



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**  
1 8 0 3  
**FACULTAD DE  
COMUNICACIONES**

Preservación de la memoria oral gastronómica en la vereda El Brasil en el corregimiento  
Alto de Sabanas y vereda Manzanares Abajo, del municipio de Sonsón, Antioquia

Claudia Jimena Franco Martínez

Trabajo de Grado para optar al título de  
Comunicadora Social - Periodista

Asesor  
Juan Fernando Cañola Vélez

Universidad de Antioquia  
Facultad de Comunicaciones y Filología  
Pregrado de Comunicación Social-Periodismo  
Sede Sonsón  
2021

## **Agradecimientos**

Agradezco primero a Dios porque, él hace posible todas las cosas y segundo, a mis hijos Nicole, Ana Cristina y Jose David, quienes son mi motor cada día para alcanzar mis metas propuestas; también, le agradezco a mi compañero de viaje Julio Cesar, quien ha sido mi cómplice para poder materializar el sueño de estudiar una carrera profesional y por supuesto, a la Universidad de Antioquia- sede Sonsón

“Este proyecto recibió dineros del Fondo para Apoyar los Trabajos de Grado de Pregrado, financiado por la Facultad de Comunicaciones y Filología y por el Comité para el Desarrollo de la Investigación de la Universidad de Antioquia”.

## Tabla de contenido

Resumen	4
Introducción	5
1. Planteamiento del problema	8
2. Objetivos	11
2.1 Objetivo general	11
2.2 Objetivos específicos	11
3. Estado del Arte	12
4. Marco teórico	16
4.1 Memoria oral y prácticas culinarias	16
4.2 El cine documental como forma de comunicación	18
5. Metodología	21
6. Cronograma de actividades	24
7. Presupuesto	25
8. Consideraciones éticas	26
9. Resultados esperados	27
10. Informe final	28
11. Apartes de la entrevista realizada a Ana Elvia Ospina Jaramillo	30
12. Hallazgos	32
13. Inferencias	33
14. Conclusiones	34
Bibliografía	36
Anexos	39

## **Resumen**

Las prácticas gastronómicas juegan un papel importante en el desarrollo cultural de los territorios, pues cobran protagonismo en la creación de sus identidades (Vidal, 2018). Esa creación está mediada por la memoria oral la cual se entiende como las interpretaciones que se evocan del pasado y son retenidas por las personas que se encargan de transmitir las a diferentes generaciones con el propósito de que permanezcan vivas. En la investigación Preservación de la memoria oral gastronómica en la vereda El Brasil del municipio de Sonsón, se logró entender cómo se da el proceso comunicativo de la preservación de las recetas que hacen parte de la identidad de esta vereda ubicada en el Alto de Sabanas, un territorio lleno de historias gastronómicas. Dentro de los hallazgos que se obtuvieron con esta investigación es que la tradición oral gastronómica tiende a desaparecer si no se le presta la debida atención, ya que los jóvenes han perdido el interés por este tipo de actividades debido a la industrialización y a la agitada vida de consumo. Unas de las conclusiones es, la memoria oral gastronómica se encuentra en constante riesgo, ya que factores como la oralidad pueden ser susceptible de ser perdida, la no conservación de estos saberes de forma escrita o audiovisual, para su posterior divulgación, hacen que sea un factor determinante para su desaparición.

## **Introducción**

Este trabajo de investigación tiene como tema central “Preservación de la memoria oral gastronómica en la vereda El Brasil en el corregimiento Alto de Sabanas y vereda Manzanares Abajo, del municipio de Sonsón, Antioquia”, está motivado por el amor a la cocina tradicional, a la recordación de los olores, sabores y aromas de la cocina de la abuela pero sobre todo, por la necesidad de preservar todas esas memorias que se han ido transmitiendo oralmente por las abuelas de generación en generación.

Para esto, se hace necesario hacer un análisis de las principales causas que están generando el olvido, algunas de ellas son el consumismo globalizado de productos industriales procesados que, por la falta de tiempo y la agitada vida de consumo, hacen que se priorice estos productos por encima de los tradicionales que se pueden tener sembrados en la huerta de la casa o producidos por los campesinos en sus fincas.

Para entender mejor todo lo que configura este trabajo investigativo, se hace necesario comprender las unidades de análisis que hay consignadas: memoria oral y practicas culinarias, en donde la primera según Peppino (2005) es la verbalización básica de la memoria individual o colectiva de los recuerdos y experiencias pasadas para expresar la narrativa histórica, ésta es construida y reconstruida dependiendo de las configuraciones presentes que al mismo tiempo dejan conjeturar el futuro, convirtiéndose en la manera más antigua de trasmisión del relato. Esto acompañado de las practicas culinarias Según Le Breton, (2007), “la cocina da cuerpo en doble sentido a los individuos, ya que también les imprime la sensación de identidad” (p. 276). También, el cine documental como forma de comunicación es uno de los formatos que más cautiva a los espectadores, ya que trasmite

emociones, sentimientos; Sánchez (2002), plantea que se entiende por documental aquel cine que restituye la realidad que muestra o describe, sin interferencia alguna del realizador.

En el marco de la teoría de la Comunicación Social-Periodismo, esta investigación se realizó con una entrevista semiestructurada a la señora Ana Elvia Ospina, quien era el sujeto de investigación, la entrevista contó con una prueba piloto previa, la cual fue por el método narrativo porque su base son las historias de vida de las personas, las cuales ayudarán a comprender cómo se ha mantenido la memoria oral y al mismo tiempo abrirán un panorama más amplio de sus raíces.

El alcance que tiene esta investigación es descriptivo porque, se pretende describir lo que sucede en las cocinas de los protagonistas que se encuentran en las veredas El Brasil y Manzanares Abajo del municipio de Sonsón, sus relaciones e interacciones en su entorno familiar, técnicas y costumbres que han reproducido por años y que conforman la memoria oral gastronómica y como objetivos de la presente investigación se plantearon los siguientes:

- Identificar la transmisión oral de los saberes gastronómicos que han perdurado en las veredas El Brasil y Manzanares Abajo.
- Analizar las causas que conllevaron a la conservación de las prácticas gastronómicas más relevantes en estas zonas.
- Narrar recetas o historias que sean testimonio de la memoria oral de dichas veredas, a través de un corto documental.

Es por ello que, para la realización de este trabajo investigativo se realizó un recorrido en busca de trabajos de investigación que apuntaran al mismo tema para configurar el

estado del arte; adicional, se tuvieron en cuenta teorías que ayudan a comprender todo lo que encierra la memoria oral gastronómica en estas veredas del municipio de Sonsón.

Finalmente, se espera que con esta investigación se aporte a la preservación de la memoria oral gastronómica del municipio de Sonsón, por medio de la narración y preparación de las diferentes recetas que han sido reproducidas por años entre generaciones por las personas que viven en estas veredas del municipio y todo esto será registrado en un corto documental con el fin de que se preserven aquellas recetas más relevantes.

