Gómez Rodríguez, L. M., y Nariño Bernal, V. (2023). Chocó: aventura gastronómica y joya turística del Pacífico colombiano. *TURPADE. Turismo, Patrimonio y Desarrollo*, *2*(19), 1-16.
https://doi.org/10.21640/rt.v2i19.79

ISSN 2448 - 6809

Chocó: aventura gastronómica y joya turística del Pacífico colombiano
Chocó: gastronomic adventure and tourist jewel of the Colombian Pacific

Lida Mariam Gómez Rodríguez [1]; Viviana Nariño Bernal [1] ✉

[1] Fundación Universitaria del Área Andina. Colombia

✉ Autor de correspondencia: fnarino@areandina.edu.co

Recepción: 17-12-2021 / Aceptación: 05-10-2023 / Publicación: 31-10-2023

Resumen: este documento presenta la caracterización de ingredientes, tradiciones y técnicas culinarias propias de Nuquí (municipio), El Valle, Arusí, Panguí y Coquí (corregimientos) del departamento del Chocó (Colombia) que limita con el Océano Pacífico. Región privilegiada ya que cuenta con selva, ríos, manglares y mar, ecosistemas que proveen a sus habitantes diversidad de ingredientes convirtiendo a esta zona apartada en un destino gastronómico y de ecoturismo no solo por sus bellos paisajes sino además por la práctica de avistamiento de ballenas en los meses de julio a octubre. El estudio es de enfoque cualitativo con alcance descriptivo, diseño no experimental, muestreo no probabilístico. Se realizaron entrevistas a cocineras de tradición, en las que se caracterizaron 9 hierbas de azotea, 15 frutas, 4 variedades de plátanos, 8 pescados – mariscos y 4 productos de origen vegetal empleados como contenedores, envoltorios de alimentos y especias.
Palabras clave: Chocó; ingredientes; cocineros tradicionales; gastronomía; turismo.

Abstract: this document presents the characterization of ingredients, traditions, and culinary techniques specific to Nuquí (municipality), El Valle, Arusí, Panguí, and Coquí (corregimientos) in the Chocó department of Colombia, which borders the Pacific Ocean. This privileged region, with its jungle, rivers, mangroves, and sea, provides its inhabitants with a diversity of ingredients, making it a gastronomic and ecotourism destination not only for its beautiful landscapes but also for whale watching from July to October. The study is a qualitative, descriptive approach with a non-experimental design and non-probabilistic sampling. Interviews were conducted with traditional cooks, in which 9 rooftop herbs, 15 fruits, 4 varieties of plantains, 8 fish and seafood, and 4 plant-based products used as food containers, wrappers, and spices were characterized.
Keywords: Chocó; ingredients; traditional cooks; gastronomy; tourism.

---

1. Introducción

Este documento forma parte de los resultados de la investigación “Saberes y Senderos Gastronómicos del Pacífico chocoano” trabajo conjunto del grupo de investigación SENNOVA del Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA, Centro de Hotelería, Turismo y Alimentos y del grupo de investigación GastroLab – Proyecta de la Fundación Universitaria del Área Andina – Areandina sede Bogotá.

Los investigadores gastronómicos encuentran la necesidad de estudiar los ingredientes y tradiciones culinarias de una región. Este estudio trasciende el ámbito académico, ya que permite comprender la historia, la geografía, los recursos naturales y las influencias culturales de esa localidad. Simultáneamente, contribuye a estimular la economía local, al atraer visitantes que muestran interés en la gastronomía regional y, de esta manera, impulsar tanto el turismo como el sector de la restauración.

A raíz de lo anteriormente expuesto, surge el interés de identificar, a través de cocineros tradicionales, los ingredientes y técnicas culinarias autóctonas de la región del Pacífico chocoano. El propósito es conocer y documentar la riqueza gastronómica, con el fin de que chefs, cocineros, estudiantes y entusiastas de la gastronomía tengan la posibilidad de generar nuevas interpretaciones de platos tradicionales. Este enfoque no solo propicia la innovación culinaria, sino que también estimula la creación de platos y experiencias gastronómicas inéditas utilizando ingredientes propios de la región objeto de estudio.

