

FOGÓN

ANCESTRAL

| 01 JUN 2026

Desde el corazón de la palma,
a la mesa



| Donde el fuego
abrazo la llanura

| El ritmo profundo
de la costa pacífica

| Raíces que habitan
en las cordilleras

| Donde el sabor
baila con el viento

Excelencia

Entre **historias y preguntas**, formamos comunicadores - periodistas **con criterio**.



10 años

Acreditación internacional
(2018-2028)



6 años

Acreditación nacional
CNA (2022-2028)

Inscripciones abiertas



COMUNICACIÓN



PERIODISMO



NARRATIVAS
AUDIOVISUALES



ÉTICA Y
VERIFICACIÓN

Calle 12 # 1-17 Este, Bogotá, Colombia
Teléfonos: 317755757570 (+57)(601)341 9900,ext. 1459
faccomunicacion@uexternado.edu.co

uexternado.edu.co



PARA MAYOR
INFORMACIÓN
ESCANEAR AQUÍ

INDICE

SABORES QUE NOS UNEN

Un viaje por las regiones de Colombia a través de sus ingredientes, recetas e historias



6

REGION ANDINA

Tradición que se sirve caliente el corazón de nuestra cocina.



10

REGION CARIBE

Sol, mar y sazón sabores costeros que alegran el alma.



14

REGION PACIFICA

Sabores ancestrales y marinos que cuentan nuestra historia.



17

SIMILITUDES GASTRONOMICAS

Lo que nos conecta, lo que nos hace únicos



20

REGION ORINOQUIA

Llanos de inmensidad y sabores autóctonos llenos de identidad.



24

REGION AMAZONICA

Selvas, frutos y sabores que nutren cuerpo y espíritu.



28

MUJERES QUE CONSERVAN LA IDENTIDAD

Voces que transforman ingredientes en tradición.



29

FORANEOS

Personas que encontraron en nuestra cocina un nuevo hogar.



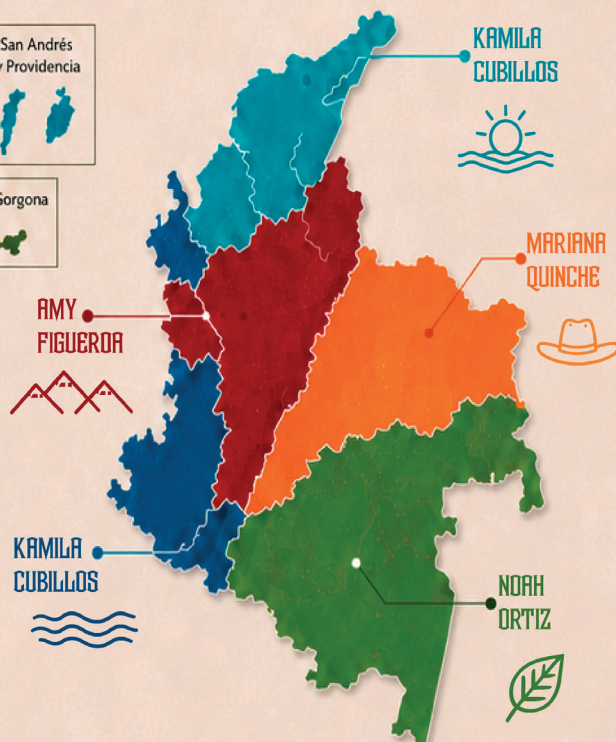
30

COMIDA COLOMBIANA TRADICION LATINOAMERICANA

Historias alrededor de la mesa que nos unen siempre.



VISITANOS
EN NUESTRA
PÁGINA WEB



Diseño, fotografía y redacción ▼



Editorial

Hablar de la gastronomía colombiana es hablar de historia, radición y cultura. Cada región del país conserva sabores únicos que han sido transmitidos de generación en generación y que hoy continúan representando la identidad de sus comunidades.

En esta edición de Fogones Ancestrales hacemos un recorrido por las regiones de Colombia para resaltar la importancia de su herencia cultural gastronómica. Los sabores del Pacífico, el Caribe, la región Andina, la Orinoquía y la Amazonía reflejan la diversidad y riqueza cultural del país, así como las costumbres y tradiciones que aún permanecen vivas. Más allá de alimentar, la comida también une familias, conserva memorias y fortalece la identidad cultural de cada región. Con esta revista buscamos valorar y reconocer los sabores tradicionales que hacen parte de la historia de Colombia.

Amy Figueroa Parra

Asesor editorial

Alfonso Ospina Torres.

Asesores gráficos

Orlando Valencia Sarmiento

Jairo Iván Orozco Arias.

Universidad
Externado
de Colombia

VIGILADA MINEDUCACIÓN

FACULTAD DE COMUNICACIÓN
SOCIAL-PERIODISMO



Las opiniones de los autores no representan la visión o ideología de la Universidad Externado de Colombia. Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular.



50 AÑOS COMUNICANDO EL MUNDO

Medio siglo formando comunicadores
críticos, creativos y comprometidos
con la sociedad



+40
docentes expertos

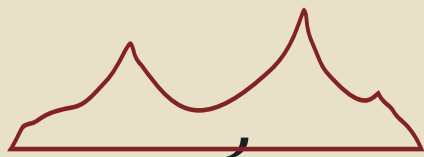
+25
grupos y semilleros
de investigación

+100
convenios
internacionales

+10
medios académicos que informan y
transforman



REGIÓN
ANDINA COLOMBIANA.



REGIÓN ANDINA:

esencia y tradición.

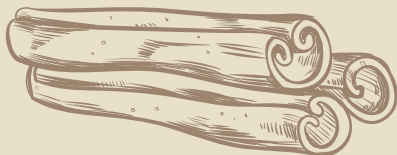


POR: AMY FIGUEROA PARRA.



La región Andina de Colombia se ubica en el centro del país y está atravesada por las cordilleras. En ella se encuentran ciudades como Bogotá, Medellín y Tunja, junto a pueblos tradicionales que conservan su identidad. Esta región se caracteriza por su diversidad de paisajes, climas y culturas que influyen en la forma de vivir de sus habitantes. Además, ha sido escenario de procesos históricos importantes que han marcado el desarrollo del país. Aunque comparte características generales, cada zona tiene sus

propias particularidades, lo que la convierte en un territorio lleno de historia, cultura y significado. También incluye departamentos como Cundinamarca, Boyacá, Antioquia y Santander, donde se reflejan distintas formas de entender el territorio y la vida cotidiana. Todo esto hace de la región Andina un espacio clave para comprender la identidad de Colombia en la actualidad nacional.