## **1. Planteamiento del problema**

Las prácticas gastronómicas han jugado un papel muy importante en la vida de las personas, no solo para sustento alimenticio del cuerpo, sino para fundar pueblos y crear identidad. Ríos y colaboradores (2016), plantean que la cocina tradicional no es accidental o surge de hambrunas como sucede con algunas preparaciones de la cocina internacional, al contrario, es más complejo de entender ya que está asociada a la recordación y reinterpretación de sus significados, porque aún conserva rasgos de la cocina afro e indígena y al mismo tiempo están ligada a su diversidad y ciclo agrícola.

Lo anterior quiere decir que las prácticas gastronómicas están asociadas al tipo de cultivos y animales de cada región, que a su vez dependían del clima, como es el caso de Colombia que, por estar en la zona de la línea del Ecuador, posee todos los pisos térmicos, propiciando que los cultivos y los animales sean diferentes en cada región del país (endémicos), y en las cocinas se aprecie la abundancia en colores, olores y sabores.

A las prácticas gastronómicas mencionadas se suma el concepto de memoria, las interpretaciones que se evocan del pasado y son retenidas, de allí que las personas adultas que conservan la memoria oral gastronómica hacen un esfuerzo por trasmitirla a los más jóvenes, con el propósito de que permanezca viva y reforzar los lazos que los identifican como pertenecientes a una comunidad o región. Lo dicho hasta aquí, pone de manifiesto la importancia de mantener viva la memoria oral gastronómica como vehículo de transmisión de conocimiento, como lo expresa Vidal (2018), muchas de las sabidurías culinarias de las



botellas curadas y de los envueltos se encuentran en los recetarios y es importante recuperarlas porque es un legado que se ha mantenido a través de los usos, de manera consuetudinaria, esto hace parte de su idiosincrasia dando forma a su propia identidad.

De acuerdo con el Plan de Desarrollo Municipal, Sonsón Progresá 2016 – 2019, el municipio se encuentra ubicado al sur oriente lejano del departamento de Antioquia, su temperatura promedio es de 14°C en la cabecera municipal y por ser uno de los municipios más extensos, posee los tres pisos térmicos que le permiten además de una gran biodiversidad, la posibilidad de desplegar una amplia producción agropecuaria. De acuerdo con el Censo Nacional de Población y Vivienda 2018, Sonsón tiene un total de 36.321 habitantes, de los cuales 19.152 pertenecen a la zona rural y 17.169 a la zona urbana. El municipio posee ocho corregimientos y 101 veredas de las cuales se va a poner mayor atención en dos de ellas (El Brasil y Manzanares Abajo).

De acuerdo con lo anterior, el municipio de Sonsón en la zona rural cuenta con un mayor número de habitantes y a partir de ahí se infiere que la memoria oral gastronómica es muy amplia, sin embargo, debido a la globalización, se ha generado una sustitución de las tradiciones gastronómicas, cambiándolas por procesos menos elaborados y que demandan menor tiempo de preparación, por lo cual se pretende realizar esta investigación, con el propósito de preservar la memoria gastronómica del municipio, a través del formato audiovisual (corto documental), con el fin de que la población reconozca sus memorias, tradiciones y prácticas ancestrales. En vista de que esos lugares guardan saberes y sabores que no han sido permeados en su totalidad por la vida moderna y por el sincretismo de otras

culturas es necesario analizar la relación de estos dos conceptos por ello, surge la pregunta ¿Cómo se da el proceso comunicativo de preservación de las recetas que hacen parte de la memoria gastronómica de las veredas El Brasil y Manzanares Abajo del municipio de Sonsón, Antioquia?

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo general**

Relatar el proceso comunicativo de preservación de las recetas que configuran la memoria gastronómica de las veredas El Brasil y Manzanares Abajo de Sonsón, Antioquia, a través de un corto documental para la promoción de los saberes y sabores propios.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar la transmisión oral de los saberes gastronómicos que han perdurado en las veredas El Brasil y Manzanares Abajo.
- Analizar las causas que conllevaron a la conservación de las prácticas gastronómicas más relevantes en estas zonas.
- Narrar recetas o historias que sean testimonio de la memoria oral de dichas veredas, a través de un corto documental.

### **3. Estado del Arte**

Al iniciar el recorrido documental sobre los estudios que se han realizado en cuanto a cocina tradicional o ancestral, se identificaron varios trabajos donde se ha buscado conservar los conocimientos culinarios transmitidos oralmente como parte de la preservación de la memoria y la configuración de la identidad de los pueblos o regiones. A continuación, se describirán brevemente los hallazgos de algunos.

El equipo de investigadores de Rodríguez (2017), hacen referencia que, en San Pedro del Rosal, México, el cultivo del maíz y la elaboración de tortillas a base del mismo, como producto identitario de esa región es determinante en el patrimonio culinario, pero, en algunos casos se ha ido modificado el maíz por varios factores como la urbanización, el estilo de vida, las políticas y el abandono del campo. También concluyen que los saberes y sabores que coinciden en la elaboración de las tortillas artesanales de maíz forman parte de una herencia cultural que da significado a las prácticas gastronómicas que comparten con las nuevas generaciones para que éstas no desaparezcan.

Otro estudio es el de Jiménez (2017), donde cuenta cómo es la cocina ancestral santandereana, la adquisición del conocimiento por medio del voz a voz de las abuelas por generaciones; también que la comida entró a ocupar un lugar importante como símbolo de unión familiar que se manifiesta desde las costumbres indígenas, basadas en consumir los alimentos que tenían a la mano como por ejemplo, el maíz como producto base en mazamoras y que luego se dio una etapa de mestizaje por la influencia de los españoles en el territorio. Esto hizo que la gastronomía tuviera una leve modificación,

pero sin perder la esperanza de poder rescatar estos saberes y sabores en diferentes preparaciones como arepas, sopas, mazamorras, chicha y guarapo.

Un tercer caso es el de Moreno (2012) quien realizó una investigación sobre la cocina tradicional donde concuerda con los anteriores estudios, en el rescate y preservación de las comidas que por muy sencillas y cotidianas que parezcan, necesitan que se les preste atención para que no corran el riesgo de desaparecer a causa de las novedades gastronómicas, ya que forman parte de la memoria familiar que identifica a una persona de un país o región como en el caso de Colombia, donde las culturas y las cocinas están muy marcadas por la comida que en cada lugar se consume y que todo en su conjunto forman parte de los sabores que corren el riesgo de desaparecer.

En el departamento de Antioquia también se han encontrado estudios donde cuentan la importancia de rescatar y conservar esas preparaciones que forman parte del sello autóctono de los antioqueños, el cual se ha forjado desde el nacimiento como la cocina del afecto, en donde la memoria de los sentidos es recordación de la madre, pero de la identidad cultural que va ligada a los sabores culinarios.