Con todo respeto, se aprovecha este espacio para agradecer a los cocineros tradicionales, hombres y mujeres que proporcionaron información de ingredientes, insumos, utensilios, técnicas de cocción empleados en sus diferentes preparaciones.

Marco teórico

La gastronomía como atractivo turístico es de vital importancia, ya que se ha convertido en un elemento esencial durante las visitas a destinos lejanos para los viajeros. Un ejemplo destacado de esto es Perú, donde el turismo se sumerge en la experiencia culinaria, atrayendo a un impresionante 59% de visitantes extranjeros motivados por la exploración de la riqueza gastronómica de la tierra andina (Farje, 2019).

La Organización Mundial del Turismo (OMT) define el turismo gastronómico como “un tipo de actividad turística que se caracteriza porque el viajero experimente durante su viaje actividades y productos relacionados con la gastronomía del lugar. Además de las experiencias culinarias auténticas, tradicionales y/o innovadoras, el turismo gastronómico también puede incluir otro tipo de actividades, como visitar productores locales, participar en festivales gastronómicos o asistir a clases de cocina.

> La cadena de valor de la gastronomía y, por lo tanto, del turismo gastronómico, permite abarcar un universo más amplio, rico y satisfactorio para el turismo y permite convertirse en el motivo principal de la actividad turística. La gastronomía no se ciñe a un plato, sino que para llegar a él se ha construido una cadena de valor que incluye elementos asociados a la producción y al procesado de alimentos, pero también atañe a su distribución, transformación y, finalmente, su ingestión. Estos procesos incorporan valores añadidos como los paisajes gastronómicos, la identidad cultural y culinaria del destino, el patrimonio material e inmaterial (oficios del gusto, recetas tradicionales, utensilios, etc.) y se vincula también con otros elementos que inciden en mayor o menor medida en el proceso como las políticas públicas, la regulación administrativa, las infraestructuras, la formación e investigación, entre otros. (OMT, 2019).

Se anticipa que, a través de investigaciones de este tipo, la comunidad académica podrá desempeñar un papel crucial en el fomento del turismo gastronómico. Estas investigaciones no

solo revelan los ingredientes disponibles, sino también los diversos usos culinarios que les son atribuidos.

A continuación, se hace una breve presentación de la región objeto de estudio: el departamento del Chocó es uno de los 32 departamentos que hacen parte de la República de Colombia, ubicado al occidente del país, forma parte de la región Pacífica junto con los departamentos del Valle del Cauca, Cauca y Nariño. Su capital política es Quibdó, posee una superficie de 46.530 Km^2 lo que representa el 4.07% del territorio nacional (IGAC, 2018) y tiene el privilegio de contar con costas en los océanos Atlántico y Pacífico. El Chocó está conformado por 30 municipios, 234 corregimientos, 71 caseríos, 55 inspecciones de policía y 78 poblados, de acuerdo con datos de la gobernación del Chocó (2016). Su localización geográfica hace que el departamento tenga la más alta pluviosidad del país, dificultando la actividad agrícola y pecuaria.

La investigación se desarrolló en la zona suroccidental del departamento, se tienen datos del municipio de Nuquí y Bahía Solano, específicamente en los corregimientos de El Valle, Arusí, Coquí y Panguí, lugares que gozan de variedad de ecosistemas: manglares, ríos, mar, selva y arrecifes, ambiente propicio y generador de alimentos empleados como ingredientes en diversas preparaciones ricas en tradición y distingo cultural y paisajes únicos con gran potencial turístico, de tal manera que se vea al Chocó con otra perspectiva y de paso se contribuya a mejorar las condiciones de vida de sus habitantes a través de una actividad económica que va en alza en Colombia, ya que tuvo un crecimiento del 3.4% a septiembre de 2019, dato suministrado por el Viceministerio del Turismo. (Dinero, 2019).

