



**INSTITUTO LATINO-AMERICANO DE  
ECONOMIA, SOCIEDADE E POLITICA  
(ILAESP)**

**DESARROLLO RURAL Y SEGURIDAD  
ALIMENTARIA**

**ENTRE LA HISTORIA Y LA CULTURA: LA AREPA DE MAÍZ COMO  
SÍMBOLO GASTRONÓMICO EN COLOMBIA Y VENEZUELA**

**ANGY PAOLA CUELLAR**

Foz de Iguazú  
Año 2025



**INSTITUTO LATINO-AMERICANO DE  
ECONOMIA, SOCIEDADE E POLITICA  
(ILAESP)**

**DESARROLLO RURAL Y SEGURIDAD  
ALIMENTARIA**

## **ENTRE LA HISTORIA Y LA CULTURA: LA AREPA DE MAÍZ COMO SÍMBOLO GASTRONÓMICO EN COLOMBIA Y VENEZUELA**

**ANGY PAOLA CUELLAR**

Trabajo de Conclusión de Curso presentado al Instituto Latino-Americano de Economía, Sociedad y Política de la Universidad Federal de Integración Latino-Americana, como requisito parcial para la obtención del título de Profesional en Desarrollo Rural y Seguridad Alimentaria.

Orientador: Prof. Dr. Jeferson Tonin.

Foz de Iguazú  
Año 2025

**ANGY PAOLA CUELLAR**

**ENTRE LA HISTORIA Y LA CULTURA: LA AREPA DE MAÍZ COMO  
SÍMBOLO GASTRONÓMICO EN COLOMBIA Y VENEZUELA**

Trabajo de Conclusión de Curso  
presentado al Instituto Latino-Americano  
de Economía, Sociedad y Política de la  
Universidad Federal de Integración Latino-  
Americana, como requisito parcial para la  
obtención del título de Profesional en  
Desarrollo Rural y Seguridad Alimentaria.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Jeferson Tonin - Orientador  
UNILA

---

Prof. Dr. Dirceu Basso – Membro  
UNILA

---

Profa. Dra. Patrícia dos Santos Pinheiro - Membro  
UNILA

Foz do Iguaçu, 07 de agosto de 2025.

## AGRADECIMENTOS

Agradezco a mi familia por su apoyo incondicional, a amigos, profesores y a todas las personas que han hecho parte de esta experiencia de una u otra forma.

## RESUMEN

Este trabajo busca realizar un estudio comparativo de la importancia de la arepa en dos países (Venezuela y Colombia), con base en su historia, tradiciones y desarrollo a lo largo del tiempo, así como en la influencia de este alimento en los aspectos socioculturales y económicos de sus comunidades, incluyendo las comunidades migrantes en otros países. Mediante un análisis bibliográfico, se aborda el tema del maíz y la arepa, considerando las similitudes y diferencias en Colombia y Venezuela, los dos países más asociados con este alimento. Esto proporciona una comprensión más amplia de las percepciones de este alimento con base en su valor simbólico/espiritual, sociocultural, económico y nutricional. En general, las arepas se relacionan con un pueblo, no con un país específico.

**Palabras-clave:** Arepa, Ancestralidad, Tradición familiar, Maíz Cultura prehispánica.

## RESUMO

Este trabalho busca realizar um estudo comparativo do significado da arepa para dois países (Venezuela e Colômbia), com base em sua história, tradições e desenvolvimento ao longo do tempo, bem como a influência desse alimento nos aspectos socioculturais e econômicos de suas comunidades, incluindo comunidades migrantes em outros países. Por meio de uma análise bibliográfica, o tema do milho e da arepa são abordados considerando as semelhanças e diferenças na Colômbia e na Venezuela, que são os dois países mais associados a este alimento. Isso proporciona uma compreensão mais ampla das percepções sobre esse alimento com base em seu valor simbólico/espiritual, sociocultural, econômico e nutricional. De modo geral, as arepas dizem respeito a um povo, e não a um país especificamente.

**Palavras-chave:** Arepa, Ancestralidade, Tradição Familiar, Milho, Cultura Pré-Hispânica.

## **ABSTRACT**

This paper seeks to conduct a comparative study of the significance of the arepa in two countries (Venezuela and Colombia), based on their history, traditions, and development over time, as well as the influence of this food on the sociocultural and economic aspects of their communities, including migrant communities in other countries. Through a bibliographic analysis, the topic of corn and the arepa is addressed, considering the similarities and differences in Colombia and Venezuela, which are the two countries most associated with this food. This provides a broader understanding of perceptions of this food based on its symbolic/spiritual, sociocultural, economic, and nutritional value. Generally speaking, arepas relate to a people, not a specific country.

**Key words:** Arepa, Ancestry, Family Tradition, Corn, Pre-Hispanic.

## LISTA DE FIGURAS

|   |    |
|---|----|
| Figura 1: Semillas de maíz .....  | 17 |
| Figura 2: La gallinita de monte y el maíz - narraciones indígenas (Yanomami).<br>Dicen y cuentan en Venezuela ..... | 23 |
| Figura 3: Arepas asadas.....  | 26 |
| Figura 4: Rellenos de arepas.....   | 28 |
| Figura 5: Arepa Blanca y arepa rellena (reina pepiada).....   | 34 |
| Figura 6: Budare para arepas.....   | 35 |
| Figura 7: Arepa asada en parrilla .....   | 35 |
| Figura 8: Día mundial de la arepa .....   | 42 |
| Figura 9: Arepas venezolanas conquistan el mundo .....  | 45 |
| Figura 10: Youtubers en youtube con canales dedicados a la arepa.....   | 45 |
| Figura 11: Imágenes varias de publicidad de arepas en internet .....  | 46 |

## LISTA DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1: Ritos y/o practicas del maíz en Colombia.....                     | 21 |
| Tabla 2: Tipos de arepas populares en Colombia .....                       | 36 |
| Tabla 3: Tipos de arepa en Venezuela .....                                 | 40 |
| Tabla 4: Valor nutritivo de arepa de maiz Vs arepa estrella juventud ..... | 51 |

## SUMARIO

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>1.</b> | <b>INTRODUCCION.....</b>   | <b>11</b> |
| 1.1       | JUSTIFICACIÓN .....  | 11        |
| 1.2       | OBJETIVOS .....  | 14        |
| 1.3       | METODOLOGIA.....   | 15        |
| <b>2.</b> | <b>MARCO TEÓRICO.....</b>  | <b>16</b> |
| 2.1       | EL MAÍZ COMO ALIMENTO ANCESTRAL EN AMÉRICA.....  | 16        |
| 2.2       | MITOLOGÍA Y RITUALES ENTORNO AL MAÍZ EN COLOMBIA.....  | 18        |
| 2.3       | MITOLOGÍA Y RITUALES ENTORNO AL MAÍZ EN VENEZUELA .....  | 22        |
| <b>3.</b> | <b>TRADICIONES DE LA AREPA EN COLOMBIA Y VENEZUELA .....</b>                                   | <b>26</b> |
| 3.1       | TRADICIONES Y VARIANTES REGIONALES DE LA AREPA .....   | 26        |
| 3.2       | DEL MAÍZ A LA HARINA PRECOCIDA DE MAÍZ.....  | 29        |
| 3.3.      | DIFERENCIAS CULTURALES Y REGIONALES .....  | 33        |
| 3.4       | DIFERENCIAS EN INGREDIENTES Y PREPARACIÓN .....  | 34        |
| 3.5       | LA AREPA Y LA GLOBALIZACIÓN .....  | 42        |
| 3.5.1     | Día mundial de la arepa.....   | 42        |
| 3.5.2     | Mass media y arepas .....  | 43        |
| <b>4.</b> | <b>AREPA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA: “AREPAS COMO ESTRATEGIA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL” .....</b> | <b>48</b> |
| <b>5.</b> | <b>CONCLUSIONES.....</b>   | <b>53</b> |
|           | <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>   | <b>56</b> |