Cañas y colaboradores (2018), hacen referencia a esa identidad de la Comuna 13 de Medellín que ha sido tan marcada por la violencia, pero que no ha dejado atrás esas raíces culinarias heredadas por las culturas afrodescendientes y que luego fueron tomadas como propias para comunicarlas a través de los diferentes platos que ellos preparan. En su estudio periodístico concluyeron que con la comida se comunica a través de la simbología que encierra el hecho de reunirse la familia o grupo de amigos, alrededor de una mesa para compartir una preparación; también, que las prácticas gastronómicas vienen de diferentes culturas para unificarse en unos saberes y sabores

autóctonos que identifica a los habitantes de este sector como pertenecientes a su territorio, la Comuna 13 de Medellín.

Adicional a lo anterior, también se ha encontrado que en el sector audiovisual se han realizado producciones sobre saberes y sabores culinarios ancestrales, un ejemplo de ello es, *En busca del plato perdido* (2018), del canal de televisión Señal Colombia en compañía de Colombia Travel, en el cual relatan por medio de una serie documental, todas estas prácticas que tienden a desaparecer y que ven la importancia de resaltarlas para que no queden en el olvido. Sus investigaciones tienen una aproximación a un mestizaje auténtico y a un mundo lleno de tradiciones culinarias ancestrales por las diferentes regiones del país, donde encuentran que aún se preservan estos sabores y saberes de comunidades negras, campesinos e indígenas, que luego, por medio de lo audiovisual, en este caso la serie documental, lo comunican y dan a conocer a Colombia como forma de preservación de memoria oral gastronómica.

En el municipio de Sonsón, Antioquia, también se han realizado estudios en cuanto al tema de cultivo y consumo de productos propios de la región. González y su grupo de investigadores (2014), encontraron que ingresar a las cocinas sonsoneñas es adentrarse a unos procesos culturales que vienen a lo largo de casi cuatro siglos, conocimientos históricos que hoy describen lo que es una receta y que son una puerta de entrada a las prácticas ancestrales y a los cambios que han tenido. En su monografía también concluyeron que el maíz como producto que se cultiva en el municipio de Sonsón, ya no es el mismo, porque solo las mazorcas de buena calidad son las que se comercializan y las que no, se convierten en una especie de trueque con las personas que no cultivaron, formando así un círculo simbólico no solo por su valor en peso, sino por su

valor sentimental. Además, en el municipio se tiene muy interiorizado el maíz como identidad cultural; un ejemplo claro de ello, son sus fiestas en honor a este producto “Las Fiestas del Maíz”, que por más de sesenta años celebran así ya no sean visibles los cultivos.

#### **4. Marco teórico**

Para la realización de este trabajo se va a tener como base los conceptos de memoria oral, prácticas culinarias y el cine documental como forma de comunicación, los cuales van a estar apoyados por diferentes autores y teorías que respalden dichos conceptos.

##### **4.1 Memoria oral y prácticas culinarias**

Peppino (2005) postula que la memoria oral es la verbalización básica de la memoria individual o colectiva de los recuerdos y experiencias pasadas para expresar la narrativa histórica, ésta es construida y reconstruida dependiendo de las configuraciones presentes que al mismo tiempo dejan conjeturar el futuro, convirtiéndose en la manera más antigua de transmisión del relato.

En otras palabras, la memoria es la base de la comunicación oral y se actualiza cuando se habla o cuando se entrevista a alguien, cumple el papel de catalizador de la memoria. La idea de la memoria solo como un depósito, un almacén de datos, ha quedado superada.

Así mismo, Halbwachs (2004), uno de los primeros sociólogos interesados en el estudio de la memoria, la definió como “una reconstrucción racional del pasado realizada desde elementos y mecanismos presentes en la conciencia del grupo”. A estos mecanismos los llamó los *marcos sociales de la memoria*, al darse cuenta de que se recuerda el pasado desde unas nociones como el espacio y el tiempo o el lenguaje de nuestro grupo social; son “los clavos” donde se fijan los recuerdos para hacer el trabajo de recordar, lo cual significa que se trae no sólo la experiencia individual sino la colectiva; la memoria individual e interior interactúa con la social o exterior. Existe una



interdependencia constante entre las experiencias individuales y la memoria social del grupo, que a la vez ayuda a reformular las experiencias personales.

También, la memoria oral ha sido utilizada como fuente para construir la historia desde la antigüedad. Los primeros historiadores griegos y romanos, Tucídides o Herodoto y luego los llamados *cronistas de Indias* como Bernal Díaz del Castillo en su Historia de la Nueva España, basaban su discurso histórico en testimonios orales. Algunos libros de historia del siglo XIX siguieron usando las fuentes orales pese a la influencia cada vez mayor del positivismo que privilegiaba el documento escrito. En este sentido Thompson (1988), decía, que la historia oral es la forma más vieja y más nueva de hacer historia.

Para Cordies (citado por Rodriguez, 2007), es importante la búsqueda de tradiciones orales, ya que no es entendida como apropiación de hechos sino, como comunicación de sentidos para crear lazos comunicantes entre pobladores a través del tiempo.

En relación con este tema, resulta particular reconocer como los hábitos vinculados con la transformación de alimentos y las prácticas culinarias están cargados de con-notaciones culturales. Éstos aparecen muchas de las veces como prácticas conservadoras, pues cambian muy poco a lo largo del tiempo; otras, en cambio, se adaptan y transforman rápidamente, traspasando con facilidad fronteras culturales, étnicas y sociales. En ambos casos todos forman parte de manifestaciones identitarias y sociales que no siempre se han reconocido en el registro material que se ocupa, pero que ofrecen un fructífero campo de estudio.

Según Le Breton, (2007), “la cocina da cuerpo en doble sentido a los individuos, ya que también les imprime la sensación de identidad” (p. 276), los discursos, historias y prácticas sociales relativas a las comidas y a la comensalidad insertadas en el flujo de la vida cotidiana, constituyen glosas, complementos y reelaboraciones de esos “cuerpos” moduladas desde su cuerpo social de referencia, pero también modelan —y matizan— los cuerpos de esos actores sociales desde la perspectiva más amplia de la *gustación del mundo* por la boca, la que “consume” comidas, cuerpos e historias —a través de la oralidad—.

Al mismo tiempo, el nuevo decreto 2941 para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, publicado por el Ministerio de Cultura, (2009), menciona que las manifestaciones, prácticas, expresiones, conocimientos y técnicas, junto con los artefactos y objetos; las tradiciones, expresiones orales y conocimientos, al igual que las personas creadoras y portadoras de las manifestaciones forman parte del PCI de Colombia.