Además, que sea tomada como ejemplo en la producción de alimentos de forma sostenible y ecológica, cumpliendo con las premisas de la Soberanía Alimentaria, cuya definición más reciente corresponde a la Declaración de Nyéléni (Mali) en febrero de 2007 durante el Foro Social Mundial del mismo año. Su descripción acerca de Soberanía Alimentaria es *"el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesible, producidos de forma sostenible y ecológica, y su derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo"*. (Almeida y Scholz, 2008).

2. Método, técnicas e instrumentos

Este trabajo es de tipo empírico ya que se elaboró a partir de datos recolectados de acuerdo con las pautas del método científico. Es de carácter cualitativo, su alcance descriptivo, con diseño no experimental (Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

El enfoque cualitativo con acción participativa contempló tres salidas de campo; en la primera de carácter exploratorio, permitió definir la hoja de ruta de la región objeto de estudio y socializar con sus pobladores el proyecto de investigación con el fin de conocer su disposición en ser parte de este. En la segunda salida de campo se realizó la categorización de los alimentos que son empleados como ingredientes en once preparaciones recopiladas, las cuales son parte de la memoria y tradición gastronómica de los pobladores, y en la tercera salida de campo se socializó la investigación a la comunidad en general y a los cocineros tradicionales que participaron. Como fuentes de información secundaria, se tomaron libros, artículos, entre otros a través de una revisión bibliográfica de aspectos sociodemográficos de la región y de la clasificación botánica de los ingredientes y sus usos.

3. Resultados

Durante la inmersión en la región objeto de estudio se identificaron 9 hierbas de azotea, 15 frutas, 4 variedades de plátanos, y otros vegetales empleados como contenedores, envoltorios y especias, en su mayoría procedentes de cultivos de pancoger. Se incluye además la caracterización de ocho especies entre pescados y mariscos.

Hierbas de azotea. Su denominación se debe a que son plantas cultivadas sobre una plataforma con el fin de evitar daños a causa de inundaciones en las temporadas de lluvias intensas y alejar a los roedores de los cultivos. Son empleadas para usos culinarios otorgando a los platos un sabor identitario gracias a sus intensos sabores y los olores que emanan; estas huertas contienen también hierbas para usos medicinales. En la región se encuentran presentes en la mayoría de los huertos 9 plantas predominantes las cuales se describen en la tabla N°1.

Tabla 1. Descripción de las Hierbas de Azotea.
Table 1. Description of Rooftop Herbs.

Nombre común	Nombre cientifico	Descripción	Usos culinarios
Chiyangua – cilantro cimarrón	*Eryngium foetidum*	Planta con tallos y hojas dentadas de color verde, de textura firme, con olor y sabor aromático intenso.	Las hojas se emplean picadas o enteras en sopas, sancochos y arroces.
Oreganón	*Plectranthus amboinicus*	Planta con tallos y hojas de color verde, robusta, de textura firme, con olor y sabor aromático intenso.	Las hojas son lavadas y se pueden emplear enteras o picadas. Indispensable en la preparación de: Sopas – sancochos. Salsas para pescados y mariscos. Ensaladas.
Poleo	*Mentha pulegium*	Hojas lanceoladas y dentadas, de color verde oscuro.	Adobo para carnes
Cebolla de rama Cebolla china Cebolla larga	*Allium fistulosum*	Tallo de color blanco, raíces escasas y hojas tubulares huecas de color verde. Aroma intenso.	Los tallos son lavados y se retiran las hojas. Los tallos se cortan finamente y se emplean en la elaboración de

