

El plátano en la cocina tradicional colombiana: un pilar de la identidad cultural andina

The Plantain in Traditional Colombian Cuisine: A Pillar of Andean Cultural Identity

Germán Andrés Oyuela ¹


Mónica Janeth Pineda ²



Fecha de entrega: 23/10/2025
Fecha de aprobación: 23/05/2026

Citar como:

Oyuela, G. y Pineda, M. (2024). El plátano en la cocina tradicional colombiana: un pilar de la identidad cultural andina. *Campos en Ciencias Sociales*, 12(2), 81-88.

 <https://doi.org/10.15332/25006681.12101>

Resumen

El artículo ofrece una mirada detallada al papel del plátano en la cocina tradicional andina, centrándose en su importancia cultural, económica y social en Colombia. Explora cómo este fruto versátil ha sido fundamental en la dieta y el patrimonio cultural del país, desde tiempos precolombinos hasta la actualidad. Destaca que el plátano no solo es un alimento básico, sino también un símbolo de identidad y cohesión comunitaria, especialmente en la región andina. Además, aborda los desafíos que enfrenta el plátano y las comunidades que dependen de él, como las enfermedades de las plantas y las presiones del mercado global. En respuesta, se presenta el proyecto Mikhuna como una iniciativa para revalorizar el plátano y promover su papel como símbolo cultural mediante un libro que se adapte a las necesidades de los turistas locales, nacionales e internacionales.

Palabras clave

patrimonio cultural, turismo, gastronomía, tradición, plátano


Abstract


The article provides a detailed insight into the role of the banana in traditional Andean cuisine, focusing on its cultural, economic and social significance in Colombia. It explores how this versatile fruit has been fundamental in the country's diet and cultural heritage, from pre-Columbian times to the present day. It emphasizes that the banana is not just a staple food but also a symbol of identity and community cohesion, especially in the Andean region. Additionally, it addresses the challenges faced by the banana and the communities dependent on it, such as plant diseases and pressures from the global market. In response, the Mikhuna project is introduced as an initiative to revalorize the banana and promote its role as a cultural symbol through a book tailored to the needs of local, national, and international tourists.

Keywords

cultural heritage, tourism, gastronomy, tradition, plátano

* Artículo de reflexión

¹Universidad Santo Tomás, Colombia. Egresado Facultad Diseño Gráfico Correo: germanandresoyuela@gmail.com.  0009-0002-5732-2417.

²Universidad Santo Tomás, Colombia. Egresada Facultad Diseño Gráfico Correo: monicapinedadg@gmail.com.  0000-0001-5626-9103.

Introducción

El plátano, conocido en Colombia con nombres como cambur, guineo o maduro, es parte esencial de la dieta diaria y también de las prácticas culturales en la región andina colombiana, entendida aquí como una región geocultural que abarca departamentos como Cundinamarca, Boyacá y Tolima, entre otros. Su versatilidad y presencia en múltiples preparaciones tradicionales lo posicionan como un ingrediente central dentro de diversas cocinas locales. Este es un alimento básico en la dieta de millones de colombianos y también un componente vital de nuestro patrimonio cultural, especialmente en la región andina.

Este fruto, versátil y nutritivo, ha sido cultivado, consumido y venerado en Colombia desde tiempos precolombinos, adaptándose no solo al suelo y al clima de la región, sino también a las profundidades de sus tradiciones culinarias y sociales. El plátano se presenta en una variedad de especies, cada una con características particulares que la hacen adecuada para diferentes tipos de platos y preparaciones. Desde el plátano verde, utilizado principalmente para platos cocidos como patacones o sancochos, hasta el plátano maduro, que se disfruta frito, asado o incluso en postres, cada tipo aporta su textura y sabor únicos a la rica paleta gastronómica de la nación.

La importancia del plátano en la cocina colombiana va más allá de su papel como alimento. Funciona como un lazo social que une a las familias y comunidades durante las comidas y festividades, y crea prácticas tradicionales en torno a su siembra, recolección y cocción.

En muchas áreas rurales, las técnicas de cultivo y cosecha del plátano se han transmitido de generación en generación, convirtiéndose en parte integral del patrimonio cultural.