## 1. INTRODUCCION

### 1.1 JUSTIFICACIÓN

Desde pequeña, recuerdo escuchar por las calles de mi barrio a las personas que, desde muy temprano, se levantaban para preparar y asar arepas de maíz para vender. Siempre las llevaban en un canasto, tapadas con trapos limpios para conservar el calor. También era común verlas llegar temprano a las tiendas del barrio, aún humeantes. En casa, ya esperábamos el desayuno: un caldo, unos huevos pericos o un calentao con lo que había quedado de la cena de la noche anterior, siempre acompañados de arepas calientes con mantequilla. A donde quiera que iba, siempre había arepas de maíz pequeñas, que hasta el día de hoy son el acompañante ideal de platos como la lechona, los arroces, los huevos, los cocidos, los tamales y los caldos, entre otros. También están las arepas más grandes, ya rellenas con carnes, quesos, embutidos, salsas y verduras, creando una verdadera mixtura de sabores. Estas últimas suelen venderse en locales específicos o en puestos callejeros.

La arepa ha estado presente en mi vida como un hilo que une momentos cotidianos con recuerdos entrañables. Además de ser un alimento, también es un símbolo de hogar, de esfuerzo y de identidad. En cada bocado se esconde una historia, una tradición que sigue viva y que nos recuerda que, a veces, lo más simple es también lo más profundo.

A partir de la importancia que tiene la arepa de maíz como memoria viva, patrimonio cultural e identidad social, me ha nacido la necesidad de explorar y estudiar este alimento y su historia dentro de Colombia, el país al que pertenezco de nacimiento. Además, algo que ha despertado mi curiosidad, es la constante presencia de diálogos y controversias sobre el origen de la arepa, especialmente en relación con Venezuela, país vecino con el que compartimos muchas tradiciones. Por eso, también me interesa abordar la historia y el significado de la arepa de maíz en ambos contextos, buscando comprender no solo su historia y evolución, sino también su valor simbólico/cultural y social, en la construcción de identidades regionales. La arepa de maíz es uno de los alimentos más representativos del patrimonio gastronómico de América Latina, especialmente en Colombia y Venezuela.

La preparación de las arepas tiene raíces prehispánicas en Colombia, donde los guanes y otros grupos influenciados por la cultura chibcha las denominaban tijitafun o thytafun, según Cartay, 2023. El cronista Josef de Acosta escribió a finales del siglo XVI sobre la arepa o lo que llamaba “el pan de los indios”: “Otro modo de comerlo más regular es moliendo el maíz y haciendo de su harina masas y de ellas unas tortillas que se ponen al fuego y así calientes se ponen a la mesa y se comen” (Acosta, 2008, p. 118).

Desde tiempos prehispánicos, el maíz ha sido un alimento fundamental para diversas culturas indígenas de América, y la arepa en sus múltiples variantes ha perdurado como una preparación emblemática que ha evolucionado a lo largo de los siglos. Su presencia en la mesa cotidiana, en festividades tradicionales y en la cultura popular refleja no solo su valor nutricional, sino también su profunda carga simbólica e histórica. El maíz ha desempeñado un papel fundamental en los grandes rituales, así como en la alimentación tanto festiva como cotidiana de múltiples civilizaciones y sociedades, contribuyendo a evitar el hambre y la muerte de niños y adultos, además de estar cargado de diversos sentidos y significados (Arboleda, 2018).

El presente trabajo propone realizar un repaso histórico, cultural y gastronómico del maíz con énfasis en la arepa de maíz, centrándose en sus manifestaciones tradicionales en Colombia y Venezuela desde un enfoque comparativo. A través de una lectura histórico-cultural, se explorarán sus orígenes, sus transformaciones a lo largo del tiempo y su significado en la actualidad, tanto dentro como fuera de las fronteras nacionales. El objetivo principal es comprender cómo este alimento ha contribuido a la construcción de identidades locales y nacionales, así como su papel en contextos contemporáneos marcados por la globalización y el cambio social.

El trabajo se estructura en cuatro capítulos. En el primero, se expone la justificación de este trabajo, los objetivos y la metodología, para abordar el tema de la arepa como elemento ancestral y simbólico de la cultura de dos países que traen consigo una historia de base indígena y una conexión de raíz con el maíz como planta sagrada. En el segundo capítulo se aborda el origen y la evolución histórica de la arepa, el cultivo ancestral del maíz y sus significados mito-poéticos para cada país. En el tercer capítulo, se analizan las principales tradiciones en torno a la arepa en Colombia y Venezuela, destacando

sus variantes regionales, su presencia en la vida cotidiana y su simbolismo cultural, su identificación de similitudes y las diferencias en los modos de preparación y consumo en ambos países, examina el impacto contemporáneo de la arepa en la época actual con todas las dinámicas que se viven en los tiempos que corren. Por último, en el cuarto capítulo se abordará el tema de la arepa y la seguridad alimentaria.

El estudio de la arepa de maíz en Colombia y Venezuela es relevante por su profundo vínculo con la identidad cultural de ambos países. Aunque no hay una arepa considerada como la nacional en los dos países, se reconoce que la arepa es el emblema más popular de la gastronomía de estos, admitiéndose diversas versiones regionales en cada uno de ellos (Cartay, 2023).

Aunque es un alimento compartido, la arepa adquiere significados propios en cada nación, siendo símbolo de pertenencia, resistencia y tradición. En tiempos de globalización, su análisis permite valorar expresiones locales que fortalecen la identidad colectiva y reflejan la historia social, económica y cultural de sus comunidades.

## 1.2 OBJETIVOS

### Objetivo general:

Comprender cómo el maíz ha contribuido a la construcción de identidades locales y nacionales, así como su papel en contextos contemporáneos marcados por la globalización y el cambio social.

### Objetivos específicos:

- Explorar el origen y la evolución histórica de la arepa desde la época prehispánica hasta la actualidad.
- Identificar las principales tradiciones y variantes regionales de la arepa en Colombia y Venezuela.
- Comparar las diferencias y similitudes en la preparación, consumo y simbolismo de la arepa en ambos países.
- Examinar el papel actual de la arepa en la economía, en la seguridad alimentaria, la cultura popular y la migración en contextos globales.

