



**ENTRE OLLAS Y CAMINOS.
LA COCINA EN LOS RELATOS DE MUJERES MIGRANTES EN CALI, COLOMBIA**

**BETWEEN POTS AND PATHWAYS.
COOKING IN THE STORIES OF MIGRANT WOMEN IN CALI, COLOMBIA**

**ENTRE PANELAS E CAMINHOS.
A COZINHA NOS RELATOS DE MULHERES MIGRANTES EM CALI, COLÔMBIA**

CRUZ VIDAL, A.M.
Universidad de San Buenaventura, Cali,
Colombia
anama3756@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8508-2014>

Recibido: 24/04/2025

Aceptado: 06/10/2025

RESUMEN

La comida y la cocina son poderosos medios de identificación social y cultural, moldeados por prácticas y saberes construidos a partir de experiencias vividas. Estas prácticas se entrelazan con la vida cotidiana de individuos y comunidades, portando afectos, memorias, tradiciones y costumbres. Tales elementos permanecen en el tiempo, incluso frente a experiencias como la migración forzada a causa de la violencia. Este artículo explora el papel de la cocina en la vida de cuatro mujeres migrantes que llegaron a la ciudad de Cali, Colombia, como resultado del desplazamiento ocasionado por el conflicto armado. A través de un enfoque cualitativo y narrativo, el estudio revela que la cocina actúa como un lenguaje mediante el cual estas mujeres expresan y dan sentido a sus mundos emocionales, sus memorias y sus procesos de reconstrucción de identidad y pertenencia. La cocina, en este contexto, se convierte tanto en un espacio de cuidado como en un medio de resistencia, que les permite transitar las complejidades de la migración y forjar nuevos vínculos en un territorio desconocido.

Palabras Clave: Cocina; migración; violencia; identidad; Cali.

ABSTRACT

Food and cooking are powerful means of social and cultural identification, shaped by practices and knowledge built through lived experiences. These practices become interwoven with the everyday lives of individuals and communities, carrying affections, memories, traditions, and customs. Such elements remain present over time, even in the face of experiences like forced migration due to violence. This article explores the role of cooking in the lives of four migrant women who arrived in the city of Cali, Colombia, as a result of displacement caused by the armed conflict. Through a qualitative and narrative approach, the study reveals that cooking acts as a language through which these women express and make sense of their emotional worlds, their memories, and their processes of rebuilding identity and belonging. Cooking, in this context, becomes both a space of care and a means of resistance, allowing them to navigate the complexities of migration and forge new ties in unfamiliar territory.

Keywords: Cooking; migration; violence; identity; Cali.

INTRODUCCIÓN

La cocina abarca, incorpora y manifiesta expresiones del aprendizaje social y cultural (Camacho, 2006) que se encuentran en el nivel más necesario y elemental de la vida cotidiana (Giard, 1999). Esta es comprendida por prácticas y saberes que porta el individuo en su memoria, en su día a día, y que constituyen uno de los puntos más importantes de la cultura ordinaria de las personas (Giard, 1999).

Conforme a ello, la alimentación puede ser utilizada como un “vehículo de reconocimiento e identificación social” (Solans, 2014, 120), ya que, por medio de la conjugación de sus olores, sabores, texturas y palabras, se construyen memorias y afectos que identifican y generan cohesión entre los individuos (Solans, 2014). Cuando las personas deben adaptarse a un nuevo lugar de residencia, la cocina, sus construcciones y conjugaciones se hacen más notorias, y se intentan reconstruir aspectos de su pasado y su cultura en nuevas circunstancias.

Entre los motivos de cambio de residencia de las personas pueden identificarse casos de migración que se dan de manera forzada. En la realidad colombiana, este es un fenómeno común, dado que aproximadamente una de cada diez personas en el país ha migrado a causa de la violencia (Carrillo, 2014). Según el Registro Único de Víctimas (RUV), hasta el 31 de diciembre de 2023 se había documentado un acumulado histórico de 8.578.124 víctimas de desplazamiento forzado en Colombia, de las cuales 5.077.150 permanecían desplazadas internamente al cierre de ese año (Unidad para las Víctimas, 2023). Además, en 2025 ya se reportan 77.719 nuevas personas víctimas de desplazamiento forzado, de las cuales 68.347 provienen del Catatumbo¹, evidenciando que las dinámicas de violencia continúan generando movilidad interna masiva (Defensoría del Pueblo, 2025). Lo que ha significado que millones de colombianos fuesen desplazados de sus lugares de asentamiento a causa del conflicto armado² que se ha vivido en el país entre distintos actores (Naranjo, 2001).

¹ Esta es una zona de Colombia ubicada en el departamento de Norte de Santander que limita con Venezuela, la cual ha sido una de las más afectadas por grupos armados ilegales en el país.

² El conflicto armado en Colombia se entiende como un enfrentamiento prolongado de carácter interno, en el que han participado actores estatales, insurgencias guerrilleras, grupos paramilitares y organizaciones criminales ligadas al narcotráfico. Su origen se remonta a mediados del siglo XX y se ha caracterizado por la combinación de violencia política, disputa territorial, exclusión social y economías ilegales, generando graves violaciones de derechos humanos y un alto número de víctimas civiles (Pécaut, 2001; González, Bolívar, and Vázquez, 2003). De acuerdo con el Centro Nacional de Memoria Histórica (2013), este conflicto ha dejado más de ocho millones de víctimas, siendo una de las guerras internas más prolongadas del mundo contemporáneo. A lo largo de las últimas décadas, en Colombia

Esto ha traído como consecuencia que Colombia se encuentre posicionada como uno de los países que ha tenido mayor migración interna a nivel mundial (El País, 2016), generando que gran parte de su población sea alejada de aspectos tanto simbólicos como materiales (Yei, 2016). Entre estos se pueden encontrar: presión para vender sus tierras y su compra a precios muy bajos, imposibilidad de contar con herramientas y recursos legales para realizar negocios, poca experiencia de interacción con el capital monetario, generación de condiciones inequitativas que han apalancado la pérdida sistemática de relaciones significativas para la vida (Caicedo, 2017), entre otros. Los cuales son encarnados cotidianamente por parte de esta población en sus prácticas, saberes y afectos.