Las prácticas agrícolas tradicionales relacionadas con el plátano han fomentado no solo la sostenibilidad ambiental, sino también una fuerte cohesión comunitaria. En muchas comunidades, el mercado local gira en torno a la venta y el intercambio de variedades de plátano; las plazas de mercado se convierten en un espacio de interacción social y transmisión de conocimientos entre diferentes generaciones. Este vínculo entre el plátano y la identidad cultural se celebra a través de numerosos

festivales y eventos gastronómicos en toda Colombia, donde el plátano es la estrella. Estos eventos no solo sirven para honrar la versatilidad y el sabor del plátano, sino también para reafirmar y rejuvenecer las tradiciones culturales que lo rodean.

A pesar de su importancia cultural y económica, el plátano y las comunidades que dependen de él enfrentan desafíos significativos. Desde la susceptibilidad a enfermedades de las plantas hasta las presiones del mercado global que favorecen la monocultura, estas dificultades amenazan las prácticas agrícolas tradicionales y, por ende, el patrimonio cultural que gira en torno a este alimento. En este contexto, el proyecto Mikhuna emerge como una iniciativa cultural, cuyo objetivo es revalorizar el plátano no solo en la mesa de los colombianos, sino como un símbolo de identidad cultural que ha tejido historia durante varios siglos.

Para lograr este objetivo, Mikhuna fusiona la innovación tecnológica con la arraigada tradición culinaria andina en una serie de iniciativas destinadas a presentar de manera dinámica, creativa y única la diversidad gastronómica de los Andes, captando la atención de diversos públicos. A través de un formato de libro que se adapte a las necesidades del público objetivo, pretendemos encontrar en este la función para la que fue creado: “un producto generado por el hombre en donde conviven la imaginación, el conocimiento y el saber” (Durán, 2013).

En primer lugar, se plantea la creación de un recetario interactivo que no solo ofrezca una amplia variedad de recetas, sino que también explore los múltiples usos del plátano en diferentes ciudades de la región andina. Este recetario estará acompañado de relatos fascinantes sobre los cultivos de plátano, las historias de los platanicultores y las experiencias de las personas que han dado vida a este valioso ingrediente a lo largo del tiempo. Así, el lector se embarcará en un viaje a través de la ruta del plátano, explorando las páginas de nuestro libro y sumergiéndose en la riqueza cultural y culinaria de la región andina colombiana.

Además, se llevarán a cabo campañas en redes sociales diseñadas para despertar el interés del público y fomentar una mayor apreciación por la gastronomía andina. Estas campañas incluirán una variedad de contenido, desde videos interactivos

que involucran a la audiencia hasta datos curiosos sobre la cultura del plátano, pasando por anuncios que promocionen nuestros productos y desafíos que inviten a la participación del público. También se producirán artículos de merchandising, como bolsas de tela, sombreros tipo bucket y utensilios de cocina personalizados, que no solo servirán como herramientas visuales para llamar la atención, sino que también contribuirán a difundir el mensaje y la misión de nuestra iniciativa de manera tangible.

Finalmente, en el siguiente artículo sobre el papel del plátano en la cocina andina no solo se abordará la importancia nutricional y cultural de este fruto, sino que también se subrayará la profunda conexión entre la alimentación, la identidad cultural y las prácticas agrícolas arraigadas en la región. Este análisis estará alineado con los intereses y enfoques de la Revista Análisis e invitará a reflexionar sobre la interacción entre la gastronomía, la historia, la ecología y la sociedad, temas que son centrales en el ámbito de las humanidades y las ciencias sociales.

Desarrollo

Historia en América y en el territorio Colombiano

El plátano, conocido científicamente como *Musa*, tiene sus raíces en el sudeste asiático, particularmente en el subcontinente indio y la región indo-malaya. Este cultivo fue domesticado hace miles de años y se extendió a través de las rutas comerciales hasta África, donde los árabes lo cultivaron extensamente desde el siglo VI d.C. Desde África, los plátanos llegaron al mundo mediterráneo y, eventualmente, a las Américas durante la era de la exploración europea.

