Nariño) y Pradera (Valle del Cauca). Su valor radica en que no solo protege la memoria gastronómica local, sino que la pone al servicio de los estudiantes de Gastronomía de la PUJ Cali, quienes encontrarán en el recetario una guía para inspirar nuevas interpretaciones y fortalecer su identidad profesional.

1.6 Delimitaciones y alcances (técnico, temporal, espacial, temático)

El proyecto se delimita técnicamente como la creación de un recetario familiar que recopilará, preservará y sistematizará la herencia gastronómica de portadoras de saberes culinarios originarias de Iles (Nariño) y Pradera (Valle del Cauca). A través de esta propuesta, se documentarán recetas, ingredientes nativos e historias de vida mediante registros narrativos y visuales que serán organizados en una publicación editorial. El recetario funciona como una herramienta de transmisión de saberes culinarios rurales y domésticos, donde cada receta se acompañará de contexto familiar, técnicas de preparación y visibilización de ingredientes locales. Con este enfoque, se espera que los estudiantes de gastronomía del suroccidente colombiano accedan a estos conocimientos, lo que facilitará una comprensión más profunda de cómo la tradición culinaria se entrelaza con la identidad y el territorio.

Capítulo II – ESTADO DEL ARTE



2.1 Revisión del estado del arte y estudios previos relevantes (nacionales e internacionales)

El proyecto se construye a partir de un diálogo entre lo rural, la familia y la tradición culinaria desde una perspectiva de género femenino. Se apoya en diversas investigaciones que han permitido comprender el universo y sus diferentes dimensiones dentro de la gastronomía: lo rural como conjunto de prácticas, la familia como espacio de hábitos, y la gastronomía tradicional como punto de partida para la transformación editorial del recetario. Con base en Torres Erazo (2012, p. 29), se observa cómo las abuelas del páramo de Nariño transmiten sus saberes a través de la cocina, entrelazando la alimentación con la protección del patrimonio territorial. Dicha obra permite entender la cocina como un acto práctico y un espacio de diálogo donde se articulan historias, afecto y conocimientos que mantienen viva la comunidad.

Arbeláez Grundmann (2020, pp. 152–166) examina cómo la memoria familiar permanece viva mediante el acto de cocinar y las labores cotidianas, en relación con la transformación de las prácticas gastronómicas y la resistencia de la identidad de las mujeres. Jáimez Arjona (s.f.) también desarrolla la idea de plantear en una publicación narrativa las recetas heredadas, ofreciendo una propuesta visual que inspira la construcción del ruralismo y la estética del presente recetario.

Estos tres referentes conforman una base sólida sobre los tres pilares del mapa conceptual del proyecto y revelan dinámicas que pueden ser aprovechadas metodológicamente. Asimismo, permiten complementar los saberes culinarios familiares con la formación en contextos rurales como Iles y Pradera. El recetario pretende convertir las recetas en una herramienta pedagógica que articule la educación gastronómica con el patrimonio cultural de los estudiantes de gastronomía del suroccidente colombiano.

2.2 Marco referencial (contexto culinario, cultural, histórico del tema específico)

Iles y Pradera son municipios rurales del suroccidente colombiano con una notable riqueza gastronómica. Para situar el proyecto en este contexto, se recurre a varios estudios que permiten fundamentar sus bases teóricas y empíricas. Garavito Carrascal (2024) estudia la preservación de la gastronomía tradicional del Valle del Cauca como patrimonio cultural vivo y muestra cómo estas prácticas no solo alimentan a las comunidades, sino que sostienen economías locales e identidades territoriales, lo cual evidencia que las recetas constituyen sistemas completos de conocimiento y no meramente técnicas culinarias. Del mismo modo, Montaña et al. (2021) investigan la conservación de semillas nativas y criollas en territorios indígenas y demuestran que los ingredientes locales no son simplemente insumos culinarios, sino que portan un saber ecológico y cultural transmitido durante generaciones. Este hallazgo refuerza el