Para marzo de 2024, Migración Colombia estimaba que 129.812 personas migrantes se encontraban establecidas en Cali³ (Alcaldía de Santiago de Cali, 2024). A esta cifra se le puede sumar un número significativo de familias desplazadas del Litoral Pacífico que han arribado específicamente a la ciudad, las cuales, en un estudio cualitativo desarrollado en el Distrito de Agua Blanca (Cali), se identificaron como un componente relevante de la población desplazada urbana (Enríquez Martínez, 2022). Además, según la IV Encuesta sobre desplazamiento en Colombia, el 80,6 % de los hogares con población desplazada están encabezados por mujeres, lo que evidencia la alta prevalencia de jefatura femenina en estas condiciones (ACNUR & entidades colaboradoras, 2024). Al cruzar esta cifra con estimaciones sobre desplazamientos desde el Litoral Pacífico hacia Cali, podría inferirse que una gran mayoría de esas mujeres son madres cabeza de familia que asumen la responsabilidad de sostener sus hogares en contextos de gran vulnerabilidad:

“Desarraigadas de sus lugares de origen y residencia por motivos bélicos, que se ven forzados a buscar nuevos lugares de refugio para salvarse y reconstruir sus vidas por fuera del fragor de las batallas y lejos del control autoritario de gobiernos o grupos armados que intentan la exclusividad del poder en sus territorios y que prefieren perder ciudadanos antes que convivir con las diferencias culturales, étnicas, religiosas o políticas” (Naranjo, 2001, 1-2).

se han intentado múltiples procesos de negociación y acuerdos de paz con los distintos actores armados; sin embargo, sus resultados han sido limitados en cuanto a la transformación estructural de la violencia. Si bien el Acuerdo de Paz firmado con las FARC en 2016 representó un hito histórico y permitió una reducción inicial de enfrentamientos, la persistencia de grupos armados, la continuidad del narcotráfico y las disputas territoriales han impedido que se produzcan efectos positivos de gran alcance en términos de seguridad y justicia social (Verdad Abierta, 2019; Rettberg, 2020).

³ El nombre completo de la ciudad es Santiago de Cali, no obstante, el nombre que se usa coloquialmente para denominar a la ciudad entre caleños y turistas es Cali. Por esta razón, en el nombre empleado para la ciudad en este artículo es Cali.

Empero, a pesar de su situación de desplazamiento, de las violencias vividas y de las luchas que estas personas en condición de migrantes forzados emprenden, aquellos factores aprendidos social y culturalmente dentro de un territorio, como lo es qué comer y cómo prepararlo (la cocina) no se pierden durante el éxodo, ni en los lugares de recepción. Es decir, la población migrante vive y desarrolla su cultura alimentaria a partir de los hallazgos y transformaciones que cotidianamente encuentra, y recurre a su alimentación como una manifestación cultural en la que coexisten memorias que los acercan a su anterior lugar de origen, junto a las experiencias que enfrentan en su nuevo contexto (Usme, 2015). En el caso de las mujeres cabeza de familia, ellas no fueron ni han sido despojadas de estos saberes y prácticas, por el contrario, estos aspectos sostienen sus vidas permitiéndoles evocar y revivir parte de su historia personal en el nuevo lugar de asentamiento.

En este sentido, cocinar es un acto que le permite a las personas retomar los ingredientes y las técnicas antes aprendidas, poner en práctica su historia personal y saborear la nostalgia de lugares y memorias pasadas (Seremitakis, 1994). Es decir, cocinar posibilita “ir detrás de un plato de comida que transporte [a las personas] a su tierra por un momento” (Serna, 2012, 384). E, incluso, en un contexto material, posibilita su integración “a la economía de la ciudad [como] una de las principales fuentes de empleo” (Serna, 2012, 382).

Dicho lo anterior, el presente artículo busca comprender el papel de la cocina en la vida de mujeres migrantes del Litoral Pacífico colombiano a Cali a causa de situaciones de violencia, quienes hoy se desempeñan como cocineras en diferentes puntos de la ciudad.

METODOLOGÍA

Este trabajo fue desarrollado bajo un modelo cualitativo en el que se realizaron entrevistas etnográficas semiestructuradas y construcciones de historias de vida junto a cuatro mujeres entre los 55 y 81 años (entre todas), quienes se vieron forzadas a migrar a Cali a causa de las situaciones violentas que las rodeaban en sus lugares de residencia. Estas fueron organizadas cronológica e individualmente en 3 tiempos: antes de la migración, durante la migración y después de la migración – con mayor énfasis en el análisis del último periodo.

Estas mujeres, junto a sus hijos y en algunos casos sus esposos, migraron de los municipios de López de Micay (Cauca) y Buenaventura (Valle del Cauca) hasta la ciudad de Cali hace 40 y 50 años en busca de mejores condiciones de vida. Periodo durante el cual, desde su llegada hasta el día de hoy, su principal actividad económica se ha situado alrededor del oficio de la cocina,

especialmente en la elaboración de variados tipos de tamales⁴, morcillas⁵, empanadas⁶ y atollados⁷ – en los que, tanto ellas como sus clientes, manifiestan el predominio de la sazón de la región del Pacífico colombiano. Lo que guarda relación con las maneras y espacios a través de los cuales las mujeres aprendieron a cocinar; observando e imitando a sus madres y mujeres mayores de sus familias y lugares de residencia.

De este modo, la elaboración de las entrevistas buscó conocer las situaciones de violencia vividas por el conflicto armado y la relación de estas con las cocinas de las mujeres participantes. Asimismo, se propuso comprender el sistema alimentario antes, durante y después de las dichas situaciones, y el papel de la cocina durante estos tres momentos. De esta manera, se estudió el papel de la cocina en la vida de estas cuatro mujeres migrantes, en sus lugares de trabajo y vivienda en la ciudad, sin dejar de lado los mensajes que la comida transmite sobre identidad, relaciones sociales, emociones e historia de las personas (Camacho, 2006).

Esto permitió realizar un proceso etnográfico para conocer aspectos culturales (Spradley, 1980) relacionados a las maneras de hacer y a los saberes asociados, no solo a los territorios (Giard, 1999) de los que estas mujeres huyeron, sino también a sus mismas corporalidades e identidades forjadas a través de su experiencia con la comida y el cocinar al cambiar de lugar. En otras palabras, conocer y comprender la realización de la existencia corporal de las mujeres, producida como resultado de su estar en el mundo; la forma en la que ellas concretan sus vidas, y las tareas y labores que realizan en la construcción de sus ideales pedagógicos y existenciales (Pedraza, 2009). Lo que se hizo para, posteriormente, analizar la información recolectada a través de la teoría fundamentada que derivó la formulación y discusión de categorías que complementaron algunas de las ideas sobre el sistema alimentario, la significación de la comida y procesos identitarios.

Por razones de confidencialidad, los nombres de las participantes fueron cambiados en el presente estudio. Todas las entrevistas se realizaron bajo consentimiento informado, garantizando que las mujeres comprendieran los objetivos de la investigación, los usos de la información y su derecho a decidir libremente su participación. Las entrevistas etnográficas semiestructuradas y las historias de vida fueron llevadas a cabo entre 2016 y 2017, y

⁴ Preparación de masa de maíz envuelta en hojas de plátano y cocinada al vapor.

⁵ Embutido de arroz, cebolla y arveja con sangre de cerdo.

⁶ Fritos de maíz que envuelven carne de res desmechada y papa amarilla.

⁷ Preparación de arroz caldoso con longaniza, papa amarilla, guiso y cerdo.

posteriormente, en 2024, se actualizó la información en conjunto con ellas, lo que permitió contrastar y complementar sus relatos a la luz de los cambios en sus trayectorias de vida y en sus experiencias con la cocina y la migración.

Dicho lo anterior, a continuación, se presenta lo estudiado con respecto al papel que juega la cocina para este grupo de mujeres que migraron a la ciudad de Cali a causa del conflicto armado en el Litoral Pacífico colombiano. Para ello, se parte de la cocina y, de la facultad que esta tiene de transmitir diversos mensajes sobre la historia de las personas, su identidad, sus relaciones sociales y sus afectos; en conjunto con los procesos económicos, ecológicos y políticos inmersos en la vida comunitaria de todos los grupos de seres humanos (Camacho, 2006).