#### **4.2 El cine documental como forma de comunicación**

Con la invención del cinematógrafo y su primera presentación de los hermanos Lumiere en el año de 1895, el cine a través de imágenes y sonidos se convirtió en un medio de comunicación con una gran riqueza narrativa: transmite opiniones, emociones e información, transfiere ideas gracias a la ventaja de usar el canal visual y auditivo, también su público es masivo y no tan directo como la radio o el internet porque el cine mantiene la audiencia cautiva y hacen que sea un medio de comunicación social de gran impacto personal en el espectador ya sea su fin de entretener, informar, educar o cambiar de opinión en las personas. Epseccusac (2013).

Paz y colaboradores (1999) expresan que uno de los aspectos que más problemas proporciona es la de situar la frontera entre la ficción y no ficción, que por supuesto los distintos teóricos que se han atrevido a escribir sobre la materia no distinguen. Aun así, la definición que ofrece Sánchez (2002), plantea que se entiende por documental aquel cine que restituye la realidad que muestra o describe, sin interferencia alguna del realizador – idealmente con asepsia científica una realidad existente. Ello no significa que no exista una mirada o perspectiva, por lo que se puede afirmar que el documental ocupa una zona compleja de representación en la cual el arte de observar, responder y escuchar debe combinarse con el arte de formular, interpretar y razonar.

En términos tecnológicos, el cine se define como el modo de proyectar fotogramas de forma rápida y sucesiva para crear la impresión de movimiento, como manifestación artística se le supone la disposición de narrar historias y acontecimientos. Pero el cine va más allá de ser una técnica o un vehículo para contar la vida. Es el espejo en el que nos miramos y puede construir el imaginario del que nos nutrimos como espectadores. Es capaz de crear los más fascinantes y fantásticos mundos que permitan evadirse de la realidad. Además, es una mirada al mundo, a realidades sociales, culturales y políticas. Por ello, el cine, en palabras, imágenes y músicas, relata historias y transmite valores y conocimiento.

Aufderheide (citada por Looney, 2014), plantea que no hay diferencias muy grandes entre el periodista y el documentalista ya que ambos afrontan las situaciones y realidades de la misma manera, el documental es una forma de contar y comunicar realidades. En tal sentido, el cine documental es un cúmulo de fotografías que se presentan en forma consecutiva para hacer ver al espectador la imagen en movimiento de lo que acontece y que al igual que lo escrito es una forma de narración; el documental no es ficción ya que éste

muestra una realidad verás, captada por el ojo del periodista sin libretos y sin decirle al protagonista que repita una escena, ya que estaría rompiendo con el código ético de periodista.

## 5. Metodología

La presente investigación se configura bajo el paradigma interpretativo, ya que su fin es comprender, interpretar y analizar la interacción comunicativa que encierra la memoria oral gastronómica en las veredas El Brasil y Manzanares Abajo del municipio de Sonsón. Rizo (2004), sustenta que toda interacción social se fundamenta en la comunicación y precisamente es lo que busca este trabajo, que el investigador tenga la capacidad de hacer una lectura de las diferentes realidades que llevaron a conservar la memoria oral gastronómica.

Su enfoque es cualitativo, según Sampieri (2014), este recolecta datos para reforzar, analizar, perfeccionar y resolver la pregunta de investigación o para que surjan nuevos interrogantes. Adicional a esto, Galeano (2016) afirma que los estudios de orden cualitativo buscan comprender la realidad social como resultado de un proceso histórico visto desde diferentes lógicas y rescatando las percepciones, valores, ideas y sentimientos de los protagonistas.

Dentro de este orden de ideas, se asume un alcance descriptivo que según Sampieri (2014), busca puntualizar las características y propiedades más importantes de los perfiles de individuos, comunidades, grupos o población que se someta al análisis. En relación con este tema se pretende describir lo que sucede en las cocinas de los protagonistas que se encuentran en las veredas El Brasil y Manzanares Abajo del municipio de Sonsón, sus relaciones e interacciones en su entorno familiar, técnicas y costumbres que han reproducido por años y que conforman la memoria oral gastronómica.

El método que se utilizará es narrativo, porque su base son las historias de vida de las personas, las cuales ayudarán a comprender cómo se ha mantenido la memoria oral y al mismo tiempo abrirán un panorama más amplio de sus raíces. García y colaboradores (2016), afirman que la narrativa, aparte de ser un constante aprendizaje desde las historias, también se aprende durante el proceso de quien las cuenta. De esta manera, se retratarán las costumbres y tradiciones de la memoria oral, por medio de las narraciones y aprendizajes de las historias de vida de los sujetos de investigación que viven en estas veredas del municipio.

Para esta investigación los sujetos de estudio se elegirán por conveniencia: tres familias que viven cercanas al casco urbano, también porque se ha identificado que entre los integrantes de estas familias habitan personas que llevan la mayor parte de su vida viviendo en la vereda y que se han encargado de transmitir la memoria oralmente en sus núcleos familiares.

Para la recolección de información, se utilizará la entrevista semiestructurada como instrumento principal y teniendo en cuenta a Díaz y su grupo de investigadores (2013), las entrevistas de este tipo ofrecen mayor flexibilidad y dan la posibilidad de que los sujetos entrevistados expresen sus emociones y sentimientos de manera más abierta que cuando se le hace una estandarizada. Por lo tanto, este instrumento ayudará a establecer un canal de comunicación verbal y será el punto de partida para una situación cara a cara, en donde el entrevistador estimulará al sujeto de estudio a hablar de lo que conoce (recetas, relatos e historias) para así aprender y comprender los vínculos en el círculo familiar; con apoyo de grabaciones de voz que ayuden a recopilar información de las entrevistas para luego ser analizadas. López y colaboradores (2011), señalan que la entrevista tiene la cualidad no

solo de acceder a la parte mental de la persona (memorias), sino a su parte vital como sus costumbres, creencias y relaciones sociales.

Cabe mencionar que antes de la aplicación de la entrevista semiestructurada se realizará una prueba piloto con uno de los sujetos participantes, con el fin de corroborar la efectividad de los instrumentos a utilizar, tanto desde lo técnico como desde la configuración de la entrevista.

Por último, en los registros audiovisuales en el que se contengan fotos y videos, quedarán consignadas las acciones y realidades sociales de los actores a investigar (recetas y narraciones de sujetos entrevistados). Todo lo anterior será el insumo para la construcción del corto documental que será el producto final del presente trabajo investigativo.

