

Con el respaldo de:



# Cocina ancestral amazónica como tecnología social regenerativa



Autoras: Aymara Llanque Zonta and Vania G. Zuin Zeidler  
Departamento de Políticas Ambientales, Centro Helmholtz de Investigación Ambiental

# Contenido

- 3 Introducción
- 4 Contexto ampliado
- 5 ¿Qué es la cocina ancestral y por qué es una tecnología social regenerativa?
- 6 Problemas actuales que la cocina ancestral ayuda a enfrentar
- 7 Contribuciones prácticas del estudio
- 8 Recomendaciones para acción territorial
- 9 Conclusión



## Introducción: Por qué mirar la cocina para pensar el futuro de los paisajes amazónicos

La Amazonía atraviesa transformaciones profundas que afectan sus bosques, sus ríos, las comunidades que habitan el territorio y, de manera central, sus sistemas alimentarios.

Las comunidades amazónicas enfrentan la pérdida de especies, suelos degradados y acceso reducido a ingredientes tradicionales debido a la expansión de la producción convencional y el cambio del uso del suelo, tales como la soya, ganadería, caña, palma, combinado con la expansión de la infraestructura extractiva y economías ilícitas.

Hoy coexisten dos mundos alimentarios muy distintos:

- El sistema tradicional, basado en agricultura diversificada, recolección, pesca, agroforestería, prácticas espirituales y relaciones de cuidado con el territorio.
- El sistema alimentario convencional, dominado por monocultivos, cadenas agroindustriales, supermercados y alimentos ultraprocesados, que gradualmente ocupa espacios dominantes en las dietas amazónicas.
- El artículo demuestra que la cocina ancestral amazónica no es solo una expresión cultural, es una tecnología social, una forma de organizar la vida que fortalece la salud, sostiene el bosque y mantiene vivas relaciones eco-humanistas entre personas, plantas, animales y paisajes.

# Contexto ampliado: cómo los alimentos ultraprocesados y los sistemas convencionales están transformando la Amazonía

## COLAPSO DE SISTEMAS TRADICIONALES Y EXPANSIÓN DE MONOCULTIVOS

Las comunidades amazónicas enfrentan la pérdida de especies, suelos degradados y acceso reducido a ingredientes tradicionales debido a la expansión de la producción convencional y el cambio del uso del suelo, tales como la soya, ganadería, caña, palma, combinado con la expansión de la infraestructura extractiva y economías ilícitas.

Esto favorece monocultivos que empobrecen la tierra y desplazan prácticas diversificadas esenciales para la nutrición y la autonomía alimentaria.

## AUGE DE LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN LA AMAZONÍA

Las cadenas de supermercados, así como los sistemas de distribución minoristas como almacenes, tiendas

de barrio, entre otros, incrementan la disponibilidad de ultraprocesados con consecuencias como: aumento de productos baratos ricos en harinas refinadas y aditivos, disminución de alimentos frescos, influencia de publicidad que asocia lo industrial con progreso. Uno de los efectos más evidentes es el incremento de anemia y malnutrición infantil.

## "DESIERTOS ALIMENTARIOS" EN TERRITORIOS PRODUCTORES

Territorios que producen alimentos nutritivos (cacao, frutos nativos, pesca) se convierten en desiertos alimentarios, debido a la alta disponibilidad de alimentos de baja calidad nutricional, y con alto contenido de aditivos, edulcorantes, conservantes y estabilizantes. Entretanto, los alimentos de calidad se destinan sobre todo a la exportación, y al mercado



# ¿Qué es la cocina ancestral y por qué es una tecnología social regenerativa?

UNA PRÁCTICA QUE INTEGRA NATURALEZA, CULTURA Y ESPIRITUALIDAD

La cocina ancestral articula producción diversificada, conocimientos ecológicos, recetas transmitidas por mujeres, procesos químicos tradicionales y rituales. La salud es vista de forma integral.