La región Andina es el eje cultural e histórico del país. En sus territorios se construyen identidades, tradiciones y formas de vida que reflejan la diversidad de Colombia.





El Ajíaco:

un sabor tradicional que
*mantiene viva la
cultura andina.*

El restaurante Puerta de la Tradición se ha convertido en un espacio donde la comida típica colombiana preserva las costumbres de la región andina, especialmente a través del ajíaco, uno de los platos más representativos de Bogotá y Cundinamarca. Más allá de ser una receta tradicional, este plato simboliza la historia, la identidad y las raíces culturales de la capital colombiana.



POR: AMY FIGUEROA PARRA.

En medio de la amplia oferta gastronómica de Bogotá, existen lugares que buscan conservar las recetas tradicionales y mantener vivas las costumbres culinarias de Colombia. Uno de esos espacios es el restaurante Puerta de la Tradición, reconocido por ofrecer platos típicos que representan la esencia de la región andina. Allí, la comida no solo cumple la función de alimentar, sino también de transmitir historia, cultura y memoria a quienes visitan el lugar. Desde el momento en que los clientes ingresan al restaurante, pueden encontrar una ambientación inspirada en la Bogotá antigua. La decoración tradicional, la música típica y el ambiente

familiar hacen que los visitantes sientan una conexión con las costumbres de años anteriores. Todo esto acompaña la experiencia gastronómica que ofrece el restaurante, cuyo principal objetivo es conservar los sabores tradicionales de Colombia. Uno de los platos más importantes del lugar es el ajíaco, una sopa típica bogotana considerada como uno de los mayores símbolos gastronómicos de la región andina. Miguel Ángel Zanabria, mesero del restaurante, explica que este plato es uno de los más pedidos tanto por clientes nacionales como por turistas extranjeros. Según comenta, muchas personas llegan interesadas en probar el auténtico sabor del ajíaco colombiano

porque lo consideran parte fundamental de la cultura bogotana. El ajíaco tiene una larga historia dentro de la gastronomía colombiana. Aunque existen diferentes versiones de esta receta en algunas regiones del país, el ajíaco santafereño es el más conocido y representativo de Bogotá y Cundinamarca. Su preparación incluye ingredientes tradicionales como pollo, mazorca, diferentes tipos de papa y guascas, una hierba aromática que le aporta gran parte de su sabor característico. Además, suele acompañarse con arroz, aguacate, crema de leche y alcaparras.



En Puerta de la Tradición, la receta del ajíaco se mantiene de forma casera y tradicional. Miguel Ángel Zanabria explica que el restaurante busca conservar la preparación original del plato utilizando ingredientes frescos y técnicas transmitidas de generación en generación. Para muchos clientes, esta autenticidad es uno de los aspectos más importantes del lugar. El ajíaco no es solamente una sopa típica; también representa parte de la identidad cultural de Bogotá. Durante años, este plato ha estado presente en reuniones familiares, celebraciones y momentos cotidianos de la vida bogotana. Su preparación suele relacionarse con la unión familiar y las tradiciones compartidas alrededor de la mesa. Además, el ajíaco refleja características propias de la región andina colombiana. El uso de diferentes tipos de papa demuestra la importancia de este alimento dentro de la cultura y la economía de las zonas frías del país. Gracias a la variedad de papas y al sabor de las guascas, el plato también representa la riqueza agrícola de Colombia. Para muchos turistas extranjeros, probar un ajíaco se ha convertido en una experiencia cultural. Según Miguel Ángel, varios visitantes sienten curiosidad por la historia del plato y por sus ingredientes tradicionales. Algunos incluso se sorprenden al descubrir la gran variedad de papas que existen en Colombia. Para muchos, el ajíaco termina siendo uno de los recuerdos más representativos de su visita a Bogotá. La conservación de platos tradicionales como este también ayuda a proteger la memoria cultural. En medio de la globalización y el crecimiento de la comida rápida, restaurantes como Puerta de la Tradición buscan mantener vivas las recetas típicas colombianas y permitir que nuevas generaciones conozcan estos sabores tradicionales. La gastronomía cumple un papel importante en la construcción de la identidad cultural de los pueblos. A través de la comida es posible conocer la historia, las tradiciones y las costumbres de una región. En el caso del ajíaco, su permanencia demuestra cómo un plato puede convertirse en símbolo de toda una ciudad. Puerta de la Tradición demuestra que la comida tradicional sigue teniendo un lugar importante dentro de la sociedad actual. Gracias a espacios como este, tanto turistas como nuevas generaciones pueden conocer y valorar la riqueza gastronómica colombiana. El ajíaco, más que un plato típico, continúa siendo una muestra viva de la cultura andina y de la memoria de Bogotá.

Universidad
Externado
de Colombia



VIGILADA MINEDUCACIÓN

MÁS DE UN
SIGLO
FORMANDO
MENTES
LIBRES

1886

Comenzó una historia
que sigue transformando
Colombia.

“



El Externado
no forma repetidores,
sino personas capaces
de pensar por sí mismas.

— Fernando Hinestrosa



para mayor
información

Inscripciones abiertas



1886 - 2026

Calle 12 # 1-17 Este, Bogotá, Colombia
Teléfonos: 3177557570 (+57)(601)341 9900, ext. 1459
faccomunicacion@uexternado.edu.co

uexternado.edu.co

CARIBE: DONDE COLOMBIA SUENA, BAILA Y BRILLA.



POR: LAURA KAMILA CUBILLOS.

En el Caribe colombiano, todo tiene ritmo. El mar, la gente, las calles... incluso el aire parece moverse diferente. Aquí no hay prisa: hay música, sabor y una forma de vivir que convierte lo cotidiano en algo que se celebra.

Ubicada al norte del país, esta región mezcla playas infinitas, ciudades llenas de historia y paisajes que cambian entre el azul del mar y el verde tropical. Lugares como Cartagena, Barranquilla, Santa Marta, Riohacha y Sincelejo no solo aparecen en el mapa: cuentan historias, guardan tradiciones y reflejan la diversidad del Caribe.