propósito del proyecto de visibilizar los ingredientes nativos de Iles y Pradera. Desde la perspectiva de la transmisión cultural, Martínez et al. (2019) evidencian que los hábitos alimentarios y la construcción de identidad colectiva están profundamente vinculados con los espacios rurales y con los saberes de la cocina doméstica, lo que valida la premisa central de este proyecto: la cocina de las abuelas no es un simple repertorio de técnicas, sino una forma de construir y mantener identidad. Además, Cuastumal Leitón (2019) propone estrategias pedagógicas para fortalecer la identidad cultural a través del reconocimiento de saberes territoriales en comunidades de Nariño, mostrando que la educación puede articularse significativamente con el patrimonio local, propósito que comparte el presente recetario al crear un puente entre el saber de las abuelas y la formación de los estudiantes de gastronomía del suroccidente colombiano.

El conjunto de investigaciones revisadas permite situar el proyecto en un panorama en el cual la gastronomía tradicional, la ruralidad, la biodiversidad y la pedagogía se encuentran interconectadas. Munay propone un diálogo con estas investigaciones previas: recopilar recetas, preservar las prácticas culinarias domésticas transmitidas por las abuelas, fortalecer la identidad cultural de la región, reconocer la importancia de los ingredientes nativos de Iles y Pradera, y generar un recurso que conecte a los estudiantes de gastronomía con saberes que trascienden las técnicas y procedimientos para anclarlos en la memoria, el territorio y la identidad.

2.3 Marco teórico y conceptual (definiciones clave: gastronomía, patrimonio, técnicas culinarias, identidad cultural, etc.)

El presente proyecto articula varios conceptos fundamentales que permiten comprender y conectar su propósito central. La memoria culinaria comprende las técnicas e historias transmitidas de generación en generación en los espacios domésticos; dichos saberes forman parte de la identidad colectiva y de la relación de las comunidades con su territorio (Torres Erazo, 2012). El patrimonio gastronómico abarca los conocimientos, prácticas, hábitos e ingredientes que conforman el legado cultural de un pueblo; estos elementos serán documentados e ilustrados con el fin de preservar la memoria de dichas tradiciones.

Del territorio emerge la identidad cultural, la historia, las relaciones de género y las costumbres. En el suroccidente colombiano, esta identidad se expresa en el hacer cotidiano: las recetas, los ingredientes y las experiencias narradas por las portadoras de saberes. Las prácticas domésticas constituyen espacios de creación y transmisión intergeneracional donde los valores, saberes y técnicas se traspasan de generación



en generación, aunque algunos corren el riesgo de perderse (Garavito Carrascal, 2024).

Del territorio surge un tejido de relaciones culturales y naturales que determina las formas de cocinar y de habitar el mundo. El rol de género cobra especial relevancia en este contexto: las abuelas se constituyen en salvaguardas de saberes ancestrales cuya transmisión ha sido sostenida principalmente por mujeres (Arbeláez Grundmann, 2020). El recetario convierte sus historias en un lenguaje verbal, visual y sensorial. Los ingredientes nativos forman parte de la memoria del territorio, y la transformación culinaria articula los actos de tradición con la creatividad al recrear las escenas vivas de la cocina doméstica.

Munay es un recetario que reconoce y visibiliza los saberes ancestrales conservados por las abuelas, portadoras de tradición y agentes de identidad y memoria cultural.

Capítulo III – Marco Metodológico

3.1 Enfoque y paradigma de investigación (cualitativo e investigación-creación)

El proyecto se desarrolla bajo un enfoque interpretativo que integra dos metodologías: la investigación-creación —entendida como proceso en el que el conocimiento emerge de la práctica artística y culinaria (López Cano & San Cristóbal, 2014)— y el Diseño de Proyecto Gastronómico (DPG). Estas dos metodologías permiten explorar los saberes culinarios de las portadoras de tradición desde una perspectiva reflexiva y sensible, donde el acto de investigar y el de crear ocurren de manera simultánea.