### 1.3 METODOLOGIA

Este trabajo se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, de tipo documental descriptivo-comparativo. “Los estudios cualitativos, en cuanto explicación de significados, se fundamentan en la interpretación de las informaciones y los datos” (Erickson, 1982, p. 14). La revisión, el análisis e interpretación de fuentes bibliográficas, históricas, culturales y gastronómicas relacionadas con la arepa de maíz en Colombia y Venezuela, son fundamentales para abordar su historia, valor ancestral y significado en ambos países.

Para este estudio es necesario realizar una comparación del papel de la arepa en Colombia y Venezuela, su historia y su desarrollo a través del tiempo. El método comparativo se emplea para identificar similitudes y diferencias entre las tradiciones de la arepa en Colombia y Venezuela, considerando aspectos como ingredientes, técnicas de preparación, simbolismo cultural y contexto socioeconómico. Esta comparación permite establecer una visión integral sobre cómo un mismo alimento puede adquirir significados distintos en función del entorno histórico y cultural. Tonon (2011) señala que el método comparativo se caracteriza por describir semejanzas y diferencias entre objetos del mismo género, con base en un criterio de homogeneidad. Además, se distingue de una simple comparación por su enfoque horizontal y centrado en el presente.

Para este trabajo se incluyen fuentes digitales como blogs, plataformas de redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter), YouTube y todo tipo de registro audiovisual que pueda aportar y enriquecer el análisis desde una perspectiva actual y popular. La sistematización de la información se organiza en función de cuatro ejes temáticos: origen histórico, tradiciones nacionales, comparación entre países e impacto contemporáneo. Esta estructura facilita un análisis claro, coherente y enfocado, acorde con los objetivos del estudio.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1 EL MAÍZ COMO ALIMENTO ANCESTRAL EN AMÉRICA.

La alimentación constituye un pilar fundamental en la vida humana, no solo como requisito biológico para la supervivencia, sino también como una práctica profundamente enraizada en los procesos culturales, simbólicos y sociales. Tal como señala Páez (2015), “el acto de alimentarse asegura la reproducción biológica y social de las personas y de las comunidades, garantizando la continuidad de la especie humana y de las tradiciones que la sostienen”.

El patrimonio alimentario abarca alimentos con valor simbólico, cultural e identitario para un territorio, incluyendo tanto platos y bebidas tradicionales como sus ingredientes. Se distingue entre patrimonio cultural (ej. colada morada en Ecuador) y natural (ej. mortiño como ingrediente), (ej. la arepa en Venezuela) y natural (ej. el maíz como ingrediente), entre otros ejemplos de la diversa cocina del mundo. La cocina es el espacio donde estos saberes y sabores se recrean y preservan frente a la globalización. Al ser el alimento parte vital de los seres humanos y el acto de preparar, de alimentar como parte de las prácticas culturales e identitarias de las sociedades, se podría decir que es considerada como un patrimonio cultural y natural de la humanidad (Páez, 2015).

La cocina es un escenario social donde se reflejan cosmovisiones, estructuras de poder y significados culturales, evidentes en la producción, preparación y consumo de alimentos, así como en tabúes, temporalidades, roles, diferencias socioeconómicas y formas de servir, revelando creencias y dinámicas que trascienden el simple acto de comer (Unigarro, 2010).

Desde antes y después que llegaron los españoles a América, el maíz fue y ha sido un elemento fundamental para la subsistencia de los pueblos/comunidades del continente. Algunos investigadores de la segunda mitad del siglo XX se dedicaron a estudiar la evolución a través del tiempo del maíz y el surgimiento de la agricultura en Mesoamérica como una de las culturas más desarrolladas que se dieron en la región.

Los ejemplares macrobotánicos más antiguos de maíz aparecieron en los registros arqueológicos de la cueva de Guilá Naquitz en Oaxaca (ca. 6 300 años calibrados AP), seguidos por los del valle de Tehuacán (ca. 5 000 años calibrados AP) (Piperno y Flannery 2001) (De Tapia et al., 2014, p. 101).

Serratos (2009) explica que el maíz ha acompañado el desarrollo de las civilizaciones más antiguas de América, desde Mesoamérica hasta la región Andina, y que su estrecha relación con la cultura ha motivado a investigadores a indagar sobre su origen y evolución. Gracias a los avances científicos y tecnológicos, se han logrado esclarecer varios aspectos relacionados con su domesticación. Conforme a la figura 1, se puede apreciar diferentes tipos de semillas de maíz de la región Andina.

*Figura 1: Semillas de maíz*



Autor: P.R.P. / 2011

Para hablar del maíz en la época prehispánica y su origen, es necesario recurrir a los investigadores de la segunda mitad del siglo XX que se dedicaron a ello, ya que sus estudios estuvieron relacionados con el surgimiento de la agricultura en Mesoamérica como base de las altas culturas que en esta región se desarrollaron.

Desde el punto de vista arqueológico, el surgimiento de la agricultura es importante, pues está ligado al cambio de economía de los grupos apropiadores de alimento, como serían los cazadores recolectores, a colectivos productores de alimento, pasando de un nomadismo estacionario a un sedentarismo, surgiendo así las primeras aldeas, base de las altas culturas mesoamericanas (Castillo, 2008, p. 9).

El maíz como alimento importante fue visto como un grano con virtud, considerándose una deidad que daba sustento y acompañamiento a las comunidades. Cómo lo menciona Castillo: “Así, el maíz se convirtió en una de las plantas por excelencia, cuyas deidades eran tan importantes como los dioses del maguey en el Altiplano y el dios cacao en el área maya” (Castillo, 2008, p. 9). Además, Caso (1953) señala que para los Mayas la semilla del maíz era concebida como una figura femenina que representaba distintas etapas del desarrollo de la mazorca.

Ahora bien, el maíz como grano de culto, deidad de protección y sustento sigue siendo un elemento primordial dentro de muchas comunidades indígenas y campesinas, en donde aún se celebran ciertos ritos para la siembra y cosecha. “Considerado como una planta sagrada, el maíz cumplía la función de marcar el ritmo de los cultivos y las cosechas y también era percibido como un grano maravilloso” (Ramos, 2019, p. 1).

La evidencia más antigua del maíz como alimento humano proviene de algunos lugares arqueológicos en México donde algunas pequeñas mazorcas de maíz estimadas en más de 5 000 años de antigüedad fueron encontradas en cuevas de los habitantes primitivos (Wilkes, 1979, 1985) (Paliwal, 2021, p. 1).

A partir de la domesticación del maíz en la región mesoamericana, este se difundió a diversos lugares del continente, en donde fue adaptado como parte del sustento alimentar con preparaciones y usos diversos siendo la arepa una de las más representativas en las regiones del norte de Sudamérica, especialmente en lo que hoy corresponde a Colombia y Venezuela.