## 6. Cronograma de actividades

ACTIVIDAD	MES 1				MES 2				MES 3				MES 4				MES 5			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Contacto con los personajes		X		X																
visita inicial a la vereda El Brasil			X																	
visita inicial a la vereda Manzanares Abajo				X																
Aplicación de la prueba piloto						X														
Encuentros con el asesor de trabajo de grado						X	X	X		X	X	X		X	X	X		X		
Grabación del corto documental							X	X	X											
Análisis de las entrevistas										X	X	X								
Edición del corto documental										X	X	X	X	X						
Correcciones del asesor de trabajo de grado						X		X	X	X	X	X	X	X			X			
Ajustes finales																	X	X		
Entrega del trabajo a la Universidad de Antioquia																			X	
Socialización del corto documental																				X



## 7. Presupuesto

RUBRO	JUSTIFICACIÓN	CODI/UDEA	AUTO FINANCIACIÓN
<b>Equipos</b>	1 Computador portátil	\$0	\$1.600.000
	2 Cámara Reflex	\$0	\$3.000.000
	1 Micrófono boom + trípode	\$0	\$350.000
	Grabadora periodística	\$0	\$250.000
	2 trípode cámara	\$0	\$200.000
<b>Material fungible</b>	1 Libreta	\$10.000	
	15 copias consentimiento informado	\$2.000	
	7 Lapiceros	\$5.000	
	Baterías AA	\$20.000	
<b>Trabajo de campo</b>	Trasporte	\$400.000	
	Refrigerios, alimentación	\$263.000	
	Insumos gastronómicos	\$500.000	
	Imprevistos		\$300.000
<b>SUB TOTALES</b>		<b>\$1.200.000</b>	<b>\$5.700.000</b>
		<b>TOTAL</b>	<b>\$6.920.500</b>

## **8. Consideraciones éticas**

Para la realización de la investigación se tendrá en cuenta dentro de las consideraciones éticas el uso del consentimiento informado para adultos, jóvenes y familiares que van a participar, donde quede por escrito la plena autorización que se les filme y grabe audio. También se guardará la identidad y confidencialidad de los participantes si el caso lo requiere, para no vulnerar su integridad física, moral y psicológica.

Por último, se realizará la devolución de una copia del producto final (corto documental) a las familias de estas veredas que participaron en la investigación.

## **9. Resultados esperados**

Con este trabajo investigativo se pretende aportar a la preservación de la memoria oral gastronómica del municipio de Sonsón, por medio de la narración y preparación de las diferentes recetas que han sido reproducidas por años entre generaciones por las personas que viven en estas veredas del municipio.

Además, el resultado será una producción periodística que narrará en un corto documental mediante el género de crónica, las recetas más importantes para la preservación de la memoria oral gastronómica, en las veredas El Brasil y Manzanares Abajo del municipio de Sonsón, Antioquia.

En definitiva, se espera que este trabajo aporte en el tema de comunicación para la memoria, que sea el punto de partida para trabajos futuros en cuanto a la preservación de la memoria oral gastronómica en el departamento y para que los jóvenes y las futuras generaciones aprendan estas preparaciones y las valoren para que no desaparezcan.

## **10. Informe final**

Las prácticas gastronómicas juegan un papel importante en el desarrollo cultural de los territorios, pues cobran protagonismo en la creación de sus identidades (Vidal, 2018). Esa creación está mediada por la memoria oral la cual se entiende como las interpretaciones que se evocan del pasado y son retenidas por las personas que se encargan de transmitir las a diferentes generaciones con el propósito de que permanezcan vivas.

En la investigación Preservación de la memoria oral gastronómica en la vereda El Brasil del municipio de Sonsón, se logró entender cómo se da el proceso comunicativo de la preservación de las recetas que hacen parte de la identidad de esta vereda ubicada en el Alto de Sabanas, un territorio lleno de historias gastronómicas que confirman el significado que da Maurice Halbwachs (2004) a la memoria, pues él la define como una reconstrucción racional del pasado que crea importancia en el presente.

Este último argumento se sostiene en una de las recetas consignadas en el corto documental “Sabores con Historia” el cual muestra la herencia gastronómica de la familia Ospina Jaramillo que ha perdurado por más de cuarenta años, al margen de cuatro generaciones. Ahora bien, para entender el proceso comunicativo de preservación gastronómica de esta familia se utilizó la entrevista semiestructurada, que permitió crear un canal verbal abierto con la persona entrevistada que, además, facilitó conocer sus costumbres y creencias, las cuales fueron fundamentales para lograr el objetivo.

Debido a la situación de pandemia solo se trabajó con una familia como sujeto de estudio, la cual fue seleccionada a conveniencia, ésta tiene cuatro generaciones de historia y memoria oral.

Durante el proceso investigativo se tuvieron diferentes imprevistos como, por ejemplo:

La investigación se tenía, inicialmente, pensada para realizarse con la señora Bertha Jaramillo, pero, por cuestiones médicas de su madre, ella se tuvo que trasladar a la ciudad de Medellín a brindarle compañía, afortunadamente, su hija Ana Elvia Ospina Jaramillo nos abrió las puertas de su casa para poder realizar la investigación, y esto posibilitó que se obtuviera resultados con esta familia que va en su cuarta generación de transmitir saberes culinarios oralmente.

## 11. Apartes de la entrevista realizada a Ana Elvia Ospina Jaramillo

La señora Ana Elvia Ospina Jaramillo manifiesta que conserva en su memoria varias recetas que le fueron transmitidas oralmente por su abuela y madre:

Ana: “De las recetas de mi abuela y de mi mamá, conservo... el pescado envuelto en hojas de congo, las empanadas, la morcilla, los tamales, los fiambres, el sancocho y, prácticamente, mis hijos saben hacer estas mismas preparaciones porque yo se las he transmitido”.

También manifestó que sus preparaciones nacen de la evocación de su niñez cuando iba con sus hermanos y tíos de vacaciones a la casa de su abuela en el municipio de Nariño, Antioquia.

Ana: “Esos olores a arepa asada en carbón, carne asada, el sancocho, el arroz con cebolla larga, el hogao con cebolla y tomate, empanadas... todo eso me recuerda a la niñez y las recetas que hacían mis abuelos en las navidades”

Ana Elvia manifiesta la importancia que los jóvenes le deben dar a estas preparaciones para que no desaparezcan.

Ana: “Es importante que los jóvenes aprendan a hacer recetas, a preparar esos sabores autóctonos de nuestra región que nuestros abuelos preparaban y que no todos conocemos o no todos los practicamos”

Adicional, resaltó las ventajas de cultivar las frutas y las verduras que en su mayoría se encuentran en sus preparaciones.

Ana: “Es importante porque el simple hecho de saber qué me estoy comiendo, que es cultivado por mí, en mi finca o por mis vecinos, que no tiene muchos agros tóxicos, que son muy limpios, eso da una seguridad y tranquilidad que lo que estoy comiendo es sano”.

Ana Elvia resaltó la pertinencia de hacer este tipo de investigaciones para que la memoria oral gastronómica se conserve.