La investigación-creación constituye el eje central del proceso metodológico. A diferencia de la investigación académica tradicional que separa teoría de práctica, esta propuesta las integra: se cocina con las portadoras de saberes, se registran sus gestos, se escuchan sus relatos, y esa experiencia se transforma en recetario. El conocimiento no proviene únicamente del análisis distante, sino del hacer: probar los sabores, cometer errores y aprender en el acto. La subjetividad de las investigadoras es reconocida como información válida —lo que se descubre cocinando, cómo cambia la mirada en el proceso— pues este tipo de experiencia sensible da acceso a saberes que la investigación convencional no logra capturar.

El Diseño de Proyecto Gastronómico complementa lo anterior orientando el aprendizaje hacia un producto concreto: un recetario que sea a la vez documento de memoria, herramienta pedagógica y objeto comunicativo. El DPG permite concebir el recetario no como un simple depósito de recetas, sino como una experiencia que el lector —estudiante de gastronomía— vivirá sensorialmente. Se plantean preguntas de diseño esenciales: ¿cómo debe sentirse el recetario en las manos? ¿Qué emociones despierta cada receta? ¿Cómo cada elemento visual, cada fotografía, cada palabra, contribuye a narrar la memoria, el



territorio y la identidad? La atmósfera visual, los colores, las tipografías y los espacios en blanco comunican, en conjunto, la memoria culinaria que el proyecto busca preservar.

La flexibilidad es un principio fundamental en esta metodología. No se sigue un plan rígido ejecutado de manera lineal, sino que se permite la reorientación del proceso según lo que el trabajo de campo enseñe y según las decisiones creativas que emerjan. Esta flexibilidad no constituye desorden metodológico, sino respeto por la naturaleza viva y sensible de la transmisión culinaria.

El proceso puede concebirse como un cubo Rubik metodológico: cada cara del cubo representa una dimensión diferente —investigación, creación, diseño, reflexión y validación—, y cada acción realizada contribuye a alinear esas dimensiones hacia una coherencia total. El proceso no es lineal, sino orgánico y circular. De esta manera, la metodología combina rigor académico con sensibilidad creativa, con el propósito de preservar y comunicar la memoria culinaria familiar de forma rigurosa y pedagógicamente valiosa.

3.2 Tipo de investigación y diseño metodológico

El proyecto se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, de tipo descriptivo, documental y creativo. Será cualitativo porque busca comprender qué significado tienen las emociones e historias recabadas; será descriptivo por el registro sistemático de recetas, ingredientes y contextos de las portadoras de saberes de Iles y Pradera. Es documental en tanto recopila información de fuentes orales, visuales y sensoriales; y será creativo por cuanto culmina en la creación de un recetario ilustrado que combina diseño, narrativa y fotografía para dar cuenta de las memorias.

Se realizarán cinco fases diferentes pero congruentes entre sí, se utilizará el método Investigación-creación.

Investigación cualitativa: permite comprender los significados y experiencias que subyacen a las prácticas culinarias, indagando sobre las emociones, historias y memorias que explican el rol de la mujer en la cocina y la importancia de sus saberes.

Experimentación sensible: se integrarán los sentidos —vista, olfato, gusto y tacto— para poder investigar, registrar y analizar las experiencias culinarias rurales, reconociendo la cocina como un espacio emocional y creativo.

Procesos iterativos: cada fase del proyecto retroalimenta a la siguiente, permitiendo ajustes y mejoras continuas en la recopilación de información, el diseño del recetario y la experiencia del usuario.



Uso de lenguajes artísticos: combina recursos visuales, narrativos y gráficos para transformar las memorias orales en un producto editorial que comunique identidad, territorio y emoción de manera estética y significativa.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos (entrevistas, encuestas, análisis sensorial, observación, experimentación, etc.)

Se utilizarán los siguientes instrumentos: entrevistas, observaciones y análisis sensorial. Estas herramientas permiten recopilar información desde diferentes perspectivas y dimensiones del fenómeno estudiado. Las entrevistas permiten conocer las experiencias, saberes culinarios y vivencias de las participantes mediante un diálogo abierto y reflexivo. Las observaciones posibilitan el registro sistemático de comportamientos de manera directa —en la interacción con las portadoras de saberes— e indirecta —mediante la revisión de referentes similares—, aportando información contextual valiosa. Por su parte, el análisis sensorial se realizará durante la práctica culinaria y el acercamiento con los ingredientes, evaluando la calidad del producto a través de los sentidos y captando dimensiones sensoriales que los métodos convencionales no logran registrar.