La región está conformada por departamentos como Atlántico, Bolívar, Magdalena, La Guajira,

Cesar, Córdoba y Sucre, cada uno con su propio estilo, pero todos conectados por una misma esencia: la alegría. Aquí la música no se escucha, se vive: el vallenato, la cumbia y los tambores hacen parte del día a día.

El Caribe no busca ser discreto. Es intenso, expresivo y lleno de identidad. Entre el calor del sol, el sonido del mar y la fuerza de su cultura, esta región demuestra que Colombia también se siente bailando.



Más que una región: es calor, color y una energía que transforma cada momento en celebración.



SABORES QUE REPRESENTAN SU ALEGRIA Y TRADICIÓN.

REGIÓN
CARIBE COLOMBIANA.



POR: LAURA KAMILA CUBILLOS.

La región Caribe está ubicada al norte de Colombia y limita con el mar Caribe. Está formada por departamentos como Atlántico, Bolívar, Magdalena, La Guajira, Córdoba, Sucre y Cesar. Esta región es conocida por sus playas, su clima cálido y su riqueza cultural. Además, tiene una de las gastronomías más reconocidas del país gracias a la mezcla de sabores indígenas, africanos y españoles. La comida caribeña se caracteriza por el uso de ingredientes frescos y tradicionales como pescado, mariscos, coco, yuca, ñame, arroz y plátano. Muchas recetas se han conservado durante años y todavía se preparan en hogares y restaurantes típicos de la región. Uno de los platos más representativos es el arroz con coco acompañado de pescado frito y patacones. Este plato es muy común en las ciudades costeras y es considerado uno de los más tradicionales del Caribe colombiano. El sabor dulce del coco mezclado con el pescado y el plátano refleja la identidad gastronómica de esta región. Otro plato muy importante es el

sancocho costeño. Esta sopa se prepara con carnes, yuca, ñame, plátano y diferentes condimentos. En muchas familias, el sancocho se cocina en reuniones y celebraciones especiales porque representa unión y tradición familiar. La arepa de huevo también es uno de los alimentos más conocidos del Caribe. Esta arepa frita, rellena con huevo, es muy popular en departamentos como Atlántico y Bolívar. Muchas personas la consumen en desayunos o como comida rápida tradicional en las calles y plazas. En la región Caribe también se destaca la posta negra cartagenera, un plato típico preparado con carne cocinada en una salsa dulce y oscura. Esta receta es tradicional de Cartagena y representa la mezcla cultural que existe en la cocina caribeña. Otro alimento muy importante es el mote de queso, una sopa típica de departamentos como Córdoba y Sucre. Se prepara con queso costeño y ñame, ingredientes muy usados en la región. Este plato es una muestra de las costumbres campesinas y tradicionales del Caribe colombiano.



La región Caribe colombiana es reconocida por su música, sus fiestas y su gran variedad gastronómica. Sus platos típicos, preparados con pescado, arroz, coco, yuca y plátano, reflejan las costumbres y tradiciones de las comunidades que habitan esta zona del país. Más que comida, la gastronomía caribeña representa historia, identidad y unión familiar.



SABORES QUE CUENTAN HISTORIAS

La gastronomía caribeña también incluye alimentos muy populares como las carimañolas, los bollos de yuca y las empanadas. Estos productos suelen venderse en calles, plazas y mercados tradicionales, donde hacen parte de la vida diaria de las

Las bebidas tradicionales también tienen gran importancia. Una de las más conocidas es el jugo de corozo, una fruta típica de la región Caribe. Además, son populares bebidas como el agua de panela con limón y los jugos naturales de frutas tropicales como tamarindo, mango y maracuyá.

La comida en el Caribe está muy relacionada con la música y las celebraciones culturales. En fiestas familiares y festivales tradicionales siempre hay platos típicos acompañados de vallenato, cumbia y otros ritmos representativos de la región. Cocinar y compartir los alimentos es una forma de mantener vivas las tradiciones y fortalecer la unión entre las personas.

Uno de los eventos culturales más importantes es el Carnaval de Barranquilla, donde la música, el baile y la gastronomía muestran la alegría y diversidad cultural del Caribe colombiano. Durante estas celebraciones, muchos platos típicos hacen parte de la experiencia cultural de la región.

Refleja la historia de las comunidades afrodescendientes, indígenas y campesinas que han habitado este territorio durante generaciones. Gracias a ellas, muchas recetas tradicionales siguen siendo preparadas y compartidas actualmente. Hoy en día, ciudades como Barranquilla, Santa Marta y Valledupar reciben turistas que desean conocer la cultura y probar los sabores típicos de la región Caribe.

La comida caribeña demuestra que la comida también puede contar historias y conservar tradiciones. Cada plato representa las costumbres, la alegría y la identidad de una región que ha dejado una gran huella en la cultura colombiana.



NADIE LO HACE COMO FRISBY LO HACE PORQUE COPIAR ES DEJAR DE HACER

EN ESPAÑA, LA POLÉMICA
ABRIÓ EL DEBATE SOBRE
LOS LÍMITES ENTRE
INSPIRACIÓN E IMITACIÓN.



EN COLOMBIA, FRISBY
CONSTRUYÓ UNA IDENTIDAD
BASADA EN SABOR,
TRADICIÓN E INNOVACIÓN.

REVISTA

**FOGÓN**
ANCESTRAL

PACÍFICO: DONDE LA SELVA LATE Y EL MAR IMPONE SU RITMO.



POR: AMY FIGUEROA PARRA.



En la región Pacífica de Colombia, todo se siente más intenso. La lluvia cae sin aviso, la selva crece sin límites y el mar marca el pulso de la vida. Es un territorio donde la naturaleza no se adapta al ser humano, sino que el ser humano aprende a convivir con ella.

Ubicada al occidente del país, esta región se extiende a lo largo de la costa del océano Pacífico. Está conformada por los departamentos de Chocó, Valle del Cauca, Cauca y Nariño, donde la biodiversidad es protagonista y los paisajes parecen sacados de otro mundo.

Aquí, los ríos son caminos, la selva es hogar y el océano es sustento. Lugares como Buenaventura, Quibdó y Tumaco reflejan una cultura rica en tradiciones, donde la música, los tambores y los cantos ancestrales cuentan historias de resistencia y comunidad.