MIGRACIÓN A CAUSA DE LA VIOLENCIA

La migración a causa de la violencia en Colombia es una realidad que ha tocado el hogar de millones de colombianos, respondiendo a cifras que confirman que aproximadamente una de cada diez personas en el país es migrante a causa de la violencia (Carrillo, 2014). Según datos de la Unidad para las Víctimas, Colombia es el cuarto país con más desplazamiento interno registrado, con más de 7 millones de personas desplazadas hasta 2025 (ACNUR, 2025). Por otra parte, organismos internacionales señalan que, debido al conflicto armado colombiano y sus efectos de violencia estructural, el país ha mantenido una de las crisis más agudas de desplazamiento interno en el mundo (IDMC, 2024).

Para el análisis de este trabajo, se escogieron dos municipios afectados por la violencia y el desplazamiento forzado en Colombia, Buenaventura y López de Micay (municipios de los departamentos del Valle del Cauca y Cauca respectivamente, ambos ubicados en el Litoral Pacífico colombiano). Dado que, tanto la región como los municipios han sido focos constantes de la violencia experimentada en el país, con un alto número de combates que, con el tiempo, incrementaron el número de asesinatos, masacres, sabotajes, despojos y desplazamientos (Agudelo, 2001). En el caso del último municipio, su población se vio afectada por el conflicto armado interno que vivió el país desde 1950 (Defensoría del Pueblo Colombia – DPC, 2014) hasta fechas recientes, ocasionando que las condiciones de vida de sus habitantes se vieran afectadas, quedaran en estado de vulnerabilidad y se vieran forzados a migrar a diferentes zonas del país.

Entre las familias que migraron de estos municipios a causa de la violencia, se encuentra la de Marcela. Ella es una mujer afrodescendiente de 71 años, quien, mediante su narración, no sólo cuenta su historia personal, sino que

también refleja patrones violentos que se vivían en López de Micay en 1962, que la llevaron a salir de su municipio:

“[Yo me fui] por la violencia. Porque llegaron los chusmeros⁸ esos y mataron a dos señores. Al registrador municipal y al remesero del colegio donde yo estudiaba. Entonces cuando ellos mataron a esos dos señores, los denunciaron en Cali y Popayán, dijeron que la guerrilla los había asesinado. Y mandaron de acá de Cali y de Popayán al Ejército. Entonces el Ejército llegó al municipio, recogió colonos⁹, los acuarteló, y luego se los llevó disque a comisión, y por allá los fusilaron y los dejaron allá tirados.”

Lo cual ocurrió repetidas veces en otros lugares de la región, como Buenaventura – municipio del que provienen las demás mujeres participantes en el presente trabajo, como Elvira y Carmen.

Elvira es una mujer de 55 años que, tras la desaparición de su padre en Buenaventura, decidió trasladarse a Cali con su hermana (quien ya residía en esta ciudad) a finales de 1970. Ella, al igual que Carmen, quien parte en 1983 buscando mejores condiciones de vida para sus hijas, migran a Cali dadas las circunstancias de violencia que se viven en el municipio:

“Mija ¿usted ha visto las noticias? Eso de un momento para acá ya Buenaventura no era lo mismo... había cambiado mucho, y eso no era lo que yo quería para mis hijas. Era mejor irse. [La violencia ocurría] todos los días. Pues, o sea, [yo no fui] afectada personalmente, no. Pero pues uno lo oye, y le da mucho pesar de los demás y que uno sabe que está sufriendo, y uno no sabe cuándo le toque a los de uno. Y así como va aumentando día a día es espantoso. Uno vive todo nervioso. Y allá ... ¡jum! Uno mejor como que no dice nada, sí sabe ¿no?”

Lo que igualmente sucedió con Florencia, quien evidenció y sufrió la violencia en Buenaventura a sus 18 años cuando la guerrilla mata a su padre. Por lo que decide, luego de tener a su primer hijo, salir del municipio y partir a la capital del Valle del Cauca.

Todas estas son un conjunto de historias y diversas situaciones en las que, directa e indirectamente, la violencia y el despojo son padecidos en las

⁸ Esta es un nombre que le ha dado la población civil a los grupos armados ilegales del país, como las FARC (Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia), el ELN (Ejército de Liberación Nacional), entre otros.

⁹ Aquí ella se refiere a personas que podían llegar a ser culpables de lo que pasó, pero en realidad no había ninguna prueba sobre ello. Por lo tanto, solo brindaban cifras para el ejército sin ningún respaldo efectivo de que eran criminales. Es lo que en el país se conoce como “falsos positivos”.

vidas de estas cuatro mujeres, obligándolas a tomar la decisión de migrar en busca de un lugar más seguro.

CALI COMO CIUDAD DE MIGRANTES

A partir de los años 50, numerosas familias provenientes de diferentes partes del país comenzaron a migrar a territorios menos violentos y con menor afectación por el conflicto armado, entre los cuales Cali fue considerado como uno de ellos. En esta ciudad las personas podían contribuir a la construcción de una sociedad mejor, sin la violencia que los había expulsado de su lugar de proveniencia. De esta forma, la capital del Valle del Cauca fue catalogada como receptora permanente de población migrante a causa del conflicto armado (Eder de Zambrano, 2011), siendo estos miles de personas que, entre diversas razones, manifestaron, eligieron y reconstruyeron no solo su vida, sino la estructura social de la capital.

En el caso de Marcela, la razón por la que llegó a esta ciudad fue porque ya habitaban en esta conocidos y parientes. Tal y como ella apunta:

“Porque acá [en Cali] teníamos unos familiares y [por eso] nos vinimos directamente acá, a trabajar acá. Yo llegué a donde mis primos (...) Y me quedé con ellos durante un tiempo (...) yo me vine para aquí para Cali (...) con mi papá y con mi hermano, el que quedaba de mayor, porque al mayor ya lo habían matado. Nos vinimos mi papá, mi hermano y yo, los tres, que llegamos aquí a Cali”.

Situación similar y común a la razón manifestada por Elvira, quien dice que “[la] trajo [su] hermana mayor. [Ya que,] ella vivía acá [en Cali] y [las] trajo a vivir con ella”. Y a las razones mencionadas por Florencia y Carmen, quienes contaban con una hermana y una tía – de forma correspondiente – que vivían y trabajaban en Cali, y podían colaborarles al momento de ingresar y asentarse en la ciudad.

De acuerdo con las respuestas proporcionadas por las mujeres, se puede inferir que la razón común y predominante por la que ellas decidieron migrar a Cali fue por la presencia de parientes y familiares en la ciudad, lo que autores como Urrea, Arboleda y Arias (1999) han denominado *redes de parentesco* o *redes familiares*. Las cuales no solo son relaciones y lazos de sangre entre personas, sino también conexiones que se reconocen cultural y socialmente (Schneider, 1980), es decir, que tienen como característica principal conformar y ser grupos fluidos de parientes que se auto-reconocen los unos a los otros, y aceptan lazos de reciprocidad entre sí. Lo que ha permitido una transición más sencilla en el lugar de asentamiento, a pesar de las situaciones de violencia y despojo vividas por estas mujeres.