## 2.2 MITOLOGÍA Y RITUALES ENTORNO AL MAÍZ EN COLOMBIA

Marina y Marulanda (2018) explican que, al igual que en Mesoamérica, el desarrollo de comunidades sedentarias en Colombia estuvo relacionado con el cultivo del maíz y la yuca. Estas condiciones agrícolas permitieron que las poblaciones dejaran de trasladarse constantemente en busca de alimento, ya que ahora podían producir su propio sustento. En los valles y vertientes de los ríos Magdalena y Cauca, así como en la costa Atlántica y las zonas bajas de la Sierra Nevada de Santa Marta, se evidencian antiguos

cultivos de maíz.

Hacia el interior del país se ubicaron los Chibchas, una tribu que tuvo un desarrollo social grande dentro de la región. Una de las maneras para obtener alimento aparte de la caza y la pesca fue mediante la agricultura la cual también los diferenció de otras tribus. Un uso que le dieron al maíz fue en la preparación de chicha, una bebida alcohólica.

Para los indígenas nativos de los Llanos Orientales de Colombia, el maíz es uno de los elementos más importantes en su cultura. Entre las comunidades de este territorio se distinguen cinco familias de las cuales se derivan otros grupos: Guahíbo, Arawak, Sáliva-Piaroa, Chibcha y Pamigua-Tinigua; para todos ellos, el maíz es un patrimonio cultural y está presente en diferentes ceremonias, rituales y labores del día a día (Marina y Marulanda, 2018, p. 137).

El maíz ha figurado como símbolo central dentro de la creación de mitos, leyendas, ceremonias sociales, religiosas y creencias que desde mucho tiempo atrás han sido representación mito-poética de la concepción de mundo de las comunidades ancestrales.

Partiendo de conocer que el proceso de siembra y cosecha del maíz era toda una celebración con su respectiva ceremonia, que se acompañaba con el consumo del mismo en diversas preparaciones, puede pensarse en un alimento que contiene alegría, esperanza para las comunidades, de ahí la fe, el valor de este como gramínea de dioses para muchas comunidades. “Esto representa una muestra fehaciente de la trascendental importancia que este grano dorado ha tenido en la vida social y simbólica de estos grupos, en los cuales algunos de estos rituales y ceremonias aún están presentes” (Marina y Marulanda, 2018, p. 139).

Existen dentro de la diversa geografía colombiana lugares donde los mitos y leyendas del maíz son parte de su historia, de lo que les identifica. Partiendo de rituales de protección, de abundancia y mejora de las cosechas, se pide desde la fe para que el maíz les proteja.

Una leyenda del pueblo Chibcha narra que el maíz surgió de unos granos de oro sembrados por Bochica, su dios. Según la historia, un hombre llamado Picará, en medio de la miseria, adquirió granos de oro para fabricar figuras, pero los perdió tras una caída. Bochica le indicó que sembrara esos granos y regresara en quince días. Al volver, Picará encontró plantas con

granos dorados: era el maíz. Desde entonces, el cultivo se expandió y el hambre desapareció entre los Chibchas (Marina y Marulanda, 2018).

Entre los Embera, pueblo indígena del occidente colombiano, el maíz es considerado un regalo divino que perfecciona el cuerpo y el espíritu. Según el mito de Betata —figura sagrada también llamada “el abuelito del maíz”—, él realizaba en secreto las tareas domésticas de las mujeres, preparaba la harina de maíz y organizaba a los animales para colaborar en las labores del cultivo. Antes de marcharse, enseñó a las mujeres los saberes asociados al maíz, como la elaboración de chicha y utensilios tradicionales (Marina y Marulanda, 2018).

En la tradición de los Kogui, pueblo indígena del norte de Colombia, se narra que Luitsama, una mujer sagrada, trajo diversas semillas — entre ellas el maíz— en una mochila desde otro lugar del mundo. Estas fueron entregadas a su hijo, quien posteriormente sembró todas las semillas y permanece espiritualmente presente como una figura sagrada con la que sólo las mamás de la Casa Ceremonial pueden comunicarse (Marina y Marulanda, 2018).

Los indígenas Bejico en Antioquia realizaban el rito de la yerba, entre febrero y marzo (tiempo en el que se recolectaba la cosecha y se sembraba la próxima). Este consistía en dar la mazorca de <sup>1</sup>borrachera de manera que se comenzara un trance o un viaje al más allá. Posterior a esto, debían hacer una abstinencia durante quince días y solo podían consumir maíz, pero únicamente preparado en masato con muy poca agua y sin ningún tipo de cocción (para evitar el contacto con el fuego).

La explicación que se le atribuye al trance estaría relacionada con el cultivo o entrada al interior de la tierra; el calor y la sequedad producidos por la borrachera serían el verano y el sol que se necesitaban para recolectar y sembrar; la prohibición del agua equivaldría a que las lluvias invernales no deberían caer hasta que el proceso de siembra y cosecha no estuviera terminado (Marina y Marulanda, 2018).

Los rituales y prácticas asociadas al maíz reflejan su importancia en la organización social, la convivencia comunitaria y el control de las

---

<sup>1</sup> (la borrachera o borrachero es un arbusto o árbol mediano que produce unas pequeñas mazorcas con granos morados, los cuales contienen un potente narcótico).

actividades económicas, están arraigadas dentro de las comunidades como parte esencial de lo que son. A diferencia de otros cultivos como la yuca y la papa, el maíz tuvo un significado diferente y especial. Hoy, algunas comunidades indígenas y rurales en Colombia aún preservan estas tradiciones rituales.

En la siguiente tabla se presenta algunos de los ritos y prácticas que se realizan en Colombia y que tienen como base el maíz.

*Tabla 1: Ritos y/o practicas del maíz en Colombia*

| <b>Lugar</b>                         | <b>Tipo de práctica</b>  |
|--------------------------------------|--|
| <b>Costa Atlántica</b>               | Algunos campesinos acuerdan con brujas recibir protección para sus cultivos, entregándoles a cambio una pequeña porción de la cosecha.   |
| <b>Norte del Pacífico Colombiano</b> | En el río Iró se realiza un ritual anual en el que se quema gran parte de la cosecha de maíz para asegurar que no se pierda. Toda la comunidad ofrece el maíz a una imagen milagrosa de Jesús, quemándolo durante varios días frente a la iglesia hasta que se consuma. Además, seleccionan los mejores granos, llamados chosgos, y los colocan en un chuzo en la entrada de la casa como símbolo de buena suerte. Otros maíces, llamados mudos, se ponen en los dinteles de las puertas interiores para garantizar alimento, eligiendo mazorcas completamente formadas o con granos de distintos colores. |
| <b>Antioquia</b>                     | Se hace un rezo especial a las tusas del maíz para transformarlas en amuletos que protegen contra la peste.  |
| <b>Altiplano Cundiboyacense</b>      | Se eligen los mejores maíces y los colocan en la parte superior de las puertas de la entrada o los cuelgan al calor del fogón para asegurar que nunca falte la comida.   |
|                                      | En las comunidades del Cauca, el maíz es clave para la diversidad productiva, gastronómica y cultural. Su cultivo  |

|              |   |
|--------------|---|
| <b>Cauca</b> | <p>simboliza la supervivencia, ya que es un alimento básico en las familias, y a nivel comunitario, es protagonista de festividades y rituales. Además, todas las partes de la planta se aprovechan: las hojas sirven para alimentar animales, los tallos para construir cercas y los cabellos para preparar remedios medicinales.</p> <p>En el occidente colombiano, entre los indígenas Emberá, existió el mito de Betata (el abuelito del maíz) en el cual se identifica a este alimento como “un regalo de los dioses” para perfeccionar los cuerpos y los espíritus (14), y en el cual se identifica la estrecha conexión que hay entre los dioses, la tierra, el maíz y el hombre</p> |
|--------------|---|

Fuente: (Bonilla et al., 2018; Montoya & Marulanda, 2018).