Técnicas Comunes y sus Instrumentos

Entrevista:

Técnica: Es una interacción entre el investigador y uno o más participantes para obtener información de manera verbal.

Instrumento: Teléfono móvil y dispositivo portátil.

Observación:

Técnica: consiste en observar atentamente y registrar sistemáticamente el fenómeno, el hecho o el comportamiento de interés en su entorno natural.

Instrumento: Libreta de campo, listas de cotejo o grabadoras.

Análisis Sensorial:

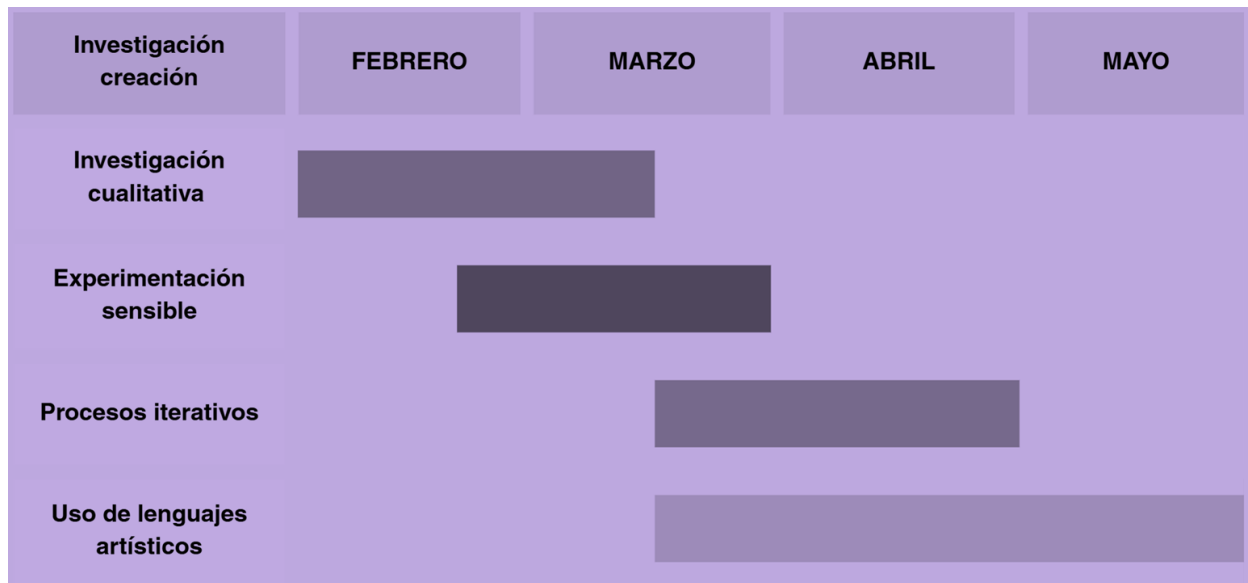
Técnica: es un método para evaluar la calidad de un producto basándose en las percepciones sensoriales (vista, olfato, gusto, tacto y oído) de los evaluadores.

Instrumento: Paneles de catadores, escalas de apreciación y fichas de evaluación.



3.5 Cronograma

El cronograma permite organizar y visualizar las etapas del proyecto según las fases de la metodología de investigación-creación: investigación cualitativa, experimentación sensible, procesos iterativos y uso de lenguajes artísticos. Esta metodología guía el desarrollo de la investigación desde el inicio de clases en febrero hasta finales de mayo de 2026. En él se detallan las actividades, técnicas e instrumentos correspondientes a cada fase —entrevistas, observaciones, análisis sensorial y recopilación gráfica—, lo que facilita la planificación, el seguimiento y la evaluación de los avances del proyecto.