En la capital del Valle del Cauca, estas redes se han construido a causa del alto número de migrantes que han ingresado a la ciudad, lo que ha facilitado que las personas que migran cuenten con un lugar de encuentro. Las redes posibilitan socializar y reconocerse colectivamente (Serna, 2012) a través de diversos referentes que garantizan, en el ámbito urbano, el mantenimiento de una serie de prácticas de identificación (Cano, 2013). Por ejemplo, la cocina; ya que, comer y alimentar no solo expresa diferencias, sino que, también opera como un idioma que manifiesta uniones de afección, sentimientos e identidad (Carsten, 2000).

Los saberes y prácticas adquiridas por medio de la cocina son elementos de identidad sociocultural (Contreras, 2002) que posibilitan la expresión de afiliación e inclusión de identidades (Camacho, 2014). Una manera de visualizarlas es a través de eventos y festividades que se realizan en diversas fechas a lo largo del territorio nacional, así como en Cali. Hoy en día, en la capital del Valle del Cauca se realizan diferentes eventos como: el Festival de música y gastronomía del Pacífico Petronio Álvarez¹⁰, el día de la afrocolombianidad¹¹, el festival Pacífico Cocina, entre otros. Los cuales han sido plataformas importantes de encuentro que le han permitido a las personas migrantes, así como a estas cuatro mujeres, re-construir y re-socializar sus identidades y redes de parentesco:

“[Yo] llegué acá recién desde diciembre del año pasado¹² a la Alameda¹³. Pero llevo una gran trayectoria, porque en toda parte... Desde siempre he vendido mi comida. Y de un tiempo para acá, sí, mi buen puesto. Hago comida del Pacífico, participo de los eventos del Petronio Álvarez con la comida del Pacífico, Afrocolombianidad, el día que se conmemora la afrocolombianidad aquí... En los eventos que tiene que ver con el Pacífico participo”.

De este modo, Cali se cataloga como una ciudad de migrantes, no únicamente por el alto número de personas que han migrado, sino también por las dinámicas que han permitido consolidar estas redes de parentesco y establecimiento de la vida misma bajo dinámicas identitarias.

¹⁰ Este festival empezó a realizarse desde el año 1997 y es una de las principales celebraciones que se llevan a cabo en Cali.

¹¹ Este se celebra desde el año 2002 para honrar la abolición de la esclavitud legal en Colombia.

¹² Esto fue tomado de las primeras entrevistas realizadas, por lo que ella llegó a la Alameda en el año 2015.

¹³ Este es el nombre de una de las plazas de mercado de Cali.

SISTEMA ALIMENTARIO

El sistema alimentario de una persona y/o comunidad se encuentra formado por “un conjunto de posibles alimentos que una cultura o grupo social dentro de esta cultura seleccionan como comestibles, es decir, apropiadas para el consumo humano” (Guidonet, 2007, 6). Esto también abarca elementos tales como utensilios, recetas, técnicas, entre otros, siendo estos interventores esenciales en la adquisición, transformación y consumo de dichos alimentos en cada cultura (Ministerio de Cultura, 2012).

A continuación, se busca presentar algunas de las diferencias y semejanzas entre los sistemas alimentarios de Cali, Buenaventura y López de Micay, por medio de una clasificación de los diferentes elementos que estas cuatro mujeres han descrito. En este sentido, dentro del sistema alimentario se han identificado aspectos relevantes para entender cómo existen unos cambios aparentemente invisibles en el proceso migratorio, pero de gran significación cultural: utensilios de cocina, ingredientes, técnicas culinarias, recetas principales, métodos de aprendizaje en la cocina y provisión de ingredientes.

Entre los utensilios de cocina que eran utilizados antes de la migración están: el fogón de leña, la estufa “esso”¹⁴-candela, las cucharas de mate¹⁵, las tablas de picar de madera, la piangua¹⁶, el alambre para ahumar carnes, el molino, el trapiche, la paila, las vasijas de barro, el alambique¹⁷, los totumos¹⁸, el paño para colar, la mesa larga, el juego de ollas, la estufa de petróleo, los platos de metal y los de loza. Mientras que, aquellos que se empezaron a utilizar posterior a la migración al llegar a Cali fueron: ollas, estufa eléctrica, cucharones y espumadera de metal, lo que implicó que tuvieran que aprender rápidamente a utilizarlos.

Al hablar de los ingredientes, aquellos que se consumían y utilizaban antes a la migración eran: el cerdo, las carnes de monte¹⁹, el tomate, la cebolla, el coco, la caña de azúcar, el plátano, la yuca, el café, la leche, la panela, el arroz, el maíz, la res, el chontaduro, la gallina, las hierbas de azotea, la

¹⁴ Este es el nombre de la empresa que proveía las estufas en ese momento.

¹⁵ Este es un material muy usado en las cocinas rurales de Colombia, derivado del fruto del árbol de Totumo.

¹⁶ Este es un molusco que se consume en el Litoral Pacífico colombiano extraído de los manglares, cuyo caparazón se usa como utensilio de cocina.

¹⁷ Este es un utensilio esencial para preparar la bebida alcohólica representativa del Litoral Pacífico colombiano: el viche.

¹⁸ Estos, a diferencia de las cucharas, se usan para tomar bebidas.

¹⁹ Por ejemplo, el guatín y los curíes.

albahaca, el jengibre, la comida de mar, el camarón munchillá²⁰, la sangre de cerdo, el huevo, el naidí²¹, el milpesos y el árbol del pan. Mientras que, al momento de instalarse en Cali, se evidenciaron diferencias con respecto a los ingredientes que consumían y utilizaban que revelaban el difícil acceso y la baja disponibilidad de los ingredientes, además de encontrar los condimentos en presentación en polvo y no de manera natural:

“[Eran productos nuevos] todos esos polvos, porque allá en mi tierra eso sí no se veía, allá eso era natural todo. Porque uno cogía sus matas y de sus matas era que preparaba, ahí con sus matas [era que] se preparaba. Pero acá; que orégano en polvito, que tomillo en polvito, que (...) laurel en polvito, que comino en polvito, que ajo en polvito. Todo lo encuentra ya uno listo, no tiene necesidad de ponerse a fregar que a pelar ajo”.

Lo que redujo en gran medida la despensa de alimentos consumidos y preparados por las mujeres, y la sustitución repentina de los mismos.

En cuanto a las técnicas culinarias, la única técnica que se dejó de emplear tras el proceso de migración fue el ahumado, ya que en sus casas en Cali las mujeres no contaban un espacio propicio para llevar dicha actividad. Ellas en el Litoral Pacífico vivían en fincas cuyas cocinas quedaban en el exterior, mientras que en Cali comenzaron a vivir en apartamentos pequeños. Por otro lado, se evidenció la adopción de una nueva técnica en el lugar de recepción, como fue rellenar, más específicamente al incorporar en sus dietas el muchacho relleno – una preparación de res común en Cali. Sin embargo, el resto técnicas como asar, sancochar, freír y hervir, que fueron aprendidas previamente al proceso de migración, se continuaron usando al llegar a la capital del Valle del Cauca.