Las leyendas y ceremonias tradicionales reflejan el profundo valor del maíz para los pueblos indígenas, no solo era un sustento diario, sino también un símbolo espiritual, un componente clave en ritos comunitarios y un elemento unificador en festividades y vida social.

### 2.3 MITOLOGÍA Y RITUALES ENTORNO AL MAÍZ EN VENEZUELA

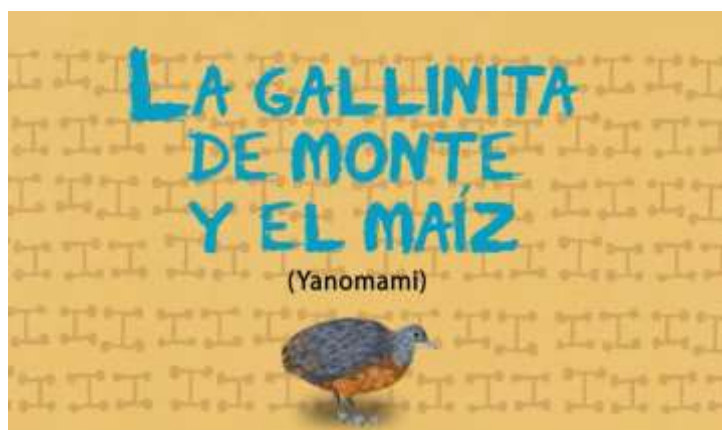
Diversas fuentes arqueológicas y documentales indican que los pueblos indígenas de la región ya cultivaban el maíz, al cual los cumanaotos denominaban *erepa*, término del que posteriormente derivó el nombre de la conocida *arepa* (Cartay, 2023). “Entre ellos, destacaban los cumanaoto y los chaimas (Velázquez, 2010), que comerciaban con otros grupos de las Antillas Mayores y Menores” (Cartay, 2023, p. 17).

A continuación, se presenta un mito de los Yanomami sobre el origen del maíz, en el que se destaca la conexión entre la naturaleza y la transmisión del conocimiento ancestral a través de los animales. Esta narrativa está representada en la figura 2, titulada *La gallinita del monte y el maíz – Narraciones indígenas (Yanomami)*, extraída del material *Dicen y cuentan en Venezuela*, que ilustra visualmente la historia y refuerza su valor simbólico dentro

de la cosmovisión Yanomami.

Hace muchísimo tiempo, vivía un yanomami que se llamaba KOYE, era muy trabajador. En su conuco había sembrado maíz y cuando éste comenzó a jojotear le dijo a su esposa y a su suegra que fueran a recogerlo. Koye no le hablaba a su suegra y por eso le dijo a su esposa que dijera a ella que no que no se adentrara mucho en el maizal, porque podía extraviarse, podía perderse y no encontrar el camino de regreso. La Esposa de Koye se lo dijo a su madre, pero ella a pesar de haber entendido lo peligroso que era, no le hizo caso y se internó en el maizal. En la medida que iba avanzando veía el maíz más hermoso. Ella extasiada en lo bonito de las mazorcas, se adentró más de la cuenta. La hija, preocupada, la llamaba desde la orilla para que regresara; pero su madre sólo le respondía:- POPO...POPO...- La visión del maíz tan hermoso la había vuelto loca. La suegra de Koye siguió caminando, hasta extraviarse y se transformó en una popomani, una gallinita del monte de esas que les gusta comer maíz. Por su parte Koye se convirtió en bachaco y siguió trabajando como de costumbre; desde entonces los yanomami para tener hermosos granos de maíz, cuando siembran invocan el espíritu de koyeriwa o del bachaco, para que la cosecha sea abundante (Sosa e Inojosa, 1996, p. 161)

*Figura 2: La gallinita de monte y el maíz - narraciones indígenas (Yanomami).  
Dicen y cuentan en Venezuela*



Fuente: Rafael Betancourth, (2023).

Se hallaba maíz en todos los rincones de América, y la población entera lo consumía de muchas maneras. Los que no lo cultivaban lo conseguían mediante el intercambio con otros productos. Una manera de conservar según narraban cronistas de la época era:

El maíz se sahúma para así se conserve; pónese sobre unas barbacoas i debajo dellas se da fuego por 10 ó 12 días i lo que no se ahúma es dañosa para hazer pan dello, i también le entra a dos o tres meses de gorgojo. Para conservarlos por todo el año lo meten debajo de la tierra en unos hoyos o silos; en tierra caliente no se conservan más de 4 meses, en los pueblos altos se tiene casi medio año sin

dañarse y nomás (Echeverría, 1988, p. 108).

Diversas comunidades indígenas desarrollaron técnicas específicas para la conservación y el aprovechamiento del maíz y otros alimentos. En cuanto al maíz, era tostado al fuego para evitar su fermentación, mientras que el pescado se salaba y se secaba al sol o al fuego. En el caso venezolano, el hallazgo arqueológico de pequeños budares con asas y formas cóncavas, distintos a los utilizados para preparar cazabe, sugiere que ya desde el año 1000 o 1300 d.C. se elaboraban formas tempranas de pan de maíz plano y circular, similares a las actuales arepas. Por su parte, los pueblos chibchas empleaban el maíz molido en piedras llamadas *plas* para producir harina con la que hacían bollos envueltos en hojas, pan y chicha. Además, reutilizaban las partes secas de la planta en la construcción de sus viviendas, especialmente como cortinajes (Echeverría, 1988).

La arepa venezolana es también un pan popular; preparada en base a maíz blanco o amarillo que comienza con la pilada del grano en el pilón y luego la molida en piedra (a la manera antigua) o en los molinos de mano. Procedimiento similar al de Colombia en la preparación del maíz y la masa de la arepa. A la masa se le da la forma redondeada con las manos y se coloca en el budare (tiesto metálico). Pueden hacerse hasta del tamaño de un plato y por lo menos un dedo de grosor. Antes de consumirlas, se les raspa con un cuchillo, para quitarles las partes demasiado tostadas. Echeverría señala que, según la preparación del grano y el tiempo que tiene de recolectado, se elaboran tres variedades de arepa:

Con el maíz de año se hacen la arepa pilada y la arepa pelada. La primera se denomina así porque utiliza el pilón de madera para descascarar el grano; la segunda, en cambio, usa cal o ceniza para quitar la corteza. La arepa de jojoto, conocida también con el nombre de cachapa o pan zarazo, se confecciona raspando los granos de la mazorca con un cuchillo y luego se los muele. La arepa criolla no sólo se condimenta con sal, también se adoba con chicharrón, huevo, queso o panela (Echeverría, 1988, p. 133).