“Es importante para la conservación de la memoria oral gastronómica, porque si no se replican estos saberes, si no se dan a conocer, pues no se van a aprender, entonces se van a quedar en las personitas que como yo o mis abuelos, que ya murieron o están muy viejitos y no las preparan, ellos se quedan con esos saberes y si no los trasmitimos a las personas jóvenes para que sigan de generación en generación, entonces, se van a perder esos conocimientos, yo creo que hay que trasmitirlos para poder que se conserven las tradiciones gastronómicas de nuestra región.

Ella sentencia que todas las personas pueden aprender a cocinar, que esta no es una condición innata de los seres humanos, sino una construcción social y que es susceptible de ser aprehendida empíricamente y transmitida de la misma forma. “Cualquier persona puede aprender a cocinar, todo es de ponerle interés, aunque no todos tenemos la misma sazón, es sino de ponerle esfuerzo y amor a lo que hacemos”

Ana Elvia insiste en que la formación culinaria podría formalizarse aún desde los establecimientos educativos, lo cual fomentaría la oferta gastronómica de la región.

“Desde las instituciones educativas se debe gestionar espacios para el intercambio de recetas porque como es de bueno aprender cosas nuevas, y además variar el menú en la casa y es muy importante para que los jóvenes aprendan a hacer recetas”.

## **12. Hallazgos**

Dentro de los hallazgos que se obtuvieron con esta investigación es que la tradición oral gastronómica tiende a desaparecer si no se le presta la debida atención, ya que los jóvenes han perdido el interés por este tipo de actividades debido a la industrialización y a la agitada vida de consumo.

También se halló que si no se conservan estas recetas de una forma más convencional (escrito, visual u oralmente), desaparecen ya que las personas adultas mayores son las que tienen el conocimiento que fue transmitido a ellas de la misma manera.

Adicional a esto, se encontró que la evocación de sabores, olores y colores es la principal causa de conservación de este tipo de memoria histórica, ya que estos factores permiten que sus portadores no caigan en el olvido.

Ana Elvia y su madre, sujetos de investigación, comen pescado porque les recuerda su época de la niñez, en vista de que la comida es una forma de conectar con el pasado.



### **13. Inferencias**

Después de realizar la investigación se puede inferir que, se debe buscar otras formas de conservación diferentes a la oral, ya sean escritas y audiovisuales, para que esta no desaparezca.

También se infiere que las recetas de la tradición oral gastronómica surgen a partir de la abundancia que les brinda el medio en que estas se han desarrollado; caso contrario, a los de países que han obtenido sus recetas tras hambrunas o épocas adversas.

## 14. Conclusiones

La memoria oral gastronómica se encuentra en constante riesgo, ya que factores como la oralidad pueden ser susceptible de ser perdida, la no conservación de estos saberes de forma escrita o audiovisual, para su posterior divulgación, hacen que sea un factor determinante para su desaparición.

El cada vez mayor consumo masificado de comida industrializada, también atenta contra la conservación de las recetas ancestrales, al imponer una tendencia gastronómica única (comida chatarra, *snacks*)

En temas de comunicación, se concluyó que por medio de la comida se crean lazos comunicacionales, al reunirse la familia en una fecha especial, en donde aparte de contar sus historias y experiencias, se hacen las recetas que fueron aprendidas oralmente por los abuelos.

También, uno de los elementos de la idiosincrasia de los pueblos es su riqueza y variedad gastronómica, todas las grandes culturas en el mundo poseen una rica y variada gastronomía, ejemplo: la cultura china, japonesa, española, italiana, francesa y, por supuesto, la peruana y mexicana; las cuales han sobrevivido a los embates de la comida industrializada, que más que alimentar, ataca la salud y, en el caso de Colombia, que posee tres pisos térmicos, dos océanos, riqueza hídrica y natural, le permite convertirse en una gran despensa de productos que posibilitan tener una gran variedad a la hora de sentarse a la mesa, además, de la ya concebida riqueza pluriétnica y cultural que lo hace un país con riqueza gastronómica.

La vereda El Brasil en Altos de Sabanas usa ingredientes como la cebolla, tomate, ají, hierbas aromáticas y limón, dado que son cultivados en sus huertas, gracias a las condiciones de la tierra, lo que significa que lo que se consume en este lugar está relacionado con lo que tienen cercano, comen lo que cosechan.

Algunas de las recetas familiares sólo pertenecen a ese núcleo familiar, estas se puedan dar debido al contexto donde nacieron sus abuelos, las relaciones con otras familias y el valor sentimental que les tienen a las preparaciones. Para ellos comer es evocar el pasado.

Las recetas son una forma preservar las tradiciones familiares, recordar personas que no están, reforzar la identidad y transmitir las a nuevas generaciones, lo que hace que la comida sea una forma de comunicación entre generaciones.

Las nuevas generaciones consideran importante conservar la memoria oral porque ayuda a construir un sentido de pertenencia por el conocimiento ancestral, porque forja territorio desde una construcción de tejido social entorno a los saberes que se comparten en casa y fuera de ella. Lo que los jóvenes aprenden en casa lo comparten con los amigos para que ésta se sostenga.

Por último, el medio audiovisual (corto documental) es un medio de visibilización y aporta en la conservación de estos saberes que han permanecido en esta familia por más de cuarenta años, evitando así que desaparezcan y que los más jóvenes puedan aprender de ellos.

## Bibliografía

- Cañas, C., Serna, J.T (2018). *EL Tesoro Escondido de la Comuna 13 de Medellín*.  
Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Bello, Colombia.
- DANE (2018) Recuperado de: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., Varela, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*.  
Investigación en Educación Médica, 2 (7). Universidad Nacional Autónoma de México.  
Distrito Federal, México. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>
- Epsccusac (25 nov. 2013) *Documental el cine un medio de comunicación (EPS 2012)* (archivo de video). Youtube. <https://youtu.be/ytsXYajTXjg>
- Galeano, E. (2016). *Criterios para la selección del enfoque cualitativo o cuantitativo*. Diseños de proyectos en la investigación cualitativa. Artes y letras S.A.S. Medellín, Colombia.
- García, R., Huidobro, M, (2016). *La narrativa como método desencadenante y producción teórica en la investigación cualitativa*. EMPIRIA Revista de Metodología de las Ciencias Sociales, (34), 155-177. ISSN: 1139-5737.
- González, E., Gallego, J. (2014). *Da a la tierra el grano para que retorne la mazorca*.  
*Acercamiento a la tradición culinaria de comidas y bebidas elaboradas a base de maíz en el municipio de Sonsón, Antioquia*. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Halbawchs, M. (2004) *Los marcos sociales de la memoria*. (39) Barcelona, Anthropos.
- Jiménez, E. L. J. (2017) *Los sabores de la memoria: Historia oral y memoria histórica para la aproximación al arte culinario*. En Historia, archivos y patrimonio cultural. Ponencia

llevada a cabo en el Congreso Colombiano de Historia. Memorias XVIII. 18 (24) Medellín, Colombia.