Entre las recetas, se pueden encontrar las mismas, tanto antes, como después del proceso migratorio, lo que cambia es la frecuencia de consumo, ya que en Cali dependían de la disponibilidad de la materia prima para prepararlas. Por tanto, las mujeres podían continuar preparando y consumiendo encados²² de diversos pescados y mariscos, plátanos fritos, tapados²³ de

²⁰ Este es pescado en los ríos del Litoral Pacífico colombiano.

²¹ Este es un fruto representativo del Litoral Pacífico colombiano. Es el mismo asaí, pero en esta región le dicen así.

²² Estos son preparaciones guisadas que llevan leche de coco, cebolla, ajo y hierbas como el cimarrón, el poleo, la albahaca morada y el oreganón.

²³ Estos son preparaciones cocidas en las que se tapan los alimentos con hojas de plátano para darles sabor.

pescado, diversos sancochos²⁴, arroz clavado²⁵, atolados, tamales, fiambres²⁶, sopa de queso, natillas, entre otros, pero con menor frecuencia.

En el caso de cómo aprender a cocinar, las mujeres ampliaron sus métodos de aprendizaje en la cocina. Antes del proceso migratorio, ellas observaban cómo su madre o la mujer cabeza de familia llevaba a cabo la labor de cocinar; ellas aprendían a cocinar mirando y repitiendo los platillos. Mientras que, al llegar a Cali, empezaron a utilizar recetarios²⁷ de donde sacaban y preparaban nuevos platillos, así como, comenzaron a tomar diferentes cursos de cocina²⁸ para poder preparar las preparaciones más conocidas en la ciudad que posteriormente ellas pudieran vender.

Finalmente, al igual que lo hacían en sus lugares de residencia antes de migrar, muchos de los alimentos son adquiridos en la plaza de mercado. De igual manera, gracias a las redes de parentesco en Cali, ellas pueden adquirir productos mediante el encargo de estos a amigos y parientes que viajan al y regresan del Litoral Pacífico colombiano con cierta frecuencia. No obstante, un cambio drástico que se presentó posterior a la migración fue la auto-producción de alimentos, ya que, en sus casas en Cali carecen de espacios que posibiliten la construcción de huertas para producir sus propios alimentos.

COMIDA DE MIGRANTES

Los hábitos alimentarios forman parte del acervo cultural de los pueblos y reflejan el resultado de una evolución económico-social que han vivido las diferentes comunidades (Villapoll, 1977). En este sentido, las comunidades y sus hábitos alimentarios son vulnerables a las diversas situaciones que las personas van enfrentando, como puede ser el caso de un proceso de migración. De esta manera, las diversas afecciones que las personas viven van siendo plasmadas e incorporadas a través de la apropiación de las nuevas formas y ámbitos de comensalidad (Solans, 2014), lo cual es reflejado por medio de las prácticas y hábitos cotidianos que los migrantes realizan en el nuevo lugar de residencia. Es decir, cada afectación y bocado ingerido y experimentado por las personas quedará adherido a ellas en su memoria sensitiva, afectando el día a día y, de manera simultánea, sus hábitos alimenticios y sus sistemas alimentarios.

²⁴ Estos son sopas cuyo ingrediente principal es el plátano verde.

²⁵ Este es un arroz que lleva diversos mariscos y carnes, con un nivel significativo de picante.

²⁶ Esta es una preparación que lleva arroz, pollo, cerdo, res, huevo, papa, yuca, plátano, que se envuelve en hojas de plátano usándolas como recipiente.

²⁷ Muchos de estos eran de los que se regalaban en los periódicos de la ciudad, como "El País".

²⁸ Una de ellas tomó algunos cursos de cocina en el instituto Comfandi en Cali.

De este modo, procesos como la migración pueden atribuir a la formación de nuevas representaciones de los alimentos, sus prácticas y sus saberes asociados. Lo cual puede verse reflejado con mayor claridad en los cambios y reconfiguraciones instauradas que estas cuatro mujeres tuvieron en sus hábitos y sistemas alimentarios. En otras palabras, en relación con los significados y concepciones asociados a sus roles, a los sabores y a sus espacialidades (determinadas) en la cocina.

La preparación y venta de comida han abierto una posibilidad para la inclusión de las personas en el ámbito urbano (Galeano, 2012a). Estas les permiten, sobre todo a las mujeres, obtener un trabajo que garantice su sostenimiento en la ciudad, por medio de la realización de actividades de tipo doméstico (Galeano, 2012b). En este sentido, la población femenina afrodescendiente ha logrado vincularse en actividades llamadas domésticas (Eder de Zambrano, 2011) por medio de quehaceres que portan el acervo cultural del Pacífico, como el cocinar. Es así como las cuatro mujeres migrantes lograron insertarse laboralmente en la ciudad.

Sujeto a este cambio, las mujeres también debieron adaptarse al paladar de los caleños y comenzar a preparar comida para la venta que estuviera más acorde a esta población para lograr vender sus preparaciones. Esto conllevó a un mestizaje culinario (Vargas, 2002) entre la comida del Litoral Pacífico colombiano y la que se produce en Cali y, del mismo modo, entre los nuevos sabores, saberes y haceres en la cocina de estas mujeres. Esto puede verse reflejado en lo que Elvira menciona:

“Yo cómo comencé a vender comida (...) yo empecé a vender comida con mi hermana, que trabajaba mucho. [Tras haber llegado a Cali] yo dije “Uy, voy a ponerme a vender comida. Vamos a ver cómo nos va”. Y si, empecé a vender comida en la casa. (...) Se vendía el combinado que se dice; arroz con fríjoles. Pues no era comida del Pacífico, en ese entonces no era. Era comida valluna. Si se vendía pescado, había un día especial para vender comida de mar. Y el pescado frito lo sacábamos todos los días, pero de resto, los otros platos no. [No vendíamos comida del Pacífico todos los días] porque en el punto donde estábamos a la gente no, no le gustaba mucho... se preparaba, pero no había demanda. Entonces, cuando no había demanda de los productos, no se puede comercializar (...) Tiende a quebrar. Entonces lo que más se vendía era el arroz con fríjoles, el pollo... Los sancochos de gallina que se hacían y los vendíamos los domingos; los tamales y así. Uno que otro pescado. Más que todo era como el corrientazo que se vendía”.

En conclusión, la comida y la cocina tuvieron una transformación de lo privado a lo público, pues al preparar platillos para la venta, los sabores y las

formas de hacer entre un territorio y otro permitieron nuevas representaciones y significados, evidenciados desde la cotidianidad de los hábitos y el sistema alimentario de las mujeres migrantes. En donde fue evidente que, para poder subsistir económicamente en la ciudad, tuvieron que privilegiar la comida característica de Cali sobre la que ellas consideraban como la comida de sus lugares de procedencia.