El maíz es un ingrediente fundamental en diversas tradiciones culinarias de América, con una amplia variedad de recetas que reflejan la riqueza cultural de cada región. Aunque muchas preparaciones son similares entre los países de Mesoamérica, su relevancia y significado histórico varían según el

contexto local. En gran parte del continente, el maíz se utiliza para elaborar tortillas, tamales, quesadillas, totopos y arepas, entre otros alimentos emblemáticos. Las mazorcas, por su parte, pueden consumirse hervidas o asadas a la brasa, y el maíz dulce en conserva es muy popular en ensaladas. Además, la harina de maíz se emplea como espesante en salsas y es base para la elaboración de panes, masas, pastas, repostería, así como diversas bebidas y licores (Hernández, 2022). Esta diversidad de usos evidencia la profunda integración del maíz en la vida cotidiana y la cultura gastronómica de América.

### 3. TRADICIONES DE LA AREPA EN COLOMBIA Y VENEZUELA

#### 3.1 TRADICIONES Y VARIANTES REGIONALES DE LA AREPA

Al igual que en Venezuela, en Colombia la arepa tiene sus raíces en las comunidades indígenas que habitaban los territorios antes de la llegada de los europeos. Estas comunidades cultivaban maíz —un alimento sagrado— y preparaban tortas planas que cocinaban sobre piedras calientes, conocidas como arepas. Este alimento no solo era una fuente de sustento, sino también una de las principales formas de consumir el maíz en su dieta diaria.

La arepa es una preparación de maíz molido que ha perdurado desde tiempos precolombinos hasta la actualidad. Su nombre proviene, según algunos investigadores, del término indígena erepa, que en lengua cumanagoto significaba “maíz” (Hassan, 2021). A continuación, se presenta una imagen de arepas asadas (figura 3), elaboradas de manera tradicional, que ilustra la continuidad de esta práctica culinaria ancestral en la actualidad.

*Figura 3: Arepas asadas*



Fuente: Perdomo, (2024).

Durante la época colonial, la arepa se mantuvo como un alimento fundamental para las poblaciones indígenas y mestizas, resistiendo a la imposición de nuevas prácticas alimentarias europeas. Con el tiempo, se incorporaron ingredientes como la mantequilla, el queso o el cerdo, enriqueciendo su sabor y complejidad. La arepa es una de las preparaciones más representativas de la cultura alimentaria tanto en Colombia como en Venezuela. Su elaboración, basada en el maíz, constituye no solo un pilar de la

seguridad alimentaria, sino también un elemento fundamental de la identidad cultural de ambos países. Expresiones populares como “cada colombiano trae su arepa” o “cada venezolano nace con una arepa bajo el brazo” reflejan esta profunda conexión simbólica. Aunque existen variaciones regionales, las arepas colombianas y venezolanas comparten muchas similitudes: son panes planos, circulares, no muy gruesos, preparados con masa de maíz previamente cocido y molido, amasada y cocida sobre budare o plancha. Esta tradición culinaria se remonta a tiempos prehispánicos, cuando pueblos como los guanes y grupos chibchas en Colombia llamaban *tijitafun* o *thytafun* a esta preparación, mientras que, en Venezuela, los cumanagoto denominaban *erepa* al maíz, término que luego dio nombre a la arepa misma (Cartay, 2023).

La arepa es una comida de mucho valor simbólico dentro de la cultura alimentaria tanto de Colombia como de Venezuela. El maíz es una base fundamental en la alimentación de los pueblos de ambos países y muestra mediante algunas preparaciones parte de su identidad cultural y gastronómica.

Las arepas son mucho más que un simple alimento; son un símbolo de identidad y orgullo cultural tanto para Colombia como para Venezuela. Su versatilidad y popularidad demuestran que, más allá de las fronteras, se comparte una herencia culinaria común que los une como latinoamericanos (ACNUR, 2023).

Tanto en Colombia como en Venezuela, la arepa tiene un protagonismo diario dentro de las cocinas y mesas de muchas familias, de muchos restaurantes, tiendas, canastos de vendedores, de locales en la calle de comida rápida. En cada país tienen sus recetas que se han venido pasando de generación en generación y varían por regiones en ambos países. En Colombia, las variantes dependen en gran medida de la región: la arepa paisa (Medellín): (simple y redonda), la arepa de huevo (costeña, frita y rellena), la arepa boyacense (dulce y con cuajada), entre muchas otras. En Venezuela, destacan la arepa reina pepiada, la arepa de pabellón y otras rellenas que, conforman verdaderas comidas completas. “La arepa se transforma en un marcador de identidad regional, con técnicas, ingredientes y formas de consumo que reflejan la diversidad cultural de cada país” (Cartay, 2023, p. 6). En la figura 4 se presenta varias arepas con diferentes tipos de rellenos en su interior.

*Figura 4: Rellenos de arepas*



Fuente: tzviagens, (2021).

Según Cartay (2023), la arepa funciona como un medio de comunicación culinaria entre comunidades regionales dentro de una misma nación, ya que existen diversas formas de prepararla dependiendo del contexto histórico y geográfico. En ese sentido, actúa como un símbolo concreto de la cultura alimentaria local, reforzando la identidad de una región específica y diferenciándola de otras, al mismo tiempo que contribuye a la cohesión social del grupo que la comparte.

El proceso de elaboración con maíz permite que se pueda usar para hacer muchos productos o alimentos dentro de una gama variada como serían: arepas, empanadas, tamales, masa para cachapas, envueltos, subidos, mazamorras, masato, entre otros productos, lo que trae consigo la incorporación de instrumentos o herramientas, en el caso doméstico, de pilones, budares, molinos manuales de hierro. Para facilitar la vida de la población desde hace muchos años se insertó en el mercado la harina de arepa o harina pan.

Vázquez (2022) señala que el maíz es un alimento fundamental en la dieta de muchas poblaciones a nivel mundial, especialmente en América Latina, donde se consume de múltiples formas como guarnición, en sopas, guisos y pasteles. Además de su versatilidad culinaria, también puede transformarse en otros productos como jarabe o harina, y es utilizado incluso en la alimentación animal, lo que demuestra su alto rendimiento y relevancia nutricional.

En resumen, la arepa representa mucho más que un alimento cotidiano: es un símbolo cultural cargado de historia, identidad y pertenencia para los pueblos de Colombia y Venezuela. Su diversidad regional, su resistencia en el tiempo y su continua reinvenición a través de distintas formas de preparación y consumo demuestran cómo la cocina puede ser una poderosa expresión de memoria colectiva. En torno a la arepa se entrelazan tradiciones, saberes ancestrales, tecnologías domésticas y emociones compartidas que siguen vigentes y vivas en la actualidad, consolidando su lugar como patrimonio cultural alimentario de ambos países.