3.5 Conclusiones (Le dan respuesta a los objetivos específicos y generales)

- Se hizo un acercamiento con las abuelas y el territorio para identificar las recetas a través de las historias contadas por ellas.
- Se indagó sobre los ingredientes de las regiones y sus usos en las zonas rurales de Iles y de pradera.
- Se realizó una revisión sistemática de referentes visuales y editoriales que orientó la conceptualización del diseño del recetario.



El proceso de investigación con las portadoras de saberes de Iles (Nariño) y Pradera (Valle del Cauca) permitió comprender que la cocina tradicional es una manifestación viva de los rituales femeninos en el ambiente rural, los cuales salvaguardan la memoria y la identidad colectiva. Se lograron identificar recetas representativas de la práctica culinaria local, que evidencian la forma en que se preservan la historia y los valores del territorio en el suroccidente colombiano. A través de la revisión de referentes visuales y de las observaciones de campo, se definió el formato editorial que orientará la realización del recetario. Los gestos y símbolos presentes en el ambiente rural y académico generan una conexión emocional y simbólica con la tierra y con los antepasados, lo que confirma la pertinencia de este proyecto como recurso pedagógico y de memoria cultural.

Referencias bibliográficas

- Arbeláez Grundmann, M. J. (2020). Sobre las mujeres desde las historias de las mujeres, Gente de Centro y muchas otras en diálogo con María José Arbeláez. Calle14: Revista de Investigación en el Campo del Arte, 15(27).
- Bustos Velandia, J. P. (2021). Territorio, sistema agroalimentario y cultura alimentaria en la tierra del “Sumercé”: Estudio de caso Soracá, Boyacá, veredas Chaine y Rosal entre 1970–2019. Universidad Javeriana.
- Cuastumal Leitón, M. S. (2019). La Shagra: propuesta pedagógica para fortalecer la identidad y el saber cultural con los estudiantes del grado 4° del Centro Educativo Cristo Bajo, Resguardo de Muellamues (Nariño). Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD).
- Garavito Carrascal, S. (2024). Preservación y promoción de la gastronomía tradicional del Valle del Cauca. Universidad ECCI.
- Guerrero Viveros, J. G. (2024). La gastronomía ancestral como patrimonio cultural y apuesta productiva en el turismo rural del Pueblo Quillancinga. Revista Nómade, Universidad de Nariño.
- Jáimez Arjona, D. (n.d.). Creación de un Producto Editorial: Las Recetas de Mamá (y de la mamá de mamá). Trabajo Final de Grado en Diseño y Creaciones Digitales.
- López Eraso, N. L. (2022). Sabor Pacífico: transferencia de conocimiento tradicional, innovación y turismo gastronómico afrocolombiano en Cali.
- Martínez, A., Rodríguez, C., & Restrepo, L. (2019). The cultural transmission of food habits,



identity, and social cohesion: A case study in the rural zone of Cali–Colombia. *Appetite*, 135, 50–60.

- Montaña, M. E., Sanabria-Diago, O. L., Manzano, R., & Quilindo, O. (2021). Ruta biocultural de conservación de las semillas nativas y criollas en el territorio indígena de Puracé, Cauca. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 24(1), e1771.
- Perea, R. S. (2019). Málaga Cocina Emoción: Un viaje emocionante por la provincia de Málaga a través de los recuerdos de cocina de sus abuelas. Fundación El Pimpi.
- Rivas, R. (2019, marzo 18). “Cocina madre”, el homenaje de Joan Roca al origen de su restaurante. *El País*, sección Gastronomía.
- Torres Erazo, P. A. (2012). *Mujer Agua: Tejiendo pensamientos con las ‘mamitas’ abuelas del Páramo Paja Blanca*. Universidad de Nariño.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.a ed.). McGraw-Hill Education. Parienté, J. (Dir.). (2015). *Grandmas Project* [Serie documental]. Recuperado de <https://www.grandmasproject.org> Watts, B. M., Ylimaki, G. L., Jeffery, L. E., & Elías, L. G. (1992). *Métodos sensoriales básicos para la evaluación de alimentos*. Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo (CIID).