SIGNIFICACIONES DE LA COMIDA

Los alimentos llegan a los individuos en forma de estímulo y generan una respuesta por parte del sujeto que lo recibe. Dicha respuesta, al estar relacionada con la situación y el contexto en el cual el alimento fue consumido, se encuentra cargada de una significación para el individuo (Contreras, 2002). De esta manera, la alimentación es un acto que se encuentra cargado de emociones y significados que pueden llenar de sentido diversas circunstancias sociales que los individuos enfrentan (Contreras, 2002), y expresar elementos propios de cada sociedad.

Conforme a lo mencionado anteriormente, a través de algunas de las respuestas de las mujeres, se logró identificar y agrupar en tres significaciones lo que la comida representa para ellas.

Cocina como eje social: El ser humano, en su condición de ser social, ha encontrado en el comer un gesto social (Cruz, 1991). Por medio del consumo de los alimentos, se ha logrado establecer un espacio favorable para la comunicación entre los individuos, dado a que facilita el poder estar reunidos físicamente (Charles y Kerr, 2002). Estos encuentros y espacios en torno a la alimentación van estableciendo, de manera simultánea, diversos protocolos, normas, prescripciones, prohibiciones, regulaciones, entre otros. Lo que permite que exista un orden y una comunicación acertada entre los individuos de una determinada cultura, y la generación del sentido de pertenencia e identidad en los sujetos frente a las diferentes costumbres y prácticas que se realizan (Chirico, 2015).

Por ejemplo, siguiendo las normas establecidas a partir de las creencias religiosas y culturales de las personas del Litoral Pacífico colombiano, las cuatro mujeres mencionan el consumo de tamales de pescado durante la semana santa como relevante e imprescindible:

“Allá [en López de Micay] los hacían (los tamales) era para semana santa. Por eso era que los hacían de pescado (...) mi mamá el miércoles terminaba de prepararlos (...) Uno cogía y los calentaba, porque todo tenía que estar listo para comer esos días (semana santa). Para eso era que hacían los tamales, para

el desayuno y el almuerzo. Se hacía el arroz el jueves, para calentarlo el viernes, porque el viernes nadie iba a prender fogón, nadie prendía el fogón para nada”.

Lo cual representaba un ritual para ellas que les permitía reconocerse como parte de una comunidad, que, a pesar de estar lejos de sus lugares de procedencia, ellas podían recordar y continuar haciendo en Cali.

Cocina como elemento identitario: En la cocina de cada sociedad se encuentran ubicadas diversas prácticas que han sido elaboradas y transmitidas de generación en generación. Entre ellas, en el caso de las cuatro mujeres, se encuentran la selección de ciertos alimentos básicos del Litoral Pacífico colombiano, como el coco y el plátano; el uso frecuente de condimentos y sabores característicos como las hierbas de azotea²⁹; y las técnicas y las formas distintivas de preparar los alimentos. Dichas prácticas, al ser sumadas con las reglas, el contexto social y los usos simbólicos de los alimentos, dan lugar a lo que se denomina una cocina cultural (Charles y Kerr, 2002). Es decir, una cocina permisiva en el reconocimiento, identificación y generación de relaciones sociales entre los individuos que pertenecen a la misma (Solans, 2014).

Un ejemplo de ellas lo menciona Elvira, quien a pesar de haber tenido que aprender y aceptar parte del sistema alimentario de Cali para mantener rentable su negocio, sigue buscando y manteniendo vivos aquellos sabores, saberes y prácticas que la identifican con el Litoral Pacífico colombiano:

“En mi nevera debe haber siempre algo del Pacífico. Es más, (...) A mí me fascina el marisco, me fascina el marisco, me fascina (...) En la nevera de mi casa nunca falta algo de marisco. Gracias a Dios. Siempre tiene que haber algo. Que pescado, que piangua, camarón... pero siempre hay algo... Que pescado seco por ahí, pero siempre hay algo por ahí. Las hierbas (...) Si, porque en mi casa no pueden faltar las hierbas de azotea para la comida. Tanto en mi casa como en mi negocio están las hierbas de azotea. Está la albahaca, está el oregán, está el poleo, el cimarrón... siempre están allí presentes”.

Los cuales, así como ella lo expresa, constituyen un elemento fundamental de lo que ella es, del lugar donde viene y de la construcción de *su casa* en un nuevo lugar.

Cocina como expresión de afecto: El ser humano no se halla en el mundo como un simple objeto al que nada lo afecta. Por el contrario, se encuentra implicado en acciones, relaciones, personas, objetos, momentos, espacios, tiempos, de manera permanente. Es decir, es un sujeto que siempre está y

²⁹ Las hierbas de azotea son el cimarrón, el oregán, la albahaca morada y el poleo.

estará afectado por los diversos acontecimientos que le rodean (Le Breton, 1998), donde se incluyen también los momentos negativos – como las diversas situaciones de violencia y los procesos migratorios, como los que vivieron estas cuatro mujeres.

Toda interacción supone en el individuo la generación de afectos que responden a la interpretación que este le da a la situación en la que se encuentra inmerso (Le Breton, 1998). A partir de cada situación se desencadenan emociones y sentimientos que indican, ante los ojos de las demás, la manera cómo el individuo ve el mundo y es afectado por el mismo. Estas formas de experimentar el mundo quedarán instaladas en el tiempo por medio de la resonancia propia del acontecimiento pasado, subyaciendo valores, significaciones, expectativas, sentidos, etcétera (Le Breton, 1998). Así pues, cuando se recuerde aquel acontecimiento que marcó la vida del individuo, el hilo de la memoria se remontará y dará lugar al nacimiento de reminiscencias de una asociación, un dolor, un paisaje, un nombre, que reviva una historia pasada (Le Breton, 1998).

Esto sucede, por ejemplo, con los sabores, colores, olores, texturas de una preparación que fue aprendida gracias a la motivación brindada por un ser querido, que posteriormente fue arrebatado a causa del conflicto armado. Lo que puede verse claramente en la historia de Elvira y su padre, personaje por el cual ella manifiesta que ama cocinar:

“La historia de la cocina de mi vida viene desde muy pequeña por mi padre (...) El que me inculcó el amor por la cocina fue mi papá... ¿por qué? Porque mi papá siempre le decía a mi mamá (...), cuando ella ya iba a empezar a cocinar, le decía a mi mamá que por favor le sacara las tripas, lo que era las vísceras, y me las arreglara. Porque él aspiraba que antes de que él se muriera yo le hiciera un sancocho. Él aspiraba a comerse un sancocho, una comida hecha por mis manos. Entonces cada ocho días esa era la tarea mía, la bolita con la gallina. Entonces ahí nació el amor por la cocina. Sí, gracias a mi padre... más que mi mamá, fue mi padre”.

Lo que revela que para ella la cocina se encuentra cargada de afecto, memoria y nostalgia hacia un ser querido y su lugar de origen.

SER COCINERA

La cocina se puede definir como un: “sistema cultural que define qué es comestible, los procesos y técnicas de procesamiento, estilos culinarios, principios saborizantes, y las reglas culturales que rigen el qué, cómo, cuándo, dónde y con quién comer” (Camacho, 2006, 241). Lo que lleva a deducir que

un cocinero o cocinera es la persona que se encarga de conocer, valorar, poner en práctica y transmitir dicho sistema.