### 3.2 DEL MAÍZ A LA HARINA PRECOCIDA DE MAÍZ.

La invención de la harina de maíz precocida marcó un hito en la historia de la arepa. Fue el ingeniero y profesor venezolano Luis Caballero Mejías quien, en 1954, patentó el procedimiento para industrializar la masa de maíz deshidratada y fundó la empresa La Arepera C.A. para su comercialización. Posteriormente, en 1959, vendió la patente a Lorenzo Mendoza Fleury, propietario de Cervecería Polar y de la refinadora Remavenca, lo que permitió la creación de la reconocida Harina P.A.N. (Regional, 2023). Años más tarde, Empresas Polar reformuló la elaboración inicial de Mejías, desarrollando una harina más refinada que revolucionó la preparación doméstica de arepas y otros productos derivados del maíz (Troconis, 2019).

<sup>2</sup>En 1.954 se crea la primera planta de procesamiento de harina precocida de maíz P.A.N. por iniciativa del empresario Juan Lorenzo Mendoza Quintero que construyó una planta procesadora de maíz en Turmero, Venezuela para sustituir los ingredientes importados y procesar localmente el maíz necesario para la elaboración de la popular cerveza Polar. Desde su página en internet cualquier persona puede tener acceso a la historia de la empresa en donde explica cómo ha sido la evolución a través del tiempo del proceso de la harina de maíz precocida. El 10 de diciembre de 1960 salió al mercado la Harina Precocida de Maíz P.A.N. Un producto desarrollado por Juan Lorenzo Mendoza Quintero, Carlos Roubicek y un grupo de colaboradores, todos visionarios para la época, que aprovecharon su planta procesadora de maíz para crear un

---

<sup>2</sup> <https://empresapolar.com/nuestra-compania/#historia>.

producto que permitiera a los venezolanos procesar, de manera sencilla y práctica, la masa de maíz necesaria para preparar arepas diariamente. La harina P.A.N. fue diseñada para simplificar los procesos manuales de limpieza, pilado, secado y molienda. El producto debía llevar un nombre que representara la idea de un “pan venezolano” o “pan” en español. De allí nace el nombre P.A.N., las iniciales de “Productos Alimenticios Nacionales”<sup>3</sup>.

<sup>3</sup>Desde 1960 la empresa Polar comienza su trabajo de elaboración de harina de maíz precocido y a través de los años se fueron abriendo a cambios en cuanto a su presencia en el área de alimentos. abrieron una planta de más para poder cumplir con la demanda requerida de la harina en 1.963. En 1996 hace presencia internacional dado a conocer su producto y ya para el año 2000 la empresa Polar comienza a elaborar diversidad de tipos de harinas para cada necesidad del consumidor con el nombre de harina de maíz precocida P.A.N. A continuación, una imagen de la página web de la empresa Polar que hace referencia a esa presencia internacional.

Partiendo de la creación de un ingrediente base para la preparación de la cerveza Polar se crea la harina de maíz precocida que después llegaría a Colombia por medio de la empresa Polar y después a otros países como Estados Unidos y España.

<sup>4</sup>La introducción de esta innovación en Colombia en el año de 1.996 fue clave para la popularización de la arepa y la expansión de su consumo en el país. En el año 2000 ya se insertan nuevas mezclas de la harina precocida con variaciones como harina de maíz y arroz, harina de maíz amarillo, harina integral. Antes sólo se veía la arepa de maíz molido de manera artesanal. Ahora con esta harina se va a facilitar más la preparación de este alimento dando paso a una apertura muy importante ya que como producto, la arepa va a ser impulsada en mercados, restaurantes y negocios, los cuáles comienzan a fabricar para vender al por mayor y detal.

Mirando en las páginas web de las empresas Polar y La harinera del valle, la historia de su desarrollo no fue tan lejana. Primero en Venezuela

---

<sup>3</sup> <https://empresapolar.com/nuestra-compania/#historia>.

<sup>4</sup> <https://co.allofpan.com/nosotros-2/#:~:text=CREACI%C3%93N%20DE%20LA%20HARINA%20PRECOCIDA,Harina%20Precocida%20de%20Ma%C3%ADz%20P.A.N..>

inició La Polar para luego expandirse a varios países, después en Colombia la harinera del valle que también tuvo una expansión notable en el mercado alimentario. <sup>5</sup>Esta harinera ya trabajaba con harinas de trigo e incorporó la elaboración de la harina de maíz precocido y saca su producto de maíz llamado DOÑAREPA. Con el paso del tiempo fueron llegando a más países como Chile, Costa Rica, Panamá, Estados Unidos, España, Australia entre otros.

<sup>6</sup>Hoy en día existen en el mercado muchas marcas de industrias que trabajan con el maíz precocido en Colombia en ciudades como Valle, Antioquia, Barranquilla, Cartagena, Bucaramanga, Medellín. Entre ellas están, Prococidos del Oriente con sede principal en Bucaramanga, La Soberana, ubicada en Itagüí Antioquia, Arepa repa en Medellín, La nieve de Molinos del Atlántico, Agro Grain con Sede en Bogotá, Sabaneta y Buga.

En Venezuela aparte de la empresa Polar, líder en la elaboración de harina de maíz existen varias locales que trabajan en la fabricación de su propio producto. Está la marca “alimentos <sup>7</sup>Famili” que buscando en internet en Instagram y en Facebook no tiene una fecha de inicio, pero si en su espacio virtual figura desde las 2020 actividades realizadas. Se han publicado imágenes junto con mensajes sobre sus productos que además de la harina de maíz son variados. Esta empresa aparte de vender sus productos ha inventado una manera de intercambio con el cliente desde una propuesta donde convoca a productores de maíz del país para recibir la cosecha que tengan y dar a cambio como parte de pago la harina de maíz precocida Empaquetada Famili.

Otro ejemplo es la marca de harina en Venezuela llamada “Harina fina Ideal”, del grupo empresarial <sup>8</sup>“ALIVENSA” que distribuye harina de maíz precocido normal, amarillo, con semillas de amaranto y sin gluten. Según su página web están trabajando con la harina de maíz desde el año 2011 en El Rosal/Caracas (Venezuela).

El Grupo Empresarial CHG (CHARGON), distribuye la harina de maíz precocida “Milpa”, que es otro producto muy consumido por los venezolanos. Según su página de Facebook, la empresa lleva trabajando con la

---

<sup>5</sup> <https://www.hv.com.co/nosotros/historia/>.

<sup>6</sup> <https://www.treid.co/post/top-5-empresas-colombianas-exportadoras-de-harina-de-maiz>.

<sup>7</sup> [https://www.facebook.com/alimentosfamili/photos?locale=es\\_LA](https://www.facebook.com/alimentosfamili/photos?locale=es_LA)

<sup>8</sup> <https://empresalivensa.com/nosotros.php>

distribución de alimentos desde el año <sup>9</sup>2010 en la Región Andes Occidente a través de 14 sucursales.