			sopas, salsas, guisos.
Albahaca	*Ocimum basilicum*	Hojas ovaladas, levemente dentadas y de color verde. Bastante aromática.	Las hojas se retiran del tallo, se lavan y se emplean como condimento en salsas o aderezos.
Albahaca negra	*Ocimum sanctum*	Hojas ovaladas, levemente dentadas y de color morado. Bastante aromática.	Las hojas se retiran del tallo, se lavan y se emplean como condimento en preparaciones como ensaladas y bebidas refrescantes.
Jengibre	*Zingiber officinale*	Raíz de crecimiento horizontal, color amarillo, de aroma intenso y picante al paladar.	La raíz de jengibre se ralla y se emplea en la elaboración de pescados y mariscos
Verdolaga	*Portulaca oleracea*	Tallo liso de color rojizo y hojas de color verde. La planta posee flores amarillas comestibles que pueden emplearse como decoración de platos. Sabor entre ácido y salado.	Empleada en la elaboración de ensaladas, sopas y salsas.
Limoncillo	*Cymbopogon citratus*	Hojas ásperas, largas, de color verde claro y muy aromáticas.	En infusión de aguapanela se consume como bebida refrescante.

Frutas. Se caracterizan 15 tipos de frutas con variedad de tamaños, sabores y texturas. Se incluyen la piña, el borojó y el coco porque a pesar de ser populares para la mayoría de los colombianos, son importantes en la alimentación de los chocoanos e ingrediente indispensable en diversas preparaciones, como el arroz con coco, plato insignia de la región pacífica y caribe, además su aceite posee propiedades cosméticas, lo que hace que sea muy apetecido por los turistas quienes lo pagan bastante bien.

Tabla 2. Descripción de las frutas base de la alimentación en la región.
Table 2. Description of the basic fruits of the diet in the region.

Nombre común	Nombre cientifico	Descripción	Usos culinarios
Naidi o murrapo	*Euterpe cuatrecasana*	Fruto pequeño de color rojo oscuro – morado.	Consumo en fresco. Elaboración de jugos, mermeladas, salsas.
Madroño	*Garcinia madruno*	Fruto pequeño de cáscara rugosa de color amarillo no comestible y su pulpa de color blanco, suave y dulce.	Consumo en fresco. Elaboración de jugos, mermeladas, salsas.
Caimito	*Chrysophyllum cainito L.*	La fruta es redondeada, de 6 a 10 cm de diámetro, de cáscara lisa, brillante de color verde claro o violeta, su pulpa es de color blanco o violeta, contiene semillas. Sabor dulce.	Consumo en fresco. Elaboración de jugos, mermeladas, salsas.
Árbol de pan	*Artocarpus altilis*	Fruta redonda de 9 a 20 cm de diámetro, su cáscara es rugosa de color verde claro amarillo, su pulpa es de color hueso, almidonosa y cremosa. Sabor dulce ligeramente ácido aroma suave. Contienen semillas de color café.	Consumo en fresco. Elaboración de jaleas. Las hojas pueden se emplean como platos o como envoltorio de alimentos (avío). Con la harina de las semillas se preparan arepas, buñuelos entre otros amasijos.
Almirajo	*Patinoa almirajo*	Fruta de forma ovalada, de aproximadamente 20 cm de largo en promedio, corteza	Consumo en fresco. Elaboración de jugos

		de color amarillo, su pulpa es agridulce.	
Guayabilla	*Eugenia victoriana*	Fruta redonda, de color anaranjado, cáscara lisa, brillante y delgada. Pulpa del mismo color de la cáscara, con presencia de semillas, sabor dulce, ligeramente ácido y aroma intenso.	Preparación de jugos, salsas y mermeladas.
Guayaba yogurt (Arazá en los Llanos Orientales y Amazonas)	*Eugenia stipitata*	Fruta redonda, de color amarillo, de 5 a 10 cm de diámetro, de cáscara delgada y aterciopelada, pulpa ligeramente amarilla de sabor ácido ligeramente dulce, aroma intenso. Contiene semillas.	Preparación de jugos, mermeladas, helados y postres.
Bacao	*Theobroma bicolor*	Fruta de corteza leñosa de color verde, con pulpa de color blanco – amarillo, de sabor ácido y aroma intenso. Tiene presencia de semillas.	Las semillas se emplean en la elaboración de una bebida parecida al chocolate. Con la pulpa se preparan jugos, mermeladas y bebidas fermentadas.
Jovo - Ovo	*Spondias purpurea*	Fruto ovalado, de 2 a 3 m de largo, con cáscara de color rojo, delgada y comestible. Pulpa amarilla de sabor dulce y aroma intenso. Contiene una semilla.	Consumo en fresco.
Lulo chocoano	*Solanum sessiliflorum Dunal*	Fruta redonda, más grande que las otras	Elaboración de jugos, dulces, salsas