Una de las preguntas que realizadas a las cuatro mujeres durante las entrevistas fue si ellas se identificaban como cocineras. Antes de escuchar las respuestas, se podía suponer que ellas responderían que sí, pues encargarse de la cocina y cocinar es algo han hecho durante toda su vida y, además, porque la respuesta afirmativa correspondería a la definición presentada anteriormente (lo que hacía parte de mi revisión bibliográfica durante la investigación). Sin embargo, sorpresivamente todas las mujeres negaron esta condición: ninguna se identificaba como cocinera.

Los principales argumentos que mencionaron fueron: no contaban con un título/estudio que las certificara como cocineras ante la sociedad, no tenían un restaurante propio en donde vendieran su comida, aún les faltaba mucho por conocer y aprender en el campo de la cocina, y no eran empleadas de restaurantes reconocidos. Es decir, eran argumentos relacionados con la remuneración económica y la cualificación formal del oficio.

No obstante, posteriormente se les preguntó a las mujeres cuáles eran las características y atributos con los que ellas sí se sentían identificadas, a lo que respondieron e hicieron énfasis en elementos que coinciden con las características que socialmente son atribuidas a una cocinera y la definición de este concepto.

Tanto Marcela, como Carmen, Elvira y Florencia se sienten portadoras de las prácticas y saberes relacionados con la cocina de la región del Litoral Pacífico colombiano. Han dedicado gran parte de su vida al oficio, ya sea en un espacio privado (casa) o uno público (venta de productos en la calle o en un local), aprendieron a cocinar desde niñas y no han dejado de hacerlo hasta el día de hoy. Han desarrollado su creatividad culinaria en busca de la elaboración de diferentes y nuevas recetas (no solo para satisfacer las necesidades de sus comensales, sino también como ejercicio de sustento económico) son reconocidas públicamente por su sazón y por haber establecido redes de parentesco en Cali a través de sus cocinas; han destacado, reconocido y manifestado el amor, la pasión y el gusto que tienen por cocinar y por su cocina.

Por tanto, se puede concluir que, a pesar de que las mujeres no se auto-reconozcan con el título de cocineras, sí se sienten identificadas con las características que les atribuye dicha condición; ellas cumplen con los requerimientos o características abarcadas en el oficio socialmente reconocido de la cocina como un sistema cultural. De este modo, ellas son mujeres que, a pesar de, y, a la vez gracias a, las diferentes afecciones que han tocado sus vidas,

saben responder a las preguntas de qué, cómo, cuándo, dónde y con quién comer, tanto en el Litoral Pacífico colombiano como en la ciudad de Cali.

CONCLUSIONES

La comida y cocina son vistas por las cuatro mujeres como un punto de socialización y encuentro entre paisanos del Litoral Pacífico colombiano y calleños y/o personas conocidas en la ciudad de Cali. La forma como entienden este sistema cultural refleja las órdenes, las reglas y los protocolos, que posibilitan establecer sentimientos de empatía y distinción entre las personas, y manifiestan el acervo cultural con el que ellas se sienten identificadas incluso a pesar del proceso migratorio.

Así mismo, la comida y la cocina operan como un vehículo que facilita la introducción de personas a la ciudad y a una nueva cultura, y promueven el mestizaje cultural a través de prácticas cotidianas como cocinar. Por lo tanto, estas prácticas abarcan saberes aprendidos que las personas ejercen en donde quiera que se encuentren, al igual que cuentan sus historias, esculcan sus recuerdos y activan sus memorias. Además, se convierten en una facultad que permite, por un lado, adaptarse al lugar al que llegan, y, por otro, establecer una actividad económica que permite suplir las necesidades básicas de la familia.

En particular, el papel de la comida y la cocina en la vida de estas mujeres ha sido un lenguaje que narra y describe a través de bocados, todos los afectos escritos en sus historias de vida. Las cuatro mujeres cuecen a diario el conjunto de afectos que dan lugar a lo que actualmente son sus vidas; desde las muertes, los miedos, las tristezas, las lágrimas, las pérdidas que un día sufrieron a causa de la violencia, hasta su pasión, su superación y su entrega por lo que son y aman, su gusto por cocinar.

Ellas son mujeres migrantes que, en sus propias palabras, *aman ponerse su delantal de cocina y comenzar a preparar aquellas comidas que guardan con tanto afecto*. La cocina es la narración de sus vidas pasadas, presentes y el comienzo de las futuras. Para ellas la cocina y el cocinar son los manuscritos que anuncian y apuntalan su identidad cultural.

REFERENCIAS

- Agudelo, C. É. (2001). El Pacífico colombiano: De "remanso de paz" a escenario estratégico del conflicto armado. *Cuadernos de Desarrollo Rural*, 46, 5–38.
- Alcaldía de Santiago de Cali. (2024, 31 de julio). Más de 17.000 personas migrantes, refugiadas y retornadas se han atendido en los dos puntos de orientación dispuestos por la Alcaldía de Cali. <https://www.cali.gov.co/bienestar/publicaciones/182270/mas-de-17000-personas-migrantes-refugiadas-y-retornadas-se-han-atendido-en-los-dos-puntos-de-orientacion-dispuestos-por-la-alcaldia-de-cali/>
- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. (2025). Colombia. Data UNHCR. <https://data.unhcr.org/en/country/col>
- Bustamante, L. A., & Herrera, M. L. (2018). *Prácticas culturales de familias afrodescendientes desplazadas en Cali*. Biblioteca Digital Univalle. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/entities/publication/fc43cd70-11bd-467d-bcc0-616e52e31696>
- Caicedo, A. (2017). Vida campesina y modelo de desarrollo: Configuraciones de despojo/privilegio en el norte del Cauca. *Revista Colombiana de Antropología*, 53(1), 59–89.
- Camacho, J. (2006). Bueno para comer, bueno para pensar: Comida, cultura y biodiversidad en Cotacachi. En R. E. Rhoades (Ed.), *Desarrollo con identidad: comunidad, cultura, y sustentabilidad en los Andes* (pp. 237–266). Abya Yala.
- Camacho, J. (2014). Comida, cultura y política. *Revista Colombiana de Antropología*, 50(2), 7–10.
- Camacho, J. A. (2006). *Identidad y comida en contextos de migración*. Universidad Nacional de Colombia.
- Cano, P. A. (2013). *Sonoridades pacíficas en la historia de Cali: Prácticas sonoras tradicionales del Pacífico sur colombiano en Cali a partir de 1980* [Tesis de maestría, Universidad del Valle].
- Carrillo, Á. (2014). *Violencia de género y mujeres desplazadas. Buenaventura Colombia: Realidades brutales*. UNHCR-ACNUR. <http://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/Publicaciones/2014/9760.pdf>
- Carsten, J. (2000). *Culture of relatedness: New approaches to the study of kinship*. Cambridge University Press.
- Centro Nacional de Memoria Histórica. (2013). *¡Basta ya! Colombia: Memorias de guerra y dignidad*. CNMH.
- Charles, N., & Kerr, M. (2002). Es así porque es así: Diferencias de género y de edad en el consumo familiar de los alimentos. En J. Contreras (Coord.), *Alimentación y cultura: Necesidades, gustos y costumbres* (pp. 199–218). Universidad de Barcelona.
- Chirico, M. (2015). *El orden cultural actual y los problemas de identidad*. Equipo NAYA. http://www.equiponaya.com.ar/congreso2000/ponencias/Marcelo_Chirico.htm
- Contreras, J. (2002). *Alimentación y cultura: Necesidades, gustos y costumbres*. Universidad de Barcelona.