La región Pacífica no es silenciosa: suena a mar, a lluvia, a vida. Es fuerte, auténtica y profundamente conectada con sus raíces. Más que un destino, es una experiencia que muestra otra cara de Colombia, una que se vive con todos los sentidos.

Mira Chat en base a este artículo que te acabo de subir, quiero que generes una imagen entre paréntesis boceto para la revista que hemos estado haciendo en estos días en el cual tiene que estar la información distribuida en una sola página de InDesign Ado-

be, que tenga colores que tengan que ver con la manía con la región pacífica, también deja como un espacio para una fotografía o algo para que sea dinámico que llame la atención del público.

**Naturaleza salvaje,
cultura vibrante y una
conexión profunda con
el agua y la tierra**





SABORES QUE GUARDAN LA TRADICIÓN



POR: LAURA KAMILA CUBILLOS.

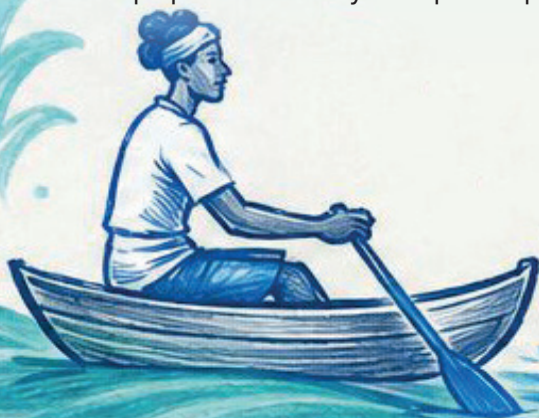
La comida del Pacífico es una de las más importantes de Colombia porque mezcla sabores del mar con ingredientes naturales de la región. Muchas recetas han pasado de generación en generación y todavía se preparan de manera artesanal en hogares y restaurantes tradicionales. Entre los platos más conocidos está el encocado de pescado.

Este plato se prepara con pescado fresco cocinado en leche de coco y acompañado con arroz y patacones. El coco le da un sabor especial y es uno de los ingredientes más utilizados en la cocina pacífica. Otro plato muy representativo es el tapao de pescado, preparado con pescado, plátano y yuca. Generalmente se cocina en grandes ollas para compartir entre varias personas, reflejando la unión familiar y comunitaria. También es muy popular el arroz con coco y camarones, una receta que mezcla sabores dulces y salados.

Los mariscos son parte fundamental de la alimentación en las zonas costeras y aparecen en muchos platos tradicionales. En el departamento de Chocó también se prepara la sopa de queso chocoana, una comida hecha con queso, plátano y leche de coco que hace parte de la identidad cultural de esta región. Otro alimento importante es la piangua, un molusco que se encuentra en los manglares del Pacífico. Con ella se preparan ceviches y otros platos típicos.



La región Pacífica colombiana es reconocida por su riqueza cultural y gastronómica. Sus platos típicos, preparados con pescado, coco, plátano y mariscos, reflejan las tradiciones de las comunidades afrocolombianas e indígenas. Más que comida, estas recetas representan historia, familia e identidad cultural.





La recolección de piangua es realizada por muchas mujeres conocidas como piangueras, quienes han mantenido esta tradición durante años. Las bebidas tradicionales también tienen un lugar especial. Una de las más conocidas es el vi-che, una bebida artesanal hecha con caña de azúcar. También son populares el arrechón y el tumbacatre, bebidas típicas presentes en celebraciones y festivales culturales.

La cocina del Pacífico no solo se trata de comida. Cocinar también es una forma de compartir historias, recuerdos y enseñanzas familiares. Muchas recetas se aprenden viendo cocinar a las madres y abuelas, quienes conservan las tradiciones de sus comunidades.

La gastronomía pacífica además está muy relacionada con la música y las celebraciones culturales. En muchas ocasiones, mientras se cocina también hay marimba, tambores y cantos tradicionales. Esto convierte la comida en una experiencia que une a las personas y fortalece sus costumbres.

Uno de los eventos más importantes para esta cultura es el Festival Petronio Álvarez, donde músicos, cocineros y artesanos muestran las tradiciones del Pacífico colombiano. Allí muchas personas prueban platos típicos y conocen más sobre la cultura afrocolombiana.

La región Pacífica demuestra que la comida puede contar historias y mantener vivas las tradiciones de un pueblo. Cada plato representa la conexión con la naturaleza, la familia y las costumbres que han pasado de generación en generación.



Sabores que unen:

SIMILITUDES GASTRONOMICAS ENTRE
LA REGION CARIBE Y PACIFICA DE COLOMBIA.

REGIÓN
CARIBE COLOMBIANA.



POR: LAURA KAMILA CUBILLOS.

La gastronomía colombiana es reconocida por su variedad de sabores y tradiciones. Cada región del país tiene platos típicos que representan su cultura y su historia. Entre las regiones más destacadas por su riqueza culinaria están la Caribe y la Pacífica, dos zonas que, aunque tienen diferencias culturales, también comparten muchas similitudes en su cocina. Una de las principales semejanzas entre estas regiones es el uso de productos del mar. Debido a que

ambas tienen costas, el pescado y los mariscos son alimentos muy importantes en la alimentación diaria de las personas. En la región Caribe es común consumir pescado frito acompañado de arroz con coco y patacones, mientras que en la región Pacífica se preparan platos similares con pescados frescos y mariscos cocinados con diferentes condimentos naturales. Esto demuestra cómo el mar influye directamente en las costumbres gastronómicas de ambas regiones.

La región Caribe y la región Pacífica de Colombia comparten muchas tradiciones gastronómicas gracias a su cercanía con el mar y a la influencia de las comunidades afrodescendientes. Ingredientes como el pescado, el coco y el plátano hacen parte de los platos típicos de ambas zonas, mostrando la riqueza cultural y culinaria del país.



FOGÓN
ANCESTRAL

JUNIO 2026 / 17



REGIÓN
CARIBE COLOMBIANA.



Una característica que une a estas dos cocinas es el uso del coco, un ingrediente muy importante tanto en el Caribe como en el Pacífico colombiano. La leche de coco se utiliza para preparar arroces, sopas y salsas, aportando un sabor especial a recetas tradicionales que han pasado de generación en generación. En el Caribe es muy conocido el arroz con coco, mientras que en el Pacífico son populares los encocados de pescado y camarones.