El plátano llegó a América con los colonizadores españoles y portugueses en el siglo XVI. Durante la colonia, se adaptó fácilmente a las condiciones climáticas de las tierras bajas y cálidas de Colombia, convirtiéndose en un cultivo esencial para las comunidades rurales. Según Robledo et ál. (2021), el plátano fue representado de manera ambigua y a menudo negativa por las élites y los viajeros extranjeros durante los siglos XVIII y XIX. Estas representaciones reflejaban prejuicios raciales y sociales, destacando al plátano como un símbolo de

atraso y pereza asociado con las poblaciones rurales y racialmente diversas del bajo y medio río Magdalena (Robledo Escobar et al., 2021).

En Colombia, el plátano se adaptó rápidamente y se convirtió en un cultivo esencial para la subsistencia de muchas comunidades rurales. Durante los siglos XVII y XVIII, el plátano se estableció como un alimento básico, especialmente en las zonas rurales. A lo largo del tiempo, los agricultores colombianos desarrollaron técnicas específicas para el cultivo del plátano, adaptándose a las diversas condiciones topográficas y climáticas del país. Estas técnicas han sido transmitidas de generación en generación, formando parte integral del conocimiento agrícola tradicional.

La versatilidad del plátano permitió su inclusión en una amplia variedad de preparaciones culinarias. Usado tanto en su forma verde como madura, el plátano es un ingrediente clave en muchos platos típicos colombianos, desde los patacones (plátanos fritos aplastados) hasta el sancocho (una sopa tradicional que incluye plátano, yuca y carne). Además, su valor nutricional, que incluye vitaminas, minerales y fibra, lo ha convertido en un componente esencial de la dieta diaria.

Importancia Cultural y Económica

El cultivo del plátano se desarrolló principalmente en las tierras bajas y templadas, donde las condiciones eran ideales para su crecimiento. A diferencia del banano, el plátano generalmente se consume cocido y es la base de numerosas recetas tradicionales colombianas, tanto saladas como dulces. El documento señala que en 2019, Colombia produjo 4,8 millones de toneladas de plátano, destinadas mayoritariamente al mercado interno y al autoconsumo (Robledo Escobar et al., 2021).

La región andina de Colombia, en particular, ha sido una de las principales áreas de cultivo de plátano. En esta región, el plátano no solo es una fuente de alimento, sino también un símbolo de la identidad cultural y un motor económico. Las técnicas tradicionales de cultivo y las recetas familiares, transmitidas de generación en generación, reflejan la profunda conexión de las comunidades andinas con este fruto.

El plátano ha influido en la gastronomía colombiana de manera significativa, dando lugar a diversos platos. Entre las preparaciones más populares se encuentran los patacones (plátano verde frito), el plátano maduro frito, el cayeye (puré de plátano verde) y el aborrajado (plátano maduro relleno de queso y frito). Estas preparaciones no solo destacan la versatilidad del plátano en la cocina colombiana, sino que también reflejan la riqueza cultural y culinaria del país. Además, muestran su importancia en la construcción de la identidad cultural colombiana. Los festivales y celebraciones locales a menudo giran en torno al plátano, destacando su relevancia en la vida comunitaria.

Además de su importancia cultural, el plátano es un cultivo económicamente significativo. Según el Instituto Colombiano Agropecuario (ICA), el plátano representa una fuente importante de ingresos para miles de familias campesinas en Colombia. Las exportaciones de plátano también contribuyen a la economía nacional, aunque gran parte de la producción se destina al consumo interno, lo que refleja su papel central en la dieta colombiana.

El plátano también desempeña un papel crucial en la sostenibilidad agrícola de la región. Su cultivo en sistemas agroforestales, donde se planta junto con otros cultivos y árboles, ayuda a mantener la biodiversidad y a proteger el suelo de la erosión. Estas prácticas sostenibles son esenciales para preservar el medio ambiente y asegurar la producción continua del plátano en el futuro.

Panorama político y social

El cultivo del plátano ha sido una fuente de empleo y desarrollo económico en las regiones rurales de Colombia. Las plantaciones de plátano han impulsado el desarrollo de infraestructuras en estas áreas, mejorando las condiciones de vida de las comunidades campesinas. No obstante, la industria bananera también ha sido escenario de conflictos laborales y sociales.