Le Breton, D. 2007. *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*. Nueva Visión. 159 (93) Buenos Aires.

Looney, M (2014). *Lo que tienen en común el periodismo y la realización de documentales*.  
<https://ijnet.org/es/story/lo-que-tienen-en-com%C3%BAn-el-periodismo-y-la-realizaci%C3%B3n-de-documentales>

López, R., Deslauriers, J (2011). *La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en trabajo social*. Margen 61

Mincultura.(2009). *Nuevo Decreto 2941 para la salvaguardia del Patrimonio Inmaterial de la Nación*. Recuperado de:  
[http://www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/noticias/Paginas/2009-09-08\\_26660.aspx](http://www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/noticias/Paginas/2009-09-08_26660.aspx)

Moreno, L (2012). *Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia*. Palabras Junto al fogón (14) Comentarios generales sobre la cocina, primera parte (p.50-58) ISBN 978-958-753-068-1.

Paz, A. Montero, J. (1999) *Creando la realidad. El cine informativo. 1895-1945*, Ed. Ariel Comunicación, Barcelona, p. 98

Peppino (2005). El papel de la memoria oral para determinar identidad local. *Revista Casa del Tiempo*, 6, 6-11. Recuperado de:  
<http://www.uam.mx/difusion/revista/junio2005/06.pdf>

- Ríos, A., Estrada, A., Gómez, V. (2016). *Metodología para la recopilación y documentación proyecto cocina tradicional del Oriente Antioqueño en su ruta artesanal, cultural y turística*. Encuentro Sennova del Oriente Antioqueño, 35-43.
- Rizo, M. (2004). *El Camino Hacia la Nueva Comunicación*. Breve Apunte Sobre las Aportaciones de la Escuela de Palo Alto. Razón y Palabra, 40.
- Rodríguez, T., Cháves, M., Thomé, H., Miranda, G. (2017). *Elaboración y consumo de tortillas como patrimonio cultural de San Pedro del Rosal, México*. Región y Sociedad, 29 (70), 155-179.
- Sampieri, R (2014). *Metodología de la investigación, Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias*. Sexta edición. Mexico.
- Sánchez J. (2002) *Historia del Cine. Teoría y géneros cinematográficos, fotografía y televisión*. Ed. Alianza Editorial, Madrid. p. 115.
- Señal Colombia, Colombia Travel. (productores). (2018). *En busca del plato perdido* (serie documental). Bogotá, Colombia.
- Sonsón Progresá 2016- 2019. (12 de marzo de 2020). *Alcaldía municipal de Sonsón*. Recuperado de:  
<http://www.sonsonantioquia.gov.co/Transparencia/PlaneacionGestionControl/Plan%20de%20Desarrollo%20-%20Sons%C3%B3n%20Progres%C3%A1.pdf>
- Thompson, P. (1988): *La voz del pasado. La Historia Oral*. Valencia, Alfons El Magnanim.
- Vidal, R. (2018). *Debate para una decolonialidad del gusto. Cómo pensar la culinaria desde lo propio*. Breve tratado de etnología culinaria: Una propuesta. Comité científico Mg. Paola Andrea Posada, 421

## **Anexos**

**Título del documental: “Sabores con Historia”**

**Duración:** 010´:13”

**Story Line:**

Ana Elvia Ospina Jaramillo, lleva viviendo cuarenta años en la vereda El Brasil en el Alto de Sabanas, ella recuerda con cariño y nostalgia su época de la niñez cuando visitaba en vacaciones a su abuela, en el municipio de Nariño, Antioquia, estos recuerdos los retrata en su receta de pescado de estanque asado en hoja de congo.

**Tratamiento:**

Ana Elvia Ospina Jaramillo, tiene 43 años, de contextura mediana, piel trigueña, cabello oscuro recogido; viste camiseta azul oscura de la selección Colombia, sudadera gris con dos rayas blancas en los laterales y tenis azul oscuro; ella es una mujer calmada, dedicada a su hogar y a las labores que demanden su finca.

Inicia con dos planos generales de sobrevuelo del Alto de Sabanas, en donde se ve llegar la chiva o bus escalera, que proviene del municipio de Sonsón, Antioquia, luego un primer plano de una planta de higo con su fruto y flor, de fondo voz en off de Ana Elvia contando desde hace cuánto vive en la vereda El Brasil.

Plano general de Elvia en su huerta casera arranca una mata de cebolla, luego imagen de sus pies caminando por un camino hacia abajo con la mata de cebolla en su mano izquierda, después ella sale de frente del camino con la cebolla y unos ajís en su mano; entra al interior de la cocina de su casa, mientras todo eso ocurre, de fondo está su voz en off

narrando los olores y sabores que le recuerdan su niñez y las épocas de las navidades con sus abuelos, seguido de un primer plano de sus manos parte un limón y lo exprime en una olla con panela, termina con un *tilt up* del cultivo de higo con el nombre del documental.

Ana Elvia entra al recinto donde tiene sus gallinas y las alimenta, voz en off de ella narrando las recetas que aprendió de su madre y abuela y que aún conserva en su memoria.

Ana Elvia en su cocina picando cebolla y tomate, luego primer plano de sus manos macerando estos mismos ingredientes con una piedra en un platón de plástico, le agrega cominos y explica las cantidades, después, primer plano de sus manos ya con los ingredientes completamente macerados explica como aprendió la receta.

Plano medio de Ana Elvia en la poceta con la llave de agua abierta y pelando unos plátanos pintones, voz en off diciendo la importancia de cultivar orgánicamente los productos que luego van a consumir; luego, limpia los pescados y de fondo voz en off de ella diciendo en que en qué época realiza la receta.

Plano medio de Ana Elvia con un pescado en la mano izquierda, mostrando y explicando lo que va a hacer, voz en off de ella diciendo en quien piensa o quienes son su fuente de inspiración al momento de cocinar; luego, muestra y explica cómo se envuelve el pescado antes de llevarlo a las brasas.

Plano general de Ana Elvia saliendo de la cocina con un sartén en sus manos y lo pone sobre el fogón de leña que está en la parte exterior de la casa, paneo general aéreo de la casa y los cultivos de higo y *tilt up* de una planta de higo; a lo largo de estos planos se escucha la voz en off de Ana Elvia contando apartes de su niñez, de los paseos de olla en el río y en las ocasiones en las que preparaban la receta.



Ana Elvia camina hasta el lugar dónde apilan la leña, saca tres palos y se va, llega hasta el fogón, los pone dentro, organiza las hornillas y pone una olla a presión; luego, con un pedazo de tapa plástica ventea el fogón para que coja fuerza y prendan los palos; pone a freír tres plátanos y tapa el sartén; pone en las brasas los pescados; voz en off de ella contando la historia y cómo nació la receta en el municipio de Nariño, Antioquia. Primer plano de las manos de Ana Elvia sacando los pescados de las brasas, abre uno y muestra cómo quedó asado.