El plátano también ocupa un lugar importante en la gastronomía de estas regiones. Se consume verde o maduro y se prepara de diferentes maneras. Los patacones son uno de los acompañamientos más comunes y suelen

servirse junto a pescados y mariscos. El plátano maduro también se utiliza en preparaciones dulces o fritas. Además, el uso del coco, las frituras y algunos condimentos tradicionales tienen relación con la herencia cultural africana.

En ambas regiones es común cocinar con ingredientes frescos y naturales, como pescados recién sacados del mar, frutas tropicales y productos cultivados en la zona. Las recetas suelen prepararse de forma artesanal, siguiendo enseñanzas familiares que se conservan con el tiempo.

Las bebidas tradicionales también muestran semejanzas. En el Caribe y el Pacífico se consumen jugos naturales elaborados con frutas tropicales como mango, maracuyá, corozo y borojó. Estas

bebidas refrescan debido al clima cálido y forman parte de las tradiciones culturales de cada región. La comida en estas zonas no solo sirve para alimentarse, sino también para compartir en familia y celebrar. En reuniones y festividades es común preparar grandes cantidades de comida para familiares y amigos, convirtiendo la cocina en un espacio de unión y tradición.

Aunque cada región tiene platos y sabores propios, las similitudes gastronómicas entre el Caribe y el Pacífico muestran cómo la cultura, la historia y el entorno natural unen a diferentes comunidades. Los ingredientes naturales, la influencia africana y las costumbres familiares reflejan la riqueza cultural de Colombia y cómo la comida representa la identidad y la historia de un pueblo.

LA COMIDA **NO** ES BASURA

CADA ALIMENTO QUE DESPERDICIAMOS,
ES UNA **OPORTUNIDAD** QUE OTRO NECESITA.



COMPRA SOLO
LO NECESARIO



CONSERVA Y
APROVECHA



SIRVE LO JUSTO



COMPARTE
LO QUE PUEDas



DALE UN NUEVO USO

REVISTA **FOGÓN**
ANCESTRAL



REGIÓN
ORINOQUIA COLOMBIANA.

ORINOQUIA: EL LUGAR DONDE TODO SE SIENTE *más grande.*



POR: MARIANA QUINCHE GUZMAN.

Aquí no hay edificios que tapen el cielo ni ruido que opaque el silencio. En la Orinoquía, todo es abierto, intenso y real. El horizonte parece infinito, el viento se siente más fuerte y la vida pasa a otro ritmo, uno que no depende del reloj sino de la tierra.

Ubicada al oriente del país, esta región rompe con la idea de una Colombia urbana. Aquí mandan las sábanas, los ríos y las estaciones que lo cambian todo: meses de sequía que endurecen el suelo, y temporadas de lluvia que convierten el paisaje en un reflejo gigante del cielo. Es un lugar que se transforma sin pedir permiso.

Pero lo más poderoso no es lo que se ve, sino lo que se vive. La Orinoquía suena a joropo, a arpa, a canto llanero. Se siente en el trabajo diario, en la conexión con los animales, en una cultura que no necesita mostrarse para ser fuerte.

Meta, Casanare, Arauca y Vichada no son solo puntos en el mapa: son escenarios de una vida que resiste, que fluye y que sigue siendo auténtica. La Orinoquía no intenta impresionar. Simplemente es. Y eso la hace inolvidable.

**No es solo paisaje: es
ritmo, identidad y una
forma distinta de vivir
Colombia.**





LA TOPOCHERA

TRADICIÓN LLANERA

QUE SE CONSERVA A TRAVEZ DE LA COMIDA



POR: MARIANA QUINCHE GUZMAN.

En una ciudad reconocida por su riqueza cultural y gastronómica como Villavicencio, el restaurante La Topochera se ha convertido en un espacio donde la tradición llanera sigue viva. Más que ofrecer comida, este lugar busca transmitir la esencia del Llano colombiano a través de recetas típicas, ambientes familiares y preparaciones que conservan las costumbres de la región.

Su fundador, Eliezer Guarín, creó este restaurante con la idea de que las personas pudieran sentir la cultura llanera desde el momento en que llegan. La decoración, la música y la atención reflejan las raíces del Meta, mientras que cada plato representa una parte importante de la identidad de los Llanos Orientales.

Uno de los platos más representativos es la carne a la llanera, preparada de manera tradicional y acompañada con yuca, plátano y otros ingredientes típicos. Este tipo de comida tiene un gran valor cultural porque recuerda las reuniones familiares y las celebraciones campesinas que hacen parte de la historia del Llano. También destacan las picadas, que mezclan diferentes carnes y produc-

tos tradicionales para compartir entre varias personas, fortaleciendo la unión y la experiencia en la mesa además, platos como el pollo y la carne asada con camarones muestran cómo la cocina llanera puede combinar tradición y creatividad sin perder su esencia. Preparaciones como el arroz cremoso y las carnes ahumadas reflejan la importancia de conservar recetas que han pasado de generación en generación.

La Topochera demuestra que la gastronomía no solo alimenta, sino que también preserva la memoria cultural de una región. En cada preparación se mantiene viva la herencia del Llano y se enseña a nuevas generaciones el valor de las tradiciones colombianas.

Gracias a esta propuesta, el restaurante se ha convertido en un lugar de encuentro para familias, amigos y turistas que buscan conocer los sabores auténticos de Villavicencio. Así, La Topochera continúa fortaleciendo la cultura llanera y mostrando que la comida tradicional es una forma de conservar la identidad y reunir a las personas alrededor de una misma mesa.



REGIÓN
ORINOQUIA COLOMBIANA.



En Villavicencio, el restaurante La Topochera mantiene viva la cultura llanera por medio de platos tradicionales que reúnen sabor, historia y unión familiar alrededor de la mesa.



JUNIO 2026 / 21



REGIÓN
ORINOQUÍA COLOMBIANA.



LA PARRILLA LLANERA



POR: MARIANA QUINCHE GUZMAN.

La parrillada llanera es uno de los platos más representativos de la región de la Orinoquía colombiana. Más que una comida, representa la cultura, las tradiciones y la historia de los llaneros. Su preparación está relacionada con la ganadería, la vida en el campo y las reuniones familiares que identifican a esta región del país.