PRINCIPIOS REGENERATIVOS

Usa ingredientes locales y estacionales, mínima transformación, baja complejidad química, manejo de residuos orgánicos, integración con agroecología

y espiritualidad.

LA CENTRALIDAD DE LAS MUJERES

Las mujeres seleccionan semillas, mantienen recetas, transmiten saberes y gestionan economías del afecto. Las entrevistas fueron transcritas y codificadas para identificar percepciones de los entrevistados acerca de los factores necesarios para implementar y mantener SAFS con cacao a través de un listado de afirmaciones.

# Problemas actuales que la cocina ancestral ayuda a enfrentar



## CRISIS NUTRICIONAL

Aumento de anemia infantil, disminución de nutrientes, dependencia de ultraprocesados. La cocina ancestral mantiene dietas ricas en antioxidantes, minerales y proteínas, sobretodo cuando utiliza alimentos derivados de palmas, combinados con ingredientes de la agricultura tradicional como el plátano, la casava, y frutales estacionales.

## CRISIS ECOLÓGICA

Conservación de semillas, suelos y bosques, prevención de plagas mediante diversidad, mitigación de deforestación. Tanto las prácticas de

manejo forestal comunitario y familiar, así como la agricultura tradicional, la agroforestería y los sistemas silvopastoriles amazónicos posibilitan que prácticas de conservación, con actividades económicas favorables a quienes habitan el bosque.

## CRISIS CULTURAL E IDENTITARIA

El desplazamiento de ingredientes afecta memorias, valores, rituales y cohesión comunitaria. Recuperar las prácticas culinarias revitaliza el vínculo con el territorio, y posibilita espacios de encuentro intergeneracional.



# Contribuciones prácticas del estudio

Reconocer tecnologías sociales locales; proponer alternativas frente al control corporativo; reforzar iniciativas educativas y de revitalización, para generar estrategias de transformación hacia paisajes socio ecológicos diversos, que transita desde la producción regenerativa hasta el consumo regenerativo.



## Recomendaciones para acción

- » Para organizaciones: mapear ingredientes, recuperar semillas, crear talleres de cocina ancestral, fomentar agroforestería, manejo de bosques, agricultura local asociada a las dietas y a superar los problemas nutricionales locales.
- » Para políticas públicas: integrar alimentos locales en programas escolares, incentivar mercados locales, regular publicidad de ultraprocesados.
- » Para iniciativas productivas: valorizar frutos nativos, apoyar gastronomía local, fortalecer cadenas solidarias, donde las familias pueden continuar su producción convencional para el mercado, y a su vez dedicar tiempo a recuperar ingredientes locales de alto valor nutricional en sus sistemas productivos.

---

1. Tiempo sugerido entre la evaluación inicial (línea base) y la entrega del plan de mejora al proveedor: 1 mes.



# Conclusión

La cocina ancestral amazónica es un modelo regenerativo que enfrenta simultáneamente crisis nutricionales, ecológicas y culturales. A su vez, la cocina ancestral ofrece una vía para construir paisajes futuros con justicia alimentaria y diversidad viva.

El proyecto Paisajes Futuros cuenta con el respaldo de la Iniciativa Internacional de Protección del Clima (International Climate Initiative, IKI). La IKI es una parte importante del compromiso internacional de financiación en materia climática del gobierno alemán. Desde 2022, el Ministerio Federal de Economía y Protección del Clima (Federal Ministry for Economic Affairs and Climate Action, BMWK) implementa la IKI en estrecha cooperación con el Ministerio Federal de Medio Ambiente, Protección de la Naturaleza, Seguridad Nuclear y Protección del Consumidor (Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation, Nuclear Safety and Consumer Protection, BMUV) y el Ministerio Federal de Relaciones Exteriores (AA). [www.international-climate-initiative.com](http://www.international-climate-initiative.com)



**PAISAJES  
FUTUROS**



[www.paisajesfuturos.com](http://www.paisajesfuturos.com)