Convicciones |vol. 13, no. 25, pp. 140-145 |Enero-Junio 2026 |E-ISSN 2385-7589

La gastronomía colombiana y su impacto en la cultura

Colombian gastronomy and its impact on culture

1. Juan Pablo Ovalles Ortiz
2.Yelibeth Torrado Cárdenas

Recibido: 21-09-2025
Aprobado: 12-12-2025

Resumen

En este artículo se aborda la gastronomía colombiana como algo que va más allá de los simples platillos que consumimos; se presenta como una expresión profunda de la cultura, la identidad y la diversidad del país. A través de ella, se transmiten nuestras raíces, costumbres y tradiciones. También se analiza su importancia dentro de la cultura colombiana, ya que permite mantener vivo el sentido de pertenencia y recordar de dónde venimos. No obstante, se expone cómo, en la actualidad, muchos colombianos han dejado de valorar su propia gastronomía, dándole prioridad a culturas extranjeras. Antes de admirar lo ajeno, es fundamental reconocer y apreciar la riqueza culinaria de nuestra tierra. Por ello, se explora la diversidad gastronómica del país, destacando los platos típicos de cada región con el objetivo de generar conciencia sobre las delicias que ofrece Colombia. Finalmente, se examina el papel de la gastronomía en el ámbito del turismo, resaltando cómo esta puede convertirse en una herramienta para fortalecer la identidad nacional y promover el país como un destino atractivo a nivel internacional.

Palabras clave: Cultura, Gastronomía, Identidad, Regiones, Tradición.

Abstract

This article discusses Colombian gastronomy as something that goes beyond the simple dishes we consume; it is presented as a deep expression of the country's culture, identity, and diversity. Through it, our roots, customs, and traditions are conveyed. It also analyzes the importance of gastronomy within Colombian culture, as it helps preserve a sense of belonging and reminds us of where we come from. However, it points out that many Colombians today have stopped valuing their own cuisine, prioritizing foreign cultures instead. Before admiring what is foreign, it is essential to recognize and appreciate zgastronomic diversity, highlighting traditional dishes from each region with the goal of raising awareness about the delights Colombia has to offer. Lastly, it examines the role of gastronomy in tourism, emphasizing how it can become a tool to strengthen national identity and promote the country as an attractive international destination.

Keywords: Culture, Gastronomy, Identity, Regions, Tradition.

Técnico en Procesos Contables. Colegio Comfanorte, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte. Cúcuta, Colombia. Correo: [Dato pendiente por completar]. ORCID: [Dato pendiente por completar].
*Autor de Correspondencia: [Dato pendiente por completar]

© 2026. Editada por la Fundación de Estudios Superiores Comfanorte.

Introducción

La gastronomía se podría decir que se trata del estudio de la comida y su relación con la sociedad, pero va más allá que eso es un arte, en el cual mediante cada platillo es una fiel representación de varios factores como sus costumbres, tradiciones, valores, creencias, geografía y su cultura en general. Y aún más Colombia que es un país tan diverso culturalmente, por ello el objetivo de este artículo es demostrar como la gastronomía habla de nuestra cultura en diversas regiones del país. En Colombia nos encontramos con cinco regiones marcadas por su geografía las cuales son:

Caribe: La Guajira, Cesar, Magdalena, Bolívar, Sucre, Atlántico, Córdoba, San Andrés Y Providencia.
Andina: Antioquia, Boyacá, Caldas, Cundinamarca, Huila, Norte de Santander, Quindío, Risaralda, Santander, Tolima.
Pacifica: Chocó, Valle Del Cauca, Cauca y Nariño.
Orinoquia: Arauca, Casanare, Meta y Vichada.
Amazónica: Amazonas, Caquetá, Guaviare, Putumayo y Vaupés.

Todas estas regiones aparte de tener diferencias geográficas también sus culturas son diversas y veremos cómo se representa a través de su gastronomía. Actualmente los colombianos no le están dando el reconocimiento que se merece nuestra gastronomía, por el contrario, la desprestigian y consideran que la comida extranjera es mucho mejor que la de nuestro país y se debe a la globalización, sin embargo, en este artículo mostraremos como la gastronomía no es simplemente la comida que consumimos diariamente, sino es una forma de representación de nuestra cultura y lo que simboliza nuestro país Colombia.