Un ejemplo notable es la masacre de las bananeras en 1928, un episodio que subraya las tensiones y luchas en torno a la producción y exportación de plátanos en Colombia. El 12 de noviembre de 1928, estalló una gran huelga

en la región bananera del Magdalena, con la participación de más de 25,000 trabajadores que exigían mejores condiciones laborales y contractuales. Los trabajadores buscaban que la UFC reconociera sus derechos laborales y mejorara las condiciones de trabajo, incluyendo el pago de salarios justos y la eliminación de intermediarios en la contratación que la empresa utilizaba para evadir responsabilidades legales (Bucheli, 2005).

La Masacre de las Bananeras tuvo un impacto profundo en la política y la sociedad colombiana. Por un lado, evidenció la influencia significativa que las multinacionales, como la UFC, tenían sobre el gobierno colombiano, capaz de movilizar el aparato estatal en defensa de sus intereses. Por otro lado, este evento catalizó el movimiento obrero en Colombia, sensibilizando a la opinión pública sobre las condiciones inhumanas que sufrían los trabajadores y la necesidad de reformas laborales.

La represión de la huelga y la masacre subsecuente también marcaron un punto de inflexión en la historia política del país. La narrativa oficial intentó minimizar el incidente, pero las denuncias y la documentación de testigos y periodistas aseguraron que la masacre no fuera olvidada. Este evento inspiró obras literarias y artísticas, como “Cien años de soledad” de Gabriel García Márquez, que inmortalizó la tragedia en la cultura popular colombiana y mundial (Robledo Escobar et al., 2021).

Prácticas Agrícolas tradicionales

En las vastas tierras colombianas, el cultivo del plátano no solo es una actividad económica, sino también un vínculo con la herencia cultural y las prácticas tradicionales que han sido transmitidas de generación en generación. Estas labores culturales no solo garantizan una producción óptima, sino que también mantienen vivas las tradiciones agrícolas que han sido fundamentales para la identidad del país.

Fertilización del Cultivo: La fertilización del cultivo es una práctica vital que determina la calidad del racimo y la longevidad de la plantación. En Colombia, se reconoce la importancia de la materia orgánica en el suelo y de la nutrición adecuada de las plantas de plátano. Se recomienda realizar análisis de suelos para determinar las necesidades de nutrientes de las plantas, y se consulta con asistentes

técnicos para interpretar los resultados y aplicar los fertilizantes de manera óptima.

Durante el primer ciclo de crecimiento, la dosificación de abono se realiza en momentos clave del desarrollo de la planta, asegurando un suministro adecuado de nutrientes en cada etapa. Esta práctica, arraigada en la sabiduría ancestral, garantiza un crecimiento saludable de los plátanos y una producción sostenible a lo largo del tiempo.

Manejo de Malezas: El control de malezas es esencial para mantener la productividad del cultivo. Las gramíneas y otras malezas pueden competir con los plátanos por los recursos, afectando el tamaño y la calidad del racimo. En Colombia, se emplean métodos integrados para el manejo de malezas, que incluyen métodos manuales, mecánicos, químicos y culturales.

Durante el primer ciclo del cultivo, se presta especial atención a la competencia de las malezas entre las hojas 12 y 20. Se realizan labores manuales y mecánicas para mantener limpia la plantación, lo que permite una fertilización oportuna y un crecimiento sin interferencias de las plantas de plátano.

Deshije o desmache: el deshije es una práctica fundamental para la producción y la vida útil del cultivo de plátano. Consiste en eliminar selectivamente los brotes que no son necesarios para el próximo ciclo productivo. Esta labor se lleva a cabo con cuidado y precisión, asegurando que solo los colinos seleccionados permanezcan para el siguiente ciclo de producción.

Esta práctica, arraigada en la experiencia acumulada a lo largo de los años, garantiza un crecimiento vigoroso y saludable de los plátanos, optimizando así la producción y la calidad del racimo.