La región de la Orinoquía, también conocida como los Llanos Orientales, es una de las regiones culturales más importantes de Colombia. Está formada principalmente por los departamentos de Meta, Casanare, Arauca y Vichada. Esta zona se caracteriza por sus grandes llanuras, la actividad ganadera y las tradiciones de los llaneros, quienes han construido una identidad cultural muy reconocida en el país. Dentro de sus principales expresiones culturales se encuentra la gastronomía, y uno de los platos más representativos es la parrillada llanera o carne a la llanera.

La carne a la llanera, también llamada “mamona”, consiste en carne de res preparada lentamente sobre brasas o leña. Tradicionalmente se utilizan grandes cortes de carne que se colocan en estacas alrededor del fuego para lograr un sabor ahumado y auténtico. En muchos casos, este plato se acompaña con yuca, plátano maduro, papa y ají típico de la región. Su origen está relacionado con las antiguas costumbres de los vaqueros llaneros, quienes cocinaban al aire libre mientras trabajaban en el cuidado del ganado.

Este plato no solo tiene importancia gastronómica, sino también cultural y social. En los Llanos Orientales es común preparar carne a la llanera durante reuniones familiares, festivales, fiestas populares y celebraciones especiales. Compartir este alimento representa unión, hospitalidad y tradición. Además, la parrillada llanera refleja la importancia histórica de la ganadería en la economía de la Orinoquía y conserva técnicas artesanales transmitidas de generación en generación. Actualmente, este plato es uno de los mayores símbolos culturales y turísticos de la región, reconocido en muchas partes de Colombia y admirado por visitantes nacionales e internacionales.



22 / JUNIO 2026

FOGÓN
ANCESTRAL



MI IDENTIDAD NO NECESITA EXPLICACIÓN



Diseño: Revista Fogón Ancestral / Kamila Cubillos Avila, Noah Ortiz Garrido, Amy Figueroa Parra, Mariana Quintero Guzman
Asignatura: Diseño de la Información Social - Periodismo, Universidad Externado de Colombia
Fuentes: Anistía Internacional, Colombia Diversa, Coordinación para la Igualdad de Género
Asesores gráficos: Jairo Iván Orozco Arias y Orlando Valencia Samirano
Las copias impresas en esta plaza gráfica son responsabilidad exclusiva de sus autores y no tienen reconocimiento la
plaza editorial de la Universidad Externado de Colombia. Queda prohibido su reproducción a cualquier nivel o parcial sin
autorización previa de los autores.



**AMAR NO ES
ELEGIR UN LADO
ES ELEGIRME A MI**



**MIS DESEOS
NO SON UN PROBLEMA
SON PARTE DE MI**



**MI FORMA DE VER EL
MUNDO TAMBIEN
MERECE RESPETO**



**MI VERDAD
NO SE DISCUTE
SE RESPETA**



**SEXUALIDAD
NO ES SINONIMO DE CONFUSIÓN
ES DIVERSIDAD**



**ESPACIOS SEGUROS
CAMBIAN VIDAS
SE PARTE**



**NUESTRAS VOCES
NO PIDEN PERMISO
EXISTEN**



**EL ORGULLO
NO ES UN DIA
ES TODO EL AÑO**



AMAZONÍA: DONDE LA SELVA GUARDA EL ALMA DE COLOMBIA.

Ríos inmensos, naturaleza infinita y culturas ancestrales que viven en armonía con la selva.



POR: NOAH DAMIAN ORTIZ.

En la región Amazónica de Colombia, la naturaleza domina cada rincón. La selva se extiende sin fin, los ríos recorren enormes distancias y el sonido de los animales acompaña la vida todos los días. Es un territorio donde el ser humano aprende a respetar el equilibrio natural y a convivir con él.

Ubicada al sur del país, esta región hace parte de la gran selva amazónica que comparte fronteras con otros países de Sudamérica. Está conformada por departamentos como Amazonas, Caquetá, Guaviare, Guainía, Putumayo y Vaupés, donde la biodiversidad es una de las más grandes del planeta.

Aquí, los ríos funcionan como carreteras, la selva es fuente de vida y las comunidades indígenas conservan saberes ancestrales que han pasado de generación en generación. Lugares como Leticia, Mitú y San José del Guaviare muestran una conexión profunda con la naturaleza y las tradiciones culturales de la región.

La Amazonía no se vive con prisa: se escucha en el canto de las aves, en el movimiento del

agua y en la tranquilidad de la selva. Es misteriosa, poderosa y llena de vida. Más que una región, es un espacio que refleja la riqueza natural y cultural de Colombia.

SABORES QUE CUENTAN HISTORIAS

La gastronomía amazónica es un reflejo de su territorio: **natural, fresca y llena de tradición**. Los ingredientes provienen de la selva y los ríos, y cada plato guarda la sabiduría de los pue-

SABORES TRADICIONALES DEL AMAZONAS EN EL RESTAURANTE COPOAZÚ



POR: NOAH DAMIAN ORTIZ.

El restaurante Copoazú es un espacio donde las personas pueden acercarse a la cultura amazónica a través de la comida, las tradiciones y los productos artesanales. Durante una conversación con una de las cocineras del restaurante, fue posible conocer más sobre las costumbres de las comunidades indígenas del Amazonas y sobre la importancia que tiene la gastronomía para mantener viva su cultura. La cocinera explicó que aprendió a cocinar desde que era muy pequeña. Contó que su abuelo organizaba muchas reuniones y fiestas tradicionales, y ella siempre participaba ayudando en la preparación de los alimentos. También recordó que su abuela le enseñó muchas recetas típicas y le mostró cómo se debían preparar los platos tradicionales. Gracias a esto, desde los tres o cuatro años comenzó a conocer la cocina amazónica y a valorar las costumbres de su comunidad. Según la entrevistada, muchas de las recetas tradicionales se siguen preparando de la misma manera que hace muchos años. Uno de los platos más conocidos es el caldo a la selva, una comida muy representativa de la región amazónica. Este caldo tiene sabores sencillos pero

muy importantes para las comunidades indígenas, ya que representa la conexión con la naturaleza y los alimentos propios de la selva. Otro plato tradicional es el pescado ahumado. La cocinera explicó que el ahumado es una técnica antigua utilizada para conservar mejor los alimentos y darles un sabor especial. Este método ha sido utilizado durante generaciones por las comunidades amazónicas. También habló de la patarasca, un plato preparado con pescado envuelto en hojas y cocinado lentamente. Esta preparación permite conservar el aroma natural de los ingredientes y es una de las comidas más típicas del Amazonas. La yuca también ocupa un lugar muy importante dentro de la gastronomía amazónica. La entrevistada mencionó que muchas veces preparan yuca cocida como acompañamiento de otros platos. Este