		variedades de lulo. Su cáscara es brillante, lisa, gruesa y de color rojo oscuro. La pulpa es amarilla. Su sabor es dulce y poco ácido (otra diferencia)	
Borojó	*Borojoa patinoi*	Fruta redonda de 7 a 12 cm de diámetro, de color café en su mayor estado de maduración. La pulpa es ácida y tiene muchas semillas.	Elaboración de jugos, vinos, mermeladas. Ingrediente principal del "jugo del amor" considerado un producto afrodisiaco
Carambolo Fruta de estrella	*Averrhoa carambola*	Fruta que al ser cortada de modo transversal presentan forma de estrella de 5 puntas. Presenta cáscara delgada de color amarillo a naranja. Pulpa suave de sabor dulce ligeramente ácido.	Consumo en fresco. Preparación de jugos, mermeladas.
Zapote	*Quararibea cordata*	Fruta redonda, de cáscara gruesa y lisa de color café, su pulpa es anaranjada, sabor dulce y aroma intenso, posee semillas.	Consumo en fresco. Elaboración de jugos.
Piña	*Ananas comosus*	Fruta de forma cilíndrica alargada, de mayor tamaño a la cultivada en el resto de Colombia, posee cáscara gruesa de color verde a amarillo	Consumo en fresco. Elaboración de jugos, salsas. Se suele emplear para la preparación de guarapos.

		oscuro. Su pulpa es de color amarillo, jugosa, sabor dulce y aroma intenso.	
Coco	*Cocos nucifera*	De forma redondeada, posee una cáscara gruesa, dura y con fibras, la pulpa de color blanco, textura dura y de sabor dulce. En algunos casos la fruta puede contener agua en su interior y ésta es comestible.	Consumo en fresco. Elaboración de arroz con coco, dulces y cocadas. La leche de coco es empleada en sofritos y salsas.

Plátanos. en la región se cultivan 4 tipos de plátanos, los cuales están catalogados con el mismo nombre científico Musa *paradisiaca – Musaceae,* ingrediente empleado y consumido a diario gracias a su versatilidad culinaria. En la tabla N° 3 se detallan sus características:

Tabla 3. Descripción de plátanos.
Table 3. Description of bananas.

Nombre común	**Descripción**	**Usos culinarios**
Popocho – plátano cachaco	Tamaño promedio de 15 a 20 cm de largo, con un peso promedio de 200 a 300 gramos. Se encuentra en racimos, cuando alcanza la madurez su cáscara es de color amarillo, la pulpa es blanca, con sabor dulce.	Fruta que se consume en fresco por su sabor dulce.
Guineo	Tamaño promedio de 8 a 12 cm de largo, con un peso promedio de 200 a 300 gramos. Se encuentra en racimos, con cáscara de color verde, pulpa firme de color blanco ligeramente naranja, textura firme, sabor amargo.	Empleado en sancochos, sopas y frito como patacón.
Primitivo	Tamaño promedio de 8 a 13cm de largo, con un peso	Similar al guineo, pero con un sabor dulce más intenso.

	promedio de 200 a 250 gramos. Se encuentra en racimos, con cáscara de color amarillo – rojizo cuando está maduro, pulpa firme de color blanco y sabor dulce.	Se consume frito o en dulces.
Plátano hartón	Tamaño promedio de 20 a 30cm de largo, con un peso promedio de 400 a 600 gramos. Se encuentra en racimos, con cáscara de color verde, pulpa firme de color blanco ligeramente naranja, textura firme, sabor amargo.	Ingrediente principal en sancochos y frito como patacón.