El embolsado del racimo: en el complejo mundo del cultivo de plátanos en Colombia, el embolsado del racimo emerge como una práctica opcional pero significativa, especialmente en los cultivos tecnificados y orientados a mercados especializados. Esta técnica, que implica cubrir los racimos con bolsas plásticas perforadas, no solo protege los frutos de daños causados por plagas y enfermedades, sino que también mejora su calidad y presentación, garantizando así un producto final de excelencia.

Todas estas prácticas han sido transmitidas por las familias platanicultoras a las siguientes

generaciones, asegurando que las prácticas ancestrales se mantengan vivas. Este proceso de transmisión no solo garantiza la continuidad de la producción agrícola, sino que también fortalece los lazos comunitarios y familiares, creando un sentido de pertenencia y orgullo cultural.

La gastronomía colombiana como oportunidad para preservar la cultura nacional

El plátano es el centro de numerosas festividades y celebraciones en la región andina. Estas festividades destacan la importancia del plátano en la vida diaria de las comunidades y celebran la cultura y las tradiciones locales. Ejemplos de estas celebraciones incluyen festivales de la cosecha, ferias gastronómicas y concursos de cocina, donde el plátano ocupa un papel protagonista.

Durante estos eventos, se realizan actividades como concursos de recetas, exposiciones de productos derivados del plátano y demostraciones de técnicas tradicionales de cultivo. Estas festividades no solo promueven la cultura local, sino que también atraen a turistas, generando ingresos adicionales para las comunidades y fortaleciendo su economía.

En un mundo cada vez más globalizado, la gastronomía se erige como un símbolo de identidad y una poderosa herramienta para preservar la cultura nacional. En Colombia, la diversidad étnica y geográfica se refleja en su riqueza culinaria, la cual va más allá de sabores y aromas, para representar la herencia cultural de su pueblo. Lamentablemente, muchos colombianos han perdido el aprecio por su gastronomía, optando por influencias extranjeras en lugar de valorar sus raíces culinarias. Esta tendencia no solo refleja una falta de orgullo nacional, sino que también contribuye a la pérdida de identidad.

La gastronomía colombiana, con sus diversas técnicas e ingredientes, es un vínculo con el pasado y una expresión de la creatividad de generaciones anteriores. Desde las montañas andinas hasta las selvas amazónicas, cada región tiene su propio tesoro gastronómico, enriquecido por siglos de intercambio cultural. Además de ser un arte culinario, la gastronomía también impulsa el desarrollo económico y social. El turismo gastronómico puede atraer

visitantes de todo el mundo, generando empleo y oportunidades para las comunidades locales.

Descripción del proyecto

El proyecto “Mikhuna, la ruta del plátano en la región andina” nace con el propósito de generar conciencia tanto a nivel nacional como internacional sobre la riqueza cultural y natural de Colombia. Esta iniciativa busca fomentar un sentido profundo de pertenencia y orgullo entre los colombianos por su tierra, pero de una manera innovadora y no convencional. A través de este proyecto, se pretende que las personas comprendan y valoren la importancia de conocer y amar sus raíces, reconociendo el papel fundamental del plátano en la cultura y la economía de la región andina.

Mikhuna es un libro recetario interactivo que invita a las personas a descubrir sus raíces de una manera dinámica y atractiva. Utilizando collages, ilustraciones digitales, poemas e historias cautivadoras, el libro se propone despertar el interés y la curiosidad por la herencia cultural de Colombia. Mikhuna abarca ocho de los departamentos más representativos de la región andina, que son Antioquía, Boyacá, Caldas, Cundinamarca, Huila, Santander, Quindío y Tolima, presentando dos de los platos más emblemáticos de cada uno. Además, cada receta viene acompañada de una historia narrada por personajes ficticios que relatan hechos reales de la historia de la región. Este enfoque no solo celebra la diversidad culinaria, sino que también ofrece una inmersión profunda en las tradiciones y la cultura de cada departamento.

Cada capítulo del libro está diseñado para contar historias significativas que representan la identidad colombiana. A través de collages elaborados y sus narraciones, el libro busca capturar y transmitir la esencia de cada región. Estas historias no solo destacan la riqueza cultural y gastronómica de Colombia, sino que también reflejan la diversidad, el espíritu resiliente de su gente y los acontecimientos de gran magnitud que impactaron a Colombia.