Metodología

El artículo se desarrolló como una revisión documental descriptiva orientada a explicar la relación entre la gastronomía colombiana, la cultura y el turismo. Para ello se consultaron fuentes bibliográficas y digitales sobre gastronomía nacional, regiones naturales, platos típicos y turismo gastronómico, integrando la información en apartados temáticos que permiten reconocer la diversidad culinaria del país.

Resultados y discusión

¿Qué es la gastronomía?

A menudo pensamos que la gastronomía es únicamente cocinar los platillos que consumimos a diario en nuestra mesa, pero te has puesto a pensar detenidamente sobre ¿Qué es la gastronomía? La gastronomía es una disciplina que estudia la relación de los alimentos y su cultura. A su vez también es un arte mediante el cual no solamente combinamos alimentos, condimentos y especias para crear un platillo exquisito, sino también mostramos como es la región de un país sus costumbres, tradiciones, estilo de vida de las personas, creencias y su cultura en general. La gastronomía de un país está profundamente marcada por su ubicación geográfica, ya que dependiendo del ambiente en el que esté ubicado tiene la facilidad para conseguir los alimentos, así mismo la biodiversidad de la zona ofrecen ingredientes únicos y exclusivos de esa zona por lo que enriquece su gastronomía. Por ejemplo, en Colombia hay mayor facilidad conseguir productos de mar que en otras partes del país por eso su gastronomía se basa mayormente en mariscos y comida de mar. Otro ejemplo de platillos exclusivos podrían ser el mute que no se consigue en otra parte del país es propio de Norte de Santander y su capital Cúcuta.

Importancia de la gastronomía en la cultura

la gastronomía cumple un papel importante en la cultura porque a través de ella nos permite identificarnos como una cultura, mostrando mediante los platillos las costumbres y estilo de vida de una comunidad, así también sus gustos y sabores únicos que nos identifican como región, y esto se debe a varios factores por ejemplo las influencias coloniales, adaptaciones en el territorio, clima, entre otras. No solamente influyen factores demográficos también sino también las tradiciones y la principal transmisora de tradiciones en una cultura y una

sociedad es la familia. Las tradiciones provienen de nuestras raíces culturales y la gastronomía de las regiones se transmiten de generación, mediante este proceso no solamente se preserva la cultura y las tradiciones de una comunidad, sino también refuerza los lazos familiares. Las recetas no solamente tienen un valor cultural sino también un valor personal e íntimo, muchas de las recetas de las regiones no se aprenden mediante rectas escritas, sino mediante la cocina en familia lo que produce sabores únicos y exclusivos de cada región y no genéricos y aburridos. Cada región en su cultura tiene diferentes formas de celebrar las festividades, o tiene festividades exclusivas en las cuales es la mayor representación cultural, y la gastronomía cumple un papel esencial ya que incluyen platillos típicos y exclusivos de cierta región.

Gastronomía de Colombia en la actualidad

En la actualidad la gastronomía colombiana está infravalorada ya que los mismos colombianos están prefiriendo la comida internacional y despreciándola comida propia. Por más de que en nuestro entorno veamos y estemos expuestos a nuestra gastronomía como por ejemplo en reuniones o celebraciones están presente la comida típica, al momento de elegir la mayoría de los colombianos elegiría un platillo internacional y no uno nacional.

Como lo expresan Valcárcel y Venegas (2015):

Sin embargo, el auge de la globalización ha llegado a desdibujar rasgos particulares de las poblaciones del mundo y ha menguado así el sentido de pertenencia y el arraigo hacía lo propio y tradicional de cada pueblo. (...) De hecho, en Colombia los ciudadanos tienden a pensar en conductas, ideales y modelos de vida diferentes de los propios porque consideran que los que se practican en el país no son suficientes y mucho menos aptos para generar bienestar y satisfacción social; este modo de pensar acarrea como consecuencia la desidentificación de la población nacional (p.189). (Orrego, J. F. G. (2018). La gastronomía colombiana: una oportunidad para preservar la cultura nacional. Revista Neuronum, 4(2), 103-106.)