Peces y Mariscos. las playas del Chocó representan un atractivo turístico porque sus costas son uno de los mejores destinos para el avistamiento de ballenas en los meses de julio a noviembre, además es la despensa que provee variedad de peces y mariscos para la alimentación de sus lugareños y son la base de una oferta gastronómica atractiva para los turistas. Los pescadores practican la pesca de manera responsable y sostenible, son conscientes de la necesidad de cuidar el ecosistema y la riqueza marina. En la tabla N° 4, se evidencian los productos identificados durante las visitas de campo:

Tabla 4. Descripción de pescados y mariscos.
Table 4. Description of fish and seafood.

Nombre común	**Nombre cientifico**	**Descripción**	**Usos culinarios**
Albacora	*Thunnus alalunga*	Está en la categoría de peces azules. El pez adulto puede alcanzar 1.2 m y 20 kg de peso. De color gris – azulado en el dorso y color blanco en el vientre, forma alargada, boca ancha y con muchos dientes filosos en ambas mandíbulas. Se alimenta de peces más pequeños, langostinos,	Ingrediente del arroz guacho y albacora ahumada.

		cangrejos, pulpos pequeños y gusanos marinos.	
Churulejas	*Nerita spp. y Tegula*	Es un pequeño molusco gasterópodo (caracol), con concha de color negro, su interior hay una carnosidad blanca comestible de invaluable sabor	Atollao de churuleja
Viuda	*Gobiidae*	Pequeños peces que viven en aguas costeras poco profundas, alrededor de los arrecifes de coral, la mayoría no sobrepasa 1 cm de longitud. Se pescan por lo general den los meses de febrero a mayo en aguas poco profundas (20- 30cm) de las zonas costeras	Se consumen frescos o ahumados. Su pesca es artesanal, utilizando horquetas con sacos de lona y palos de mangle. La pesca es una actividad familiar, porque hace parte de los juegos infantiles.
Piangua	*Anadara tuberculosa*	Molusco bivalvo, habita en los lodos de manglares a 35 cm de profundidad en promedio. El tamaño de la concha puede alcanzar 5 cm de diámetro y es de color negro con manchas blancas. Tiene dos vedas en el año (diciembre a marzo y junio a agosto) por ser sus periodos de reproducción	Ceviches y arroces

Jaiba o cangrejo azul	*Cardisoma guanhumi*	Crustáceo decápodo, su cuerpo está cubierto de un exoesqueleto verde oscuro. Los machos son de color gris azulado de ahí su nombre común. Las hembras son de color naranja – rojizo.	Ingrediente principal de la preparación conocida como Corona de Fausto.
Cangrejo ermitaño	*Paguros spp*	Este cangrejo tiene como particularidad, el uso de conchas de caracol para cubrir su abdomen que es blanco comparado con el resto de los cangrejos (tanatocresis	
Cangrejo fantasma	*Ocypode guadichaudii*	Los adultos son de color anaranjado – rojizo y los jóvenes de color gris.	
Cucarachas de mar	*Chiton tuberculatus*	De forma ovalada, con una longitud entre 3 y 4 cm aproximadamente, poseen un caparazón negro conformado por 8 placas arqueadas y con movimiento. Tienen una lengüeta dura que le sirve para atrapar su alimento, principalmente algas adheridas a las rocas marinas y pequeños peces o camarones. No se deben consumir si han muerto por	Una vez pescado se deben “purgar” que consiste en colocar en agua salada toda la noche, esta operación hace que la cucaracha elimine el exceso de arena y se facilite el retiro de las barbas, posteriormente se enjuagan y están listas para consumir.

		razones desconocidas ya que acumulan toxinas causantes de ETAS. Para saber si están vivas, no deben flotar y tener movimiento, su olor debe ser fresco característico.	

Otros productos. los habitantes de la región emplean elementos naturales para contener alimentos, también como envoltorio y por supuesto no podía faltar el ají y el achiote. En la tabla 5 se muestran otros productos de interés en la investigación.