Plano general en el interior de la cocina, de espaldas está Ana Elvia explicándole la preparación a su hija, voz en off de ella diciendo la importancia de transmitir estos saberes a las nuevas generaciones, luego plano medio de Ana Elvia sentada en una silla en el momento de la entrevista.

Primer plano del plato final de la receta, Ana Elvia con el plato en sus manos lo muestra y finaliza con un paneo general del paisaje de la vereda El Brasil.

## Guion corto documental “Sabores con Historia”

El guion que a continuación se presenta, sirvió como guía para realizar la grabación, aunque fue más gratificante porque la realidad fue el factor sorpresa.

Secuencia	Escena	Int/Ext		Plano	Descripción	Sonido	Tiempo parcial	Tiempo total
1	1	Exterior		PG	Imágenes de sobrevuelo de la vereda El Brasil en el corregimiento Alto de Sabanas.	Voz en off haciendo breve descripción del corregimiento y la vereda.	0:30”	0:30
	2	Interior		PD	Imágenes de las manos de Doña Bertha mostrando fotografías de mamá, abuela y familiares.	Voz de Bertha describiendo su familia y nombrando las recetas que les aprendió.	2:00	2:30
	3	Exterior		PP	Bertha caminando por potreros buscando ingredientes.	Sonidos de la naturaleza	1:00	3:30
	4	Exterior		PG	Bertha llegando a la casa con los ingredientes en la mano	Sonido ambiente	1:00	4:30
	5	Interior		PM	Bertha en la cocina de su finca mostrando los ingredientes y los utensilios para preparar la receta.	Voz de Berta explicando cada ingrediente y narrando la historia de	2:30	7:00
2	1	Exterior		PG	Bertha recolectando madera para prender el fogón de leña en el patio de la casa	Sonidos ambiente	0:15	7.15
	2	Exterior		PD	Bertha prendiendo el fogón	Sonidos ambiente	0:05	7:20
	3	Interior		PG	Bertha en la cocina lavando y picando ingredientes	Sonidos ambiente	2:00	9:20
	4	Exterior		PM	Bertha explicando y haciendo el paso a paso de la receta	Voz de Bertha	2:00	11:20
	5	Exterior		PD	Bertha está apartando las brasas para meter el pescado	Voz de Bertha y sonido ambiente	1:00	12:20
	6	Interior		PG	Bertha está en la cocina vigilando si en arroz ya estuvo	Sonido ambiente	0:30	12:50
	7	Exterior		PM	Bertha vuelve al fogón de leña a mirar las demás preparaciones.	Voz de Bertha contando historias de las recetas	2.00	14:50
3	1	Interior		PM	Bertha en la cocina pela y parte unos plátanos para freír	Voz de Bertha explicando que va a hacer con los plátanos y cómo los va a hacer	1:00	15:50
	2	Exterior		PP	Bertha saca de la cocina un sartén y	Sonido ambiente	1:00	16:50

					pone a calentar en el fogón de leña para freír los patacones			
	3	Interior		PG	Bertha coge unos limones y un cuchillo para partíroslos	Sonido ambiente	0:30	17:20
	4	Interior		PP	Bertha coge una olla con agua, le echa la panela y le exprime los limones	Sonido ambiente	1:00	18:20
	5	Exterior		PG	Bertha sale de la cocina y se dirige hacia el patio donde está el fogón de leña	Sonido ambiente	0:15	18:35
	6	Exterior		PD	Manos de Bertha apartando las brasas para sacar el pescado	Sonido ambiente	1:00	19:35
	7	Exterior		PG	Bertha se dirige hacia la cocina con el pescado	Sonido ambiente	0:15	19:50
	8	Interior		PM	Bertha sirve en un plato el pescado con arroz y patacón, acompañado de agua de panela con limón	Bertha explicando la forma de servirlo	2:00	21:50
	9	Exterior		PP	Bertha mira hacia el horizonte	Voz en off de Bertha recordando cuando vivía con su madre en el municipio de Nariño	3:00	24:50

### Plan de grabación corto “Sabores con Historia”

HORA	# ESCENA	DESCRIPCIÓN	NOTAS
	1	PG. Sobrevuelo del corregimiento Alto de Sabanas y vereda El Brasil	Sobrevuelo al momento de llegar el bus escalera al corregimiento (Previa grabación)
10:00am		Abordaje del bus escalera con equipos de rodaje hasta el corregimiento Alto de Sabanas	
12:00am		Llegada a la vereda El Brasil	40 minutos de camino a pie.
12:15am		Descargue de equipos	Montaje de cámara y organización de espacio.
	1.3	PP. Ana caminando por cultivos y potreros buscando ingredientes.	Hacer plano corto de la misma acción, solo de los pies.
	1.4	PG. Ana llegando a la casa con los ingredientes en la mano	

	2.1	PG. Ana recolectando madera para prender el fogón de leña en el patio de la casa	Hacer plano corto de la misma acción, solo de las manos.
	2.2	PD. Ana organizando la leña y prendiendo el fogón	Hacer plano corto del rostro de Ana
	1.5	PM. Ana en la cocina de su finca mostrando los ingredientes y los utensilios para preparar la receta.	Hacer plano corto de la misma acción, solo de ingredientes.
	2.3	PG. Ana en la cocina lavando y picando ingredientes	Hacer plano corto de la misma acción, solo de la llave de agua.
	3.1	PM. Ana en la cocina pela y parte unos plátanos para freír	
	3.3	Ana coge unos limones y un cuchillo para partirlos	Hacer plano corto de la misma acción, solo del cuchillo
	3.4	PP. Ana coge una olla con agua, le echa la panela y le exprime los limones	
	2.4	PM. Ana explicando y haciendo el paso a paso de la receta	
	2.6	PG. Ana está en la cocina vigilando si el arroz ya estuvo	
	2.5	PD. Ana está apartando las brasas para meter el pescado	
	3.2	PP. Ana saca de la cocina un sartén y pone a calentar en el fogón de leña para freír los patacones	
	3.5	PG. Ana sale de la cocina y se dirige hacia el patio donde está el fogón de leña	
	3.6	PD. Manos de Ana apartando las brasas para sacar el pescado	Hacer plano corto de la misma acción, solo de brasas.
	3.7	PG. Ana se dirige hacia la cocina con el pescado	
	2.7	PM. Ana vuelve al fogón de leña a mirar las demás preparaciones.	
	3.8	PM. Ana sirve en un plato el pescado con arroz y patacón, acompañado de agua de panela con limón	

	1.2	PD. Imágenes de las manos de Ana mostrando fotografías de mamá, abuela y familiares.	Hacer plano corto de la misma acción, solo de rostro
	3.9	PP. Ana mira hacia el horizonte	

Proceso de grabación



## Proceso de edición