Muchos factores mayormente externos han provocado que los colombianos hayan perdido ese sentido de pertenencia, unos de los principales factores es el avance de la tecnología y redes sociales mediante las cuales empezamos a interesarnos más en las culturas externas como es su gastronomía que en la de nuestro país Colombia, la cual tiene una cultura demasiado diversa y su gastronomía es una representación fiel de las regiones y sus sabores representativos y exquisitos de nuestra tierra, pero entonces porque si es tan maravillosa por que los colombianos le dan más credibilidad y prestigio a las comida extranjera que a la nacional, porque tienen el pensamiento de que como fueron criados con esas comidas o esos platillos no les parece tan interesante como la extranjera y que la comida típica solo es para los turistas. Y no estoy diciendo que sea malo este proceso de globalización gastronómica ni el conocimiento de nuevas gastronomías, pero eso no implica olvidar nuestras raíces nuestra cultura y para poder mirar hacia al horizonte a nuevos lugares primeros debemos conocer de dónde venimos y conocer y poner en alto nuestra gastronomía ya que a través de ella mostramos nuestra cultura.

Diversidad gastronómica en Colombia

La gastronomía en Colombia no solo es una expresión de la diversidad geográfica y de la mezcla de influencias culturales en el país, sino que también es una manifestación de su patrimonio cultural. Es un aspecto central de la vida social y es un reflejo de la historia y la cultura del país. Además de esto, es una forma de preservar las tradiciones y la identidad cultural. La gastronomía colombiana configura una cocina auténtica que refleja las técnicas de cocina tradicionales. Es una rica mezcla de influencias indígenas, europeas y africanas; cada región de Colombia tiene sus propias tradiciones culinarias y platos típicos. La comida en Colombia es un tesoro cultural que vale la pena explorar y disfrutar. (Delgado Patiño, M. A. El arte de la gastronomía. La riqueza de Colombia en la Guía Michelin.)

La gastronomía colombiana es la representación cultural de los gentilicios regionales y su posición geográfica. En ella se mezcla aspectos como los sabores representativos de cada región y tradiciones culinarias que se han trasmitido de generación en generación, gracias a su historia, sus raíces indígenas y españolas que a partir de ello se han ido transformando para crear una cultura y una gastronomía única y la geografía.
Colombia está dividida en seis regiones las cuales son: Caribe, Andina, Pacifico, Orinoquia, Amazonia e insular. Todas y cada una de estas regiones no solo se diferencian en su distribución geográfica en Colombia, sino también en su cultura, sus tradiciones, su gente, y claramente en su gastronomía. Cada región tiene su propia cocina,

influenciada por su cultura, geografía e ingredientes locales. Como lo señala Martín Berasategui, en el libro "Colombian Cuisine For The World - Cultural Diplomacy And Culinary Diversity" (2023), el Caribe, el Pacífico, la Orinoquía, la Amazonía, los Andes y las Islas son las seis regiones naturales de Colombia, cada una con sus propias características, costumbres y formas de alimentación. A través de sus recetas, orígenes, migraciones y culturas, cada región narra la historia de nuestro país. (Delgado Patiño, M. A. El arte de la gastronomía. La riqueza de Colombia en la Guía Michelin.)

Región Caribe

Se ubica al norte del país, más específicamente en la zona costera colombiana, presenta un clima cálido y variedad de ecosistemas lo cual permite la obtención de diversos alimentos muy poco conseguidos en otras regiones del país. Gracias a que es una región costera, su gastronomía es la mezcla de culturas indígenas y africanas. los ingredientes más destacados en su gastronomía son los productos del mar, ya que como mencionamos anteriormente abarca la mayor cantidad de la zona costera, también tiene productos tropicales, debido a su clima cálido y a sus ecosistemas lo cual facilita la producción de ciertos alimentos.