En una entrevista realizada a una cocinera del restaurante Copoazú, conocimos más sobre las tradiciones gastronómicas del Amazonas colombiano. La conversación permitió descubrir cómo aprendió a cocinar desde pequeña, cuáles son los platos típicos que preparan y la importancia cultural del mojoy y otros alimentos tradicionales de la región amazónica.

alimento es básico para muchas familias indígenas y hace parte de la alimentación diaria en la región. Además de estos platos, la cocinera habló del sancocho de gallina, una comida que suelen preparar en reuniones familiares y ocasiones especiales.





Comentó que esta receta representa la unión entre las personas y la importancia de compartir los alimentos en comunidad. También mencionó que algunas comidas sencillas, preparadas con ají y sal, le recuerdan inmediatamente a su tierra y a las tradiciones del Amazonas.

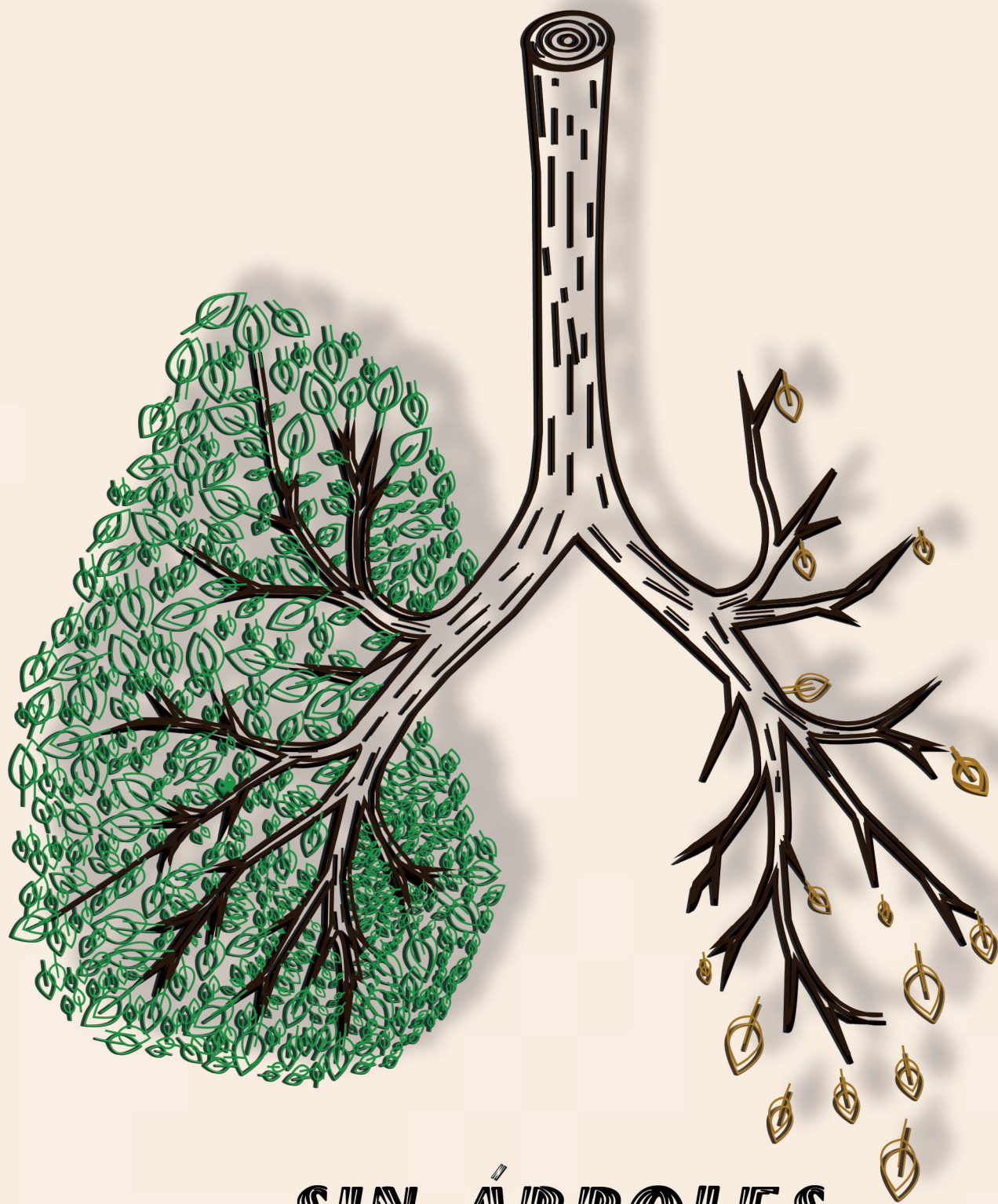
Uno de los temas que más llamó la atención durante la entrevista fue el mojoyo, una larva que vive en ciertas palmas de la selva amazónica y que es considerada un alimento tradicional por muchas comunidades indígenas. Aunque para algunas personas puede parecer extraño, en el Amazonas es muy valorado por su sabor y propiedades nutritivas.

La cocinera explicó que el mojoyo puede prepararse de diferentes maneras, como asado al fuego o relleno con carne y otros ingredientes. Para las comunidades amazónicas, este alimento representa una tradición ancestral que ha pasado de generación en generación y refleja la riqueza natural y cultural del Amazonas.

Durante la conversación también se habló de la diversidad cultural presente en el restaurante Copoazú. Allí trabajan personas de comunidades amazónicas y de otros pueblos indígenas como los nasa y los pijao. Muchas mujeres participan en proyectos artesanales elaborando bolsos, manillas y otros productos hechos a mano, mientras otros grupos producen café y alimentos tradicionales.

La entrevistada resaltó que el restaurante busca enseñar que la cultura amazónica es mucho más que comida exótica. Cada plato tiene una historia, una tradición y un significado especial. Finalmente, la entrevista permitió comprender que la gastronomía amazónica es una parte fundamental de la identidad cultural indígena y que proyectos como los del restaurante Copoazú ayudan a mantener vivas y compartir estas tradiciones con nuevas generaciones.