Mikhuna busca atraer a la gente utilizando los medios actuales, y por ello se optó por difundir su conocimiento a través de la red social Instagram. En su perfil, los seguidores encontrarán publicaciones

sobre acontecimientos históricos de relevancia, reels con datos curiosos y videos que narran casos destacados en el libro. Esta estrategia no solo hace que el contenido sea accesible y atractivo para una audiencia contemporánea, sino que también permite interactuar de manera dinámica y visual con el patrimonio cultural colombiano, ampliando el alcance y el impacto de Mikhuna en la promoción de la identidad y las tradiciones nacionales.

Objetivo del proyecto

Este proyecto tiene como objetivo central la promoción de la cultura gastronómica y la memoria histórica de Colombia. Esta iniciativa se propone destacar la importancia del plátano, no solo como un elemento clave en la dieta diaria, sino también como un símbolo de la riqueza cultural y el patrimonio histórico de la región andina.

La gastronomía es un reflejo profundo de la identidad y la diversidad cultural de un país. Mikhuna busca resaltar esta conexión al presentar recetas tradicionales de ocho departamentos representativos de la región andina. Principalmente, este proyecto busca fomentar el orgullo y la apreciación por la gastronomía local al destacar recetas y técnicas culinarias tradicionales, incentivar la preservación y transmisión de conocimientos culinarios mediante la documentación y difusión de recetas ancestrales, e impulsar el turismo gastronómico al dar a conocer la riqueza culinaria de la región andina.

Cada capítulo del libro recetario incluye historias narradas por personajes ficticios, basadas en hechos reales que ocurrieron en la región. A través de esta combinación de historia y gastronomía, el proyecto busca, en primer lugar, fomentar la comprensión y el respeto por la historia local mediante narraciones que contextualizan las recetas dentro de eventos históricos y tradiciones, proporcionando una comprensión más profunda de la cultura regional. Además, busca revitalizar la memoria colectiva al relatar acontecimientos históricos importantes, recordando a las personas sus raíces y la evolución de su sociedad. Por último, pretende crear un vínculo emocional con el patrimonio cultural a través de narraciones personales y emotivas que ayudarán a los lectores a conectarse emocionalmente con la historia y la

cultura de sus ancestros.

Sustentos del proyecto

Uno de los sustentos para realizar el proyecto fue el libro “Gastronomía sobre dos ruedas”, un recetario que presenta recetas y sabores tradicionales de las diferentes rutas de Bici Región en Colombia. La iniciativa destaca cómo la gastronomía local se integra con la experiencia turística en bicicleta, resaltando la importancia de la cultura y la tradición culinaria en la identidad de los lugares.

También, el artículo de Bernal & Rueda (2014) “Identidad gastronómica, recuperación de la cocina tradicional”, que se centra en la región del Alto Magdalena y el Tequendama, rescata la cultura gastronómica de estas provincias en el departamento de Cundinamarca, proporcionando un contexto local y específico para la investigación sobre la memoria histórica a través de la gastronomía. Destaca la importancia de rescatar la cocina tradicional como una forma de recordar momentos históricos, recuperar la identidad cultural y compilar recetas ancestrales.

Por último, el artículo de Rodríguez Arias (2020) “Conexión de la gastronomía con los eventos culturales en Bogotá” proporciona un contexto específico y pertinente en la capital de Colombia. Esta ciudad es reconocida como uno de los principales destinos turísticos del país. Esto significa que la relación entre la cultura, el turismo y la gastronomía en la ciudad tiene un impacto significativo en la atracción de visitantes. Al explorar esta relación, nuestro proyecto puede identificar oportunidades para atraer a más turistas a través de experiencias interactivas únicas.

Reflexiones

Mikhuna representa una oportunidad única para fortalecer la conexión entre la gastronomía, la historia y la cultura de Colombia. A través de su enfoque innovador y multidisciplinario, este proyecto ofrece una plataforma para explorar y celebrar la interacción entre estos elementos fundamentales de la identidad nacional.