- Cruz, J. (1991). *Alimentación y cultura: Antropología de la conducta alimentaria*. EUNSA.
- Defensoría del Pueblo Colombia (DPC). (2014). *Informe estructural: Situación de riesgo por conflicto armado en la costa pacífica caucana, municipios de Guapi, Timbiquí y López de Micay*. Sistema de Alertas Tempranas (SAT). Recuperado el 20 de octubre de 2025, de <https://repositorio.defensoria.gov.co/server/api/core/bitstreams/3f170db9-cfca-4eb1-b8ec-c7899e7051d2/content>
- Defensoría del Pueblo. (2025). *Desplazados en el Pacífico colombiano suman el 47 % del total de la cifra en todo el país*. Recuperado el 20 de octubre de 2025, de <https://www.defensoria.gov.co/en/-/desplazados-en-el-pac%C3%ADfico-colombiano-suman-el-47-del-total-de-la-cifra-en-todo-pa%C3%ADs>
- Eder de Zambrano, D. (2011). *Valle del Cauca: Procesos históricos* (1ª ed.). Universidad del Valle.
- El País. (2016, 5 de agosto). Colombia es el país con mayor desplazamiento forzado en el mundo: ONU. *ElPaís.com.co*. <https://www.elpais.com.co/colombia/es-el-pais-con-mayor-desplazamiento-forzado-en-el-mundo-onu.html>
- Enríquez Martínez, J. (2022). Resignificación cultural de familias desplazadas en Cali. *Lumina Gentium*. <https://www.revistas.unicatolica.edu.co/revista/index.php/LumGent/article/download/510/283>
- Galeano, P. A. (2012a). Sabores “negros” para paladares “blancos”. En R. Delgado, D. Gómez, & G. Negrete-Andrade (Comps.), *Tomo 15: Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia* (pp. 355–364). Ministerio de Cultura.
- Galeano, P. A. (2012b). Alimentación y cultura entre los “grupos negros” del Pacífico sur. En R. Delgado, D. Gómez, & G. Negrete-Andrade (Comps.), *Tomo 15: Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia* (pp. 399–436). Ministerio de Cultura.
- Giard, L. (1999). Segunda parte. Hacer de comer. En M. de Certeau, L. Giard, & P. Mayol (Eds.), *La invención de lo cotidiano 2: Habitar y cocinar* (pp. 151–256). Universidad Iberoamericana.
- González, F., Bolívar, I., & Vázquez, T. (2003). *Violencia política en Colombia: De la nación fragmentada a la construcción del Estado*. Cinep.
- Guidonet, A. (2007). *Antropología de la alimentación*. Editorial UOC.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw Hill.
- Internal Displacement Monitoring Centre. (2024). *The Last Refuge: Urban displacement in Colombia* [Multimedia story]. Recuperado el 20 de octubre de 2025, de <https://story.internal-displacement.org/colombia-urban/index.htm>
- La Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR). (2009). *Violencia de género y mujeres desplazadas*. UNHCR-ACNUR. http://www.acnur.org/t3/fileadmin/Documentos/RefugiadosAmericas/Colombia/Violencia_de_genero_y_mujeres_desplazadas.pdf?view=1
- Le Breton, D. (1998). *Las pasiones ordinarias: Antropología de las emociones*. Ediciones Nueva Visión.

- Melo, L. (2015, 5 de agosto). El alto costo de las migraciones para Cali. *El País*. <http://www.elpais.com.co/elpais/cali/noticias/migracion-problema-cada-vez-preocupante-cali>
- Ministerio de Cultura. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales en Colombia*. Ministerio de Cultura.
- Naranjo, G. (2001). El desplazamiento forzado en Colombia: Reinención de la identidad e implicación en las culturas locales y nacional. *Scripta Nova. Revista -Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales*, 94(1), 1–17. <http://dx.doi.org/10.1344/sn2001.5.362>
- Pécaut, D. (2001). *Guerra contra la sociedad*. Planeta.
- Pedraza, Z. (2009). En clave corporal: Conocimiento, experiencia y condición humana. *Revista Colombiana de Antropología*, 45(1), 147–168.
- Rettberg, A. (2020). *Peace-making in Colombia: A multidimensional perspective*. Routledge.
- Schneider, D. (1980). *American kinship: A cultural account* (2nd ed.). University of Chicago Press.
- Seremitakis, N. (1994). The memory of the senses, Part I: Marks of the transitory. En N. Seremitakis (Ed.), *The senses still* (pp. 1–18). University of Chicago Press.
- Serna, S. (2012). Vivir de los imaginarios del mar: Restaurantes y estereotipos sobre el Pacífico en Bogotá. En R. Delgado, D. Gómez, & G. Negrete-Andrade (Comps.), *Tomo 15: Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia* (pp. 323–354). Ministerio de Cultura.
- Solans, A. M. (2014). Alimentación y mujeres migrantes en Buenos Aires, Argentina: Tradiciones, recreaciones y tensiones a la hora de comer. *Revista Colombiana de Antropología*, 50(2), 119–139. <https://doi.org/10.22380/2539472X49>
- Spradley, J. (1980). *Participant observation*. Holt Rinehart & Winston.
- Unidad para las Víctimas. (2023). *Informe nacional de desplazamiento forzado*. UARIV. https://datospaz.unidadvictimas.gov.co/archivos/datosPaz/INFORME%20DESPLAZAMIENTO%202023_VF2.pdf
- Urrea, F., Arboleda, S., & Arias, J. (1999). Redes familiares entre migrantes de la costa pacífica a Cali. *Revista Colombiana de Antropología*, 35, 180–241.
- Usme, Z. (2015). Apuntes semióticos para el estudio de la cocina migrante. *Forma y Función*, 28(1), 185–200. <https://doi.org/10.15446/fyf.v28n1.52052>
- Vargas, L. A. (2002). El mestizaje de la alimentación en América Latina. En H. Bourges, J. M. Bengoa, & A. M. O'Donnell (Coords.), *Historias de la nutrición en América Latina*. SLAN.
- Verdad Abierta. (2019). Los pendientes del acuerdo de paz con las FARC. <https://verdadabierta.com>
- Villapoll, N. (1977). Hábitos alimentarios africanos en América Latina. En M. Moreno (Ed.), *África en América Latina* (3ª ed., pp. 325–336). Siglo XXI.

- Yei, M. (2016). Narrando (desde) el despojo: Mediaciones morales y conceptuales de la noción de despojo en las luchas de los sectores populares rurales de los Andes nariñenses. *Revista Colombiana de Antropología*, 52(2), 73–106.
<https://doi.org/10.22380/2539472X40>