**SIN ÁRBOLES
NO HAY RESPIRO**

REVISTA **FOGÓN**
ANCESTRAL

SABORES AMAZONICOS

QUE CONSERVAN LA MEMORIA Y LA IDENTIDAD.

Mujeres indígenas amazónicas que viven en Bogotá mantienen vivas sus tradiciones a través de la cocina, compartiendo la importancia cultural de los platos típicos de su región.

“
Cocinar es transmitir historias, enseñanzas y formas de vida que hacen parte de la memoria de nuestros pueblos.”



POR: NOAH DAMIAN ORTIZ.

Acientos de kilómetros de la selva amazónica, un grupo de mujeres indígenas ha encontrado en la gastronomía una manera de conservar sus raíces y compartir la riqueza cultural de sus territorios. Desde hace alrededor de doce años viven en Bogotá, donde participan en proyectos apoyados por entidades del gobierno enfocados en áreas como la educación, la artesanía y el fortalecimiento cultural de las comunidades amazónicas.

Aunque trabajan en diferentes iniciativas, una de las labores que más representa su identidad es la relacionada con la cocina tradicional. A través de recetas ancestrales y productos típicos de la región, estas mujeres buscan mantener vivas las costumbres que aprendieron desde pequeñas en sus comunidades. Para ellas, cocinar significa mucho más que preparar alimentos: es transmitir

historias, enseñanzas y formas de vida que hacen parte de la memoria de sus pueblos.

Durante su proceso en la capital, también han compartido sus conocimientos con otras personas para dar a conocer la importancia de la cultura amazónica y el valor de sus tradiciones gastronómicas. Consideran que cada plato representa la relación con la naturaleza, los ríos y la selva, elementos fundamentales en su vida cotidiana.

A pesar de estar lejos de su territorio, continúan fortaleciendo su identidad cultural mediante la cocina. Sus preparaciones tradicionales no solo conservan sabores propios de la Amazonía, sino también la historia, la memoria y el sentido de comunidad que caracteriza a sus pueblos originarios.



FORÁNEOS EN BOGOTÁ

Cada plato
cuenta una historia.
Cada sabor,
una herencia

Los foráneos que llegan a Bogotá traen consigo **recetas**, **ingredientes**, **costumbres** y **memorias** que enriquecen nuestra mesa y nuestra identidad

5 REGIONES 5 HERENCIAS

1 ORINOQUÍA SABANA, LLANOS Y RÍOS

- Mamona
- Carne a la llanera
- Hayacas llaneras



Herencia cultural:

Tradición llanera, conexión con la naturaleza y el ganado, hospitalidad y trabajo en comunidad

2 ANDINA MONTAÑAS QUE ALIMENTAN

- Ajiaco santafereño
- Bandeja paisa
- Changua



Herencia cultural

Saberes campesinos, cultivos ancestrales y recetas que han pasado de generación en generación.

3 PACÍFICA MAR, SELVA Y ANCESTROS

- Encocado de camarón
- Arroz atollado
- Empanadas de piangua



Herencia cultural:

Sabores afrodescendientes, uso del coco, el mar y el manglar. Ritmos, tradición, oral y resistencia.

4 CARIBE SOL MAR Y SABOR

- Arepa de huevo
- Ceviche de corvina
- Butifarra



Herencia cultural:

Alegria, sazón y mezcla de tradiciones indígena, africanas y europeas.

5 AMAZONÍA SELVA, AGUA Y VIDA

- Mojojoy
- Tacacho con cecina
- Maito de pescado



Herencia cultural:

Respeto por la selva, uso de plantas y frutos nativos, y una relación espiritual con la tierra.

En Bogotá
nuestras raíces
se encuentran
y nuestras
mesas se
unifican

MÁS QUE COMIDA, ES HERENCIA

Los foráneos no solo
llegan a vivir, llegan a
compartir lo que son.
lo que saben y lo que aman

FOGÓN
ANCESTRAL



JUNIO 2026 / 29



LA COMIDA COLOMBIANA

UNA TRADICIÓN QUE ENAMORA A LATINO AMÉRICA

La gastronomía colombiana se ha convertido en una de las más reconocidas de América Latina gracias a su variedad de sabores, ingredientes y tradiciones. Cada región del país conserva recetas que representan la historia, la cultura y la identidad de sus comunidades.

Hablar de Colombia es hablar de diversidad. Los sabores del Caribe, la región Andina, el Pacífico, la Orinoquía y la Amazonía reflejan la mezcla de raíces indígenas, africanas y españolas presentes en la cultura colombiana. Platos como el ajiaco, la bandeja paisa, la lechona, el sancocho y la mamonera llanera conservan recetas familiares transmitidas de generación en generación.

Uno de los alimentos más representativos es la arepa, que tiene diferentes preparaciones según la región y se ha convertido en un símbolo cultural compartido en Latinoamérica. Además, regiones como el Caribe y el Pacífico destacan por sus pescados, mariscos y sabores tradicionales, mientras que la región Andina es reconocida por sus sopas, tamales y el café colombiano.

Más allá de los reconocimientos internacionales, la comida colombiana mantiene una fuerte relación con la familia y las tradiciones. Cada plato representa memoria, cultura e identidad, convirtiendo a la gastronomía colombiana en una de las más auténticas e importantes de América Latina.



FOGÓN ANCESTRAL



PARA MAS INFO.
CONSULTA NUESTRA
PAGINA WEB.

EL SABOR DE NUESTRA HISTORIA



Un recorrido por los sabores, saberes y memorias
de nuestro origen

conectate con nuestras raíces

 en la edición digital



CONEXIÓN Externado



La información nos conecta.

Conexion Externado es la plataforma de comunicación, información y análisis de la Universidad Externado de Colombia.



Análisis profundo
y riguroso



Voces expertas de
nuestra comunidad



Cobertura de los temas
que marcan la agenda



VISITANOS AQUÍ ▼



Universidad
Externado
de Colombia

VIGILADA MINEDUCACIÓN

FACULTAD DE COMUNICACIÓN
SOCIAL-PERIODISMO



AVALADO POR



SOCIEDAD
INTERAMERICANA
DE PRENSA