En principio, el proyecto actúa como un vehículo para rescatar y preservar las tradiciones culinarias de la región andina. Al documentar recetas tradicionales y relatar historias sobre su origen y evolución, el proyecto contribuye a mantener vivas las prácticas culinarias ancestrales que han sido transmitidas de generación en generación. Este esfuerzo de preservación no solo protege el patrimonio cultural de Colombia, sino que también promueve un mayor aprecio por las técnicas y los ingredientes que forman parte de la identidad gastronómica del país.

La gastronomía y la historia están intrínsecamente entrelazadas, y Mikhuna ofrece una oportunidad para explorar esta conexión de manera más profunda. A través de las historias narradas en el libro y de las publicaciones en redes sociales, el proyecto revela cómo los eventos históricos han influido en la cocina regional y cómo la gastronomía ha reflejado los cambios sociales y culturales a lo largo del tiempo. Colombia es un país diverso, y esta diversidad se refleja en su gastronomía. Este proyecto celebra dicha diversidad al destacar platos tradicionales de diferentes departamentos andinos, cada uno con su propio conjunto de ingredientes, técnicas de preparación y significados culturales.

Finalmente, la gastronomía es un lenguaje universal que trasciende las barreras lingüísticas y culturales. El proyecto utiliza esta herramienta para fomentar el diálogo intercultural y el intercambio de experiencias. Al compartir recetas, historias y tradiciones culinarias, invita a las personas a conectarse y aprender unas de otras, promoviendo la tolerancia y el entendimiento mutuo. Esta apertura al diálogo intercultural contribuye a construir puentes entre comunidades y a fortalecer los lazos de unidad y solidaridad en Colombia y más allá.

Conclusiones

En resumen, el plátano es un elemento fundamental en la cultura y la economía de Colombia, particularmente en la región andina. Su importancia se refleja en la gastronomía, la identidad cultural y la sostenibilidad agrícola. El cultivo del plátano ha sido una fuente de empleo y desarrollo económico en las regiones rurales, y su producción es esencial para la dieta diaria de las comunidades. Además,

el plátano ha influido significativamente en la gastronomía colombiana, generando una variedad de platos emblemáticos y festividades que celebran su importancia en la vida comunitaria.

El proyecto “Mikhuna, la ruta del plátano en la región andina” busca promover la conciencia sobre la riqueza cultural y natural de Colombia, destacando el papel fundamental del plátano en la cultura y la economía de la región andina. A través de un libro recetario interactivo y una estrategia de difusión en redes sociales, el proyecto fomenta el orgullo y la apreciación por la gastronomía local, preserva y transmite conocimientos culinarios ancestrales, e impulsa el turismo gastronómico. Al hacerlo, Mikhuna busca revitalizar la memoria colectiva y crear un vínculo emocional con el patrimonio cultural, destacando la importancia de la gastronomía como un reflejo profundo de la identidad y la diversidad cultural de un país.

References

- Bernal, E., & Rueda, A. (2014). *Identidad gastronómica: Recuperación de la cocina tradicional*. Sena.
- Bucheli, M. (2005). *Bananas and business: The united fruit company in colombia, 1899-2000*. New York University Press.
- Durán, D. (Ed.). (2013). *Proyectos integradores: Un desafío compartido*. Lugar Editorial.
- RAP-E Región Central. (2020). *Gastronomía sobre dos ruedas*. Recetario. <https://regioncentralrap.e.gov.co/wp-content/uploads/2021/03/RECETARIO-GASTRONOMIA%CC%81A-SOBRE-RUEDAS-.pdf>
- Robledo Escobar, N., Gutiérrez Escobar, L., & De la Hoz, N. (2021). El platano o la nación: Representaciones sociales y prácticas en torno al plátano en la Colombia del siglo XIX. *Trashumante. Revista Americana de Historia Social*, 17, 6–29. <https://doi.org/10.17533/udea.trahs.n17a01>
- Rodríguez Arias, I. (2020). Conexión de la gastronomía con los eventos culturales en Bogotá. *Sosquua*, 2(1), 37–47.