Tabla 5. Descripción de otros ingredientes.
Table 5. Description of other ingredients.

Nombre común	Nombre cientifico	Descripción	Usos culinarios
Tapara - totuma	*Attalea allenii*	El fruto de la totuma, el cual se caracteriza por su forma redondeada, además de ser hueco por dentro.	Elemento de cocina que se emplea como recipiente para servir bebidas frías y contener alimentos.
Majagua	*Hibiscus elatus*	Las hojas son redondas, de 8 – 20 cm de diámetro, lisas de color verde. Las flores son de color naranja con visos rojizos	Las hojas de majagua son empleadas para tapar el arroz durante su cocción.
Ají dulce	*Capsicum annuum*	Fruto cónico y alargado, de color verde o rojo, aroma frutal aromático, sabor dulce.	Condimento de longaniza, pastel chocoano, encocados.
Bija - achiote	*Bixa orellana*	Las semillas de esta planta son molidas y empleadas para dar color amarillo o naranja y particular sabor (terroso, ligeramente amargo y picante) a los alimentos.	Ingrediente en la preparación de arroces y longaniza.

Durante las salidas de campo en las que hubo una inmersión en las comunidades, además de identificar ingredientes, se hizo recolección de datos de preparaciones culinarias que incluyeran los alimentos encontrados, dicha información fue suministrada por portadores de saber ancestral, pero lo más importante fue conocer la historia que hay detrás de los platos, tradiciones y saberes que son de relevancia para reconocer y promover, pues son el soporte para fomentar el turismo en la región, a través de experiencias y emociones, ya que está demostrado que los turistas están optando por conocer, interpretar y valorar la cultura y las tradiciones de las regiones por lo que el componente gastronómico es clave. Además, se pudo evidenciar que las comunidades son muy cuidadosas con los recursos naturales, el uso de fertilizantes y plaguicidas es inexistente, en la pesca que se hace con redes, se devuelven a las aguas los peces que no han alcanzado el tamaño óptimo y respetan los tiempos de veda.

La sabiduría gastronómica del Pacífico chocoano es la que mantiene viva, de generación en generación las mujeres portadoras de tradición de esta región, quienes compartieron su conocimiento con los investigadores, como una oportunidad de llevar su arte más lejos, buscando superar el histórico olvido y abandono en el que ha permanecido la cultura chocoana, con el objetivo de convertir su región en un destino turístico, confirmando la teoría de estudios, que indican que la gastronomía, es una de las principales razones a la hora de viajar, por lo tanto, debe ser parte del diseño de la estrategia para el desarrollo de las regiones. (OMT, 2019)

4. Discusión

Se aplicó un diseño etnográfico (Hernández, Fernández & Baptista, 2014) para describir y analizar ideas, creencias, significados, conocimientos y prácticas de grupos, culturas y comunidades, en el contexto de la caracterización de ingredientes y recetas en pro de la conservación de la gastronomía, como pilar para convertir a la región en un destino gastronómico. También se analizó el factor social y humano, su organización social, como la actividad de los pescadores, recolectores de mariscos y cocineros, muestran el interés por mantener sus tradiciones y mostrarlas a sus visitantes todos los atractivos de la región.

Al estudiar el entorno y sus características como despensa de alimentos empleados en la elaboración de preparaciones, se puede afirmar que el Chocó posee variedad de ecosistemas (manglares, ríos, mar, selva y arrecifes), actividades como el avistamiento de aves y ballenas que invitan a promover un ecoturismo sostenible.

Ya existen establecimientos gastronómicos de carácter comunitario como la Batea en Arusí, Zotea en Coquí los cuales demuestran que si las comunidades se organizan se convierten en promotores de su patrimonio culinario, ahora el esfuerzo se debe concentrar en fortalecer la oferta hotelera pues en la región se encuentran viviendas adecuadas como hostales.