Algunos de los platos más representativos son:

Arepa De Huevo: Es una arepa a base de maíz rellena de un huevo crudo que a medida que se frito y tuesta la arepa se cocina el huevo en su interior. Es un frito muy conocido y representativo de nuestra región caribe
Cayeye: Plato representativo del magdalena, hecho a base de plátano verde machacado mezclado con queso y sirve como acompañamiento de carnes
Cazuela de mariscos: surge de la proximidad del mar. Es un guiso que incluye diferentes animales de mar como pescado, cangrejo, camarones, mejillones, pulpo, y otros mariscos, cocinados con leche de coco verduras y diversos condimentos.

Región Andina

Está ubicada en el centro del país, en esta región se encuentra las tres partes de la cordillera de los andes (occidental, central y oriental), presenta unos climas templados y variedad cultural ya que es la región que se sitúan más departamentos, debido a que tiene muchos paisajes montañosos esto facilita la agricultura y la producción de muchos alimentos que son utilizados en sus platos típicos.

Algunos de los platos más representativos son:

Ajiaco santafereño: propio de Bogotá y Cundinamarca, es una sopa espesa hecha con variedad de papas, pollo desmenuzado, mazorca, alcaparras y guasca, se sirve con crema de leche y aguacate, esto refleja la variedad agrícola de la región

Bandeja paisa: plato típico colombiano, contiene muchos ingredientes, como el frijol, arroz, chicharrón, chorizo, plátano, carne molida y arepa, es una representación de la variedad de ingredientes que se cultivan en la región andina

La changua: Es un plato típico de Cundinamarca y Boyacá, es un caldo hecho con leche de vaca, huevo, cilantro, cebolla y puede ir acompañado de tostado.

Región Pacífica

Está ubicada al occidente del país, colindando con el océano pacífico, al igual que la región caribe tiene gran presencia de influencias indígenas y afrocolombianas, al igual que clima que es tropical y costero, pero también es la región con mayor riqueza forestal y mineral del país. En esta región se presenta la unión de productos tropicales y de mar, como productos de selva y eso se representa en su gastronomía.

Algunos de los platos más representativos son:

Encocado: es un guiso de pescado o mariscos cocido en leche de coco, con cebolla, tomate, pimentón y especias.
Aborrajado de pescado: su ingrediente principal es el pescado rebozado en harina de trigo y huevo revuelto, se puede acompañar de arroz aguacate y ensalada.

Bacalao seco: plato representativo del chocó, que contiene bacalao desmenuzado con un sofrito de tomate, cebolla, achiote y albahaca.

Región Orinoquía

Está ubicada al oriente del país, y es conocida como los llanos orientales y es atravesado por numerosos ríos que forman parte de la cuenca del rio Orinoco. Posee un clima tropical lluvioso y va variando dependiendo de la época del año.res muy famosa por ser la región ganadera de Colombia, debido a esto su gastronomía es más enfocada por la ganadería, la caza y el uso de ingredientes autóctonos.

Algunos de los platos más representativos son:

Mamona (ternera a la llanera): plato más representativo de la región, hace referencia a la carne de ternera asadas al fuego en estacas y muy bien Sazonada, tradicionalmente se acompaña con yuca, papa salada o guasacaca.
Pisillo llanero: carne de res salada, secada al sol, desmechada y sofrita con cello y tomate se sirve con arroz, yuca o plátano.

Chigüiro: plato de carne de chigüiro (capibara) asada.

Región Amazónica

Se localiza al sur de Colombia y forma parte de la gran cuenca amazónica, es la región más natural en Colombia, tiene mucha fauna, flora, cultura y por supuesto gastronomía. Se caracteriza por ser La menos poblada. Esta demasiado influenciado por la cultura indígena lo cual se ve reflejado en su gastronomía. Posee un clima muy variado durante todo el año lo cual permite la producción de muchos alimentos

Algunos de los platos más representativos son:

El pirarucu: es uno de los alimentos más consumidos en alimentos más consumidos en cierta región, es un pez de agua dulce, y su preparación puede ser muy diversa asado guisado o frito y puede ir acompañado papa, yuca o maduro.

El mojojoy: es una larva que sale de los huevos de un cucarrón, tiene un gran contenido de vitaminas. Sus métodos de preparación son muy variados puede ser crudo, asados, fritos, sudados en sopa.

Gastronomía y turismo en Colombia

La gastronomía al abarcar la parte cultural es un llamativo para los turistas que no solamente buscan ver paisajes bonitos, sino buscan relacionarse más con la cultura del país que están visitando, la gastronomía juega un papel porque a través de ella los turistas van conectando más con las cultura, costumbres y tradiciones, y además brinda estabilidad económica al país, y Colombia tiene mucha diversidad gastronómica como para volverse un destino turístico gastronómico más importante del mundo.

Conclusión

la gastronomía no es simplemente la comida y ya, tiene un sentido mucho mayor del que nos podemos imaginar, por ejemplo, en cada País su gastronomía no solo es lo que comen la personas, sino que nos muestra un poco de su cultura de su manera de vivir sus raíces sus tradiciones y muchísimos factores, aparte la gastronomía es el arte de fusionar sabores alimento para contar la historia de un pueblo. y su importancia es mucho mayor de la que se le da

en la actualidad muchas personas colombianas no se enfocan en su gastronomía les parece insignificantes ,por el contrario prefieren la gastronomía de otros países, porque dicen fui criado con esa gastronomías esos sabores eso a mí que me llama la atención, pero está muy equivocado por que Colombia al igual que su cultura es variada su gastronomía aún más es por ellos que cada región tiene su gastronomía diferente y mucho más diversa que la de muchos países del mundo . esto se debe a su cultura, ubicación geográfica, raíces, lo que se produce en la región y es tan fascinante en Colombia ver esa gran variedad. Esto no significa no interesarse y ver como algo malo las demás gastronomías solo que primero ver, conocer, aprender, disfrutar de la gastronomía y como refleja la propia cultura de nuestro país para saber, entender y disfrutar la gastronomía de los demás países. Y mostrarnos como nuestra gastronomía no influye únicamente nuestra cultura representándola, sino en la economía a través del turismo, que mediante la gastronomía llama la atención de las personas y se interesen en nuestro país como destino turístico Y da entradas económicas al territorio.

Referencias

Arango, R. N., Africano, G. N., & Viana, A. R. L. (2018). La gastronomía colombiana. Atractivo turístico en crecimiento. Hitos de Ciencias Económico Administrativas, 24(68), 103-115. https://revistahitos.ujat.mx/index.php/hitos/article/view/2509/1921

Orrego, J. F. G. (2018). La gastronomía colombiana: una oportunidad para preservar la cultura nacional. Revista Neuronum, 4(2), 103-106. https://eduneuro.com/revista/index.php/revistaneuronum/article/view/127/119

Delgado patiño, maria Alejandra (2024) El arte de la gastronomía. La riqueza de Colombia en la Guía Michelin. Pontificia Universidad Javeriana. http://hdl.handle.net/10554/69292

Hotel b3 (2023) Gastronomía Colombiana: Un Delicioso Recorrido Por Regiones https://hotelesb3.com/gastronomia-colombiana-un-delicioso-recorrido-por-regiones/

Regiones naturales (2021) Comida Típica De La Región Caribe https://regionesnaturalescolombia.com/caribe/comida-tipica-de-la-region-caribe/

Regiones naturales (2021) Comida Típica De La Región Pacifica https://regionesnaturalescolombia.com/pacifica/comida-tipica-de-la-region-pacifica/

Regiones naturales (2021) Comida Típica De La Región Orinoquia https://regionesnaturalescolombia.com/orinoquia/comida-tipica-de-la-region-orinoquia/

Radio Nacional De Colombia (2021) Cinco Platos Para Degustar Los Sabores De La Amazonia Colombiana.https://www.radionacional.co/gastronomia/comida-tipica-amazonia-platos-para-probar