5. Conclusiones

Conocer las tradiciones culinarias de la región no solo permite identificar ingredientes y productos locales específicos, sino que también aporta beneficios significativos a los agricultores y pescadores. Esto les brinda la oportunidad de promocionar y comercializar sus productos de manera más efectiva. Además, permite desarrollar estrategias a largo plazo para la siembra, recolección y conservación de estos recursos, lo que fortalece modelos de emprendimiento sostenible. En última instancia, estas acciones contribuyen al crecimiento económico de la región del Pacífico chocoano.

La colaboración interdisciplinaria entre cocineros tradicionales, gastrónomos y profesionales del sector turístico abre una ventana única para explorar el departamento del Chocó a través de sus ingredientes y preparaciones culinarias. Este enfoque revela el conocimiento arraigado en las comunidades locales y la dedicación de los habitantes en la preservación sostenible de los recursos proporcionados por la diversidad de ecosistemas presentes en la región.

El Chocó, posee una riqueza culinaria invaluable que le permite convertirse en destino gastronómico, y como evidencia están las 9 hierbas de azotea, las 15 frutas, las 8 variedades de pescados y mariscos entre otros que no se alcanzaron a categorizar en esta investigación, no es solo la diversidad de ingredientes sino su funcionalidad, el respeto por los ecosistemas, más todo lo que se teje alrededor de los alimentos. Razones de peso suficientes para llamar la atención de turistas interesados en vivir experiencias únicas y auténticas.

Este tipo de investigaciones resalta la viabilidad de fomentar un diálogo fructífero entre las comunidades del Pacífico chocoano y el ámbito académico. Convergen en el arte de transformar los alimentos para ofrecer una experiencia gastronómica única, que a su vez recrea las creencias, las costumbres y las vivencias de una región colombiana caracterizada por su entorno desafiante..

6. Contribución de los autores en el desarrollo del trabajo

Los autores declaran que contribuyeron por igual para el desarrollo del estudio.

7. Conflicto de interés

Los autores declaran que no existe conflicto de interés.

8. Referencias

Dinero. (27 de 09 de 2019). *Dinero*. Obtenido de https://www.dinero.com/economia/articulo/2019-el-ano-de-turismo-colombiano/277238

Farge, O (2 de agosto de 2019) Perú: 59% de turistas tiene en la gastronomía su principal motivación para visitar el país. Agencia Andina. Recuperado de: https://andina.pe/agencia/noticia-peru-59-turistas-tiene-la-gastronomia-su-principal-motivacion-para-visitar-pais-677196.aspx

Harvey von Praht.1989. Manglares. Casa editorial Villega editores. 203 p.

Hernández, Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. México D.F. McGrawHill

IGAC 2016 Suelos y Tierras de Colombia. Sección 6 Zona de vida. Delazkar A, Diazgranados, págs. Tomo 1, páginas 375-419. Bogotá. WWF.www.ww.org.co.org/donde-trabajamos/choco-darien/.

Instituto Humboldt 2014. Biodiversidad 2014. Bello J C, Báez M, Gómez M P, Orrego O Y Lucero, C., Cantera, J., & Neira, R. (2012). Pesquería y crecimiento de la piangua (Arcoida: Arcidae) Anadara tuberculosa en la Bahía de Málaga del Pacífico colombiano, 2005-2007. Revista de Biología Tropical, 60(1), 203-217.

Moreno – Otálora, L.D (2018). Prácticas agrícolas tradicionales y conservación de la agrobiodiversidad en los sistemas productivos del corregimiento de Panguí, municipio de Nuquí – Chocó. Universidad Javeriana. Bogotá – Colombia.

Organización Mundial del Turismo y Basque Culinary Center (2019), Guía para el desarrollo del turismo gastronómico, OMT, Madrid, DOI: https://doi.org/10.18111/9789284420995.

SIAC 2016. Sistema de Información Ambiental de Colombia. Estructura principal del Choco Biogeográfico. www.siac.gov.co/ infolabio-Biodiversidad 2016

Cali: Universidad del Valle http://pueblos20.net/colombia/departamento-del-choco/pangui.html