El mercado de la harina de maíz precocida en Venezuela ha experimentado una notable diversificación en los últimos años, reflejada en la disminución de la participación de las empresas tradicionales, que pasaron de cubrir un 65% del mercado a solo un 30%. En contraste, marcas de origen chino como Kaly y Mimasa ahora controlan otro 30% del mercado, junto con otras nuevas marcas que han ingresado al país. Esta situación ha generado preocupación entre los productores nacionales, quienes denuncian que, a pesar de que las normativas establecen que el maíz importado solo debe comprarse una vez finalizada la cosecha local, estas empresas están trayendo maíz del exterior durante el período de cosecha nacional, afectando directamente a los agricultores venezolanos. Uno de los casos mencionados corresponde a la importación de maíz blanco por una de estas compañías en agosto, justo antes del inicio de la cosecha local (CRN, 2024).

La evolución de la harina de maíz precocida refleja no solo un avance tecnológico en la transformación del maíz, sino también un cambio profundo en los hábitos de consumo y en la industria alimentaria de América Latina. Desde la invención de Luis Caballero Mejías hasta la expansión internacional de empresas como Polar y Harinera del Valle, este producto ha democratizado y simplificado el acceso a preparaciones tradicionales como la arepa, fortaleciendo su presencia tanto en los hogares como en los mercados globales. Al mismo tiempo, la creciente diversificación del sector, especialmente en Venezuela y Colombia, evidencia cómo nuevas marcas y dinámicas de producción están reconfigurando el panorama económico del maíz, con impactos directos sobre la agricultura local y la soberanía alimentaria. Así, la harina precocida no solo conserva un legado ancestral, sino que se mantiene como un motor de transformación cultural, comercial y social en la región.

---

<sup>9</sup> <https://www.facebook.com/watch/?v=434293551243408>

### 3.3. DIFERENCIAS CULTURALES Y REGIONALES

Existen muchas opiniones por parte de colombianos y venezolanos acerca del tema de la arepa, de su origen, de su verdadero lugar de nacimiento que en muchas ocasiones lo que hacen es crear algunas brechas donde cada persona se posiciona aludiendo que tiene la razón en cuánto a la “verdad” del origen de la arepa. Pienso que este tipo de opiniones limitan el querer conocer realmente las diferentes dinámicas que se han dado en torno a este alimento. Sería importante tener miradas que abran paso a una lectura histórica, gastronómica, cultural, económica, que muestren todo el contenido que hay detrás de la arepa, su rol en la sociedad colombiana y venezolana, el tiempo que lleva existiendo y siendo parte del sostenimiento vital de los pueblos y hace parte base de la seguridad alimentaria.

Es necesario entender la integración de los procesos vividos en cada país y comprender que no hay motivo alguno por el cual se deba sentir un rechazo entre ambos por tener dentro de su historia, su cotidianidad y su tradición a la arepa. Existe si diferentes tipos de recetas que cada región de cada país ha creado con sabores, texturas que las hacen singulares. Podría decirse que la arepa venezolana y la colombiana comparten una base común, que es el maíz, la harina precocida como materia prima, pero se distinguen en muchos aspectos que es lo que le da su sello “regional” por así decirlo.

En Venezuela, la arepa suele ser gruesa y se abre para ser rellena con una variedad de ingredientes. También puede prepararse en versiones más pequeñas y sin relleno, como acompañamiento de otras comidas, guisos o sopas. Un ejemplo representativo es la arepa reina pepiada. En la figura 5 se muestran dos tipos distintos de arepa: una arepa blanca sin relleno y otra arepa rellena, ilustrando la diversidad de presentaciones en la gastronomía venezolana.

*Figura 5: Arepa Blanca y arepa rellena (reina pepiada)*



Fuente: Claudia Campos (2020).

En Colombia la arepa es delgada, (pequeña, grande), gruesa, (pequeña, grande), y, en muchas regiones, se consume sola o con un simple acompañamiento como queso o mantequilla, salchichón. En Colombia, la arepa se ve más como un acompañante, similar al pan, en Venezuela, la arepa es el plato principal en muchas ocasiones, aunque en Colombia también se preparan arepas rellenas como plato único.

### 3.4 DIFERENCIAS EN INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Una diferencia clave entre la arepa de Colombia y la arepa de Venezuela está en los ingredientes y la forma de preparación. En Venezuela, la harina de maíz precocida es la base fundamental para hacer arepas, mientras que, en Colombia, en algunas regiones, las arepas se hacen mayormente con maíz fresco molido, lo que les da una textura y sabor diferentes, aunque la harina precocida también se utiliza mucho. Las arepas venezolanas son generalmente fritas o asadas en un budare, mientras que las arepas colombianas pueden ser asadas, horneadas o incluso cocinadas en parrillas, dependiendo de la región.

<sup>10</sup>El budare es un implemento que viene de tiempos ancestrales y que no solo se utilizaba para hacer arepas, sino para otras preparaciones. Con el paso del tiempo, se volvió algo más cultural, hasta el punto en el que toda casa

---

<sup>10</sup> <https://elpitazo.net/migracion/el-budare-utensilio-para-hacer-arepas-que-se-llevar-venezolanos-en-su-maleta/>

venezolana tiene un budare que, en muchos casos, se ha pasado de generación en generación (ver Figura 6). Por otro lado, en Colombia es común asar las arepas en parrilla, una técnica que aporta características particulares en sabor y textura (ver Figura 7).

*Figura 6: Budare para arepas*



Fuente: El pitazo, (2023).

*Figura 7: Arepa asada en parrilla*



Fuente: El pitazo, (2023).

A continuación, en la Tabla 2, se presentan los tipos de arepas más populares en Colombia, con sus características y regiones de origen, ilustrando la diversidad regional de esta preparación.

Tabla 2: Tipos de arepas populares en Colombia

| Nombre                     | Región                   | Descripción   |
|----------------------------|--------------------------|---|
| <b>Arepa Paisa</b>         | Antioquia                | La arepa paisa, originaria de Antioquia, es una de las más representativas de Colombia. Es delgada, generalmente sin sal, y se consume a cualquier hora, acompañada de mantequilla y queso o de platos tradicionales como la bandeja paisa. Su importancia cultural es tal que en Medellín se celebra anualmente la “Feria de la Arepa”, reuniendo a miles de personas para disfrutar distintas versiones de este plato.        |
| <b>Arepa de Choclo</b>     | Altiplano cundiboyacense | La arepa de choclo, dulce y popular en Colombia, se elabora con maíz tierno, lo que le da suavidad y sabor característico. Se cocina en parrilla o budare y se acompaña con queso blanco, ya sea derretido encima o en su interior. Es muy apreciada en la región andina y en el altiplano cundiboyacense, y en mercados y ferias se vende recién hecha, a menudo con mantequilla, destacando el sabor natural del maíz tierno. |
| <b>Arepa Boyacense</b>     | Boyacá                   | La arepa boyacense, originaria de Boyacá, es gruesa y dulce, elaborada con harina de maíz amarillo y queso. Tiene un interior suave y un exterior crujiente gracias a que se hornea, lo que le da una textura distintiva. Es ideal para acompañar el desayuno o la merienda y refleja cómo cada región de Colombia adapta la arepa a sus propias tradiciones y sabores.   |
| <b>Arepa de huevo</b>      | Costa Atlántica          | La arepa de huevo, típica de la Costa Atlántica colombiana, es una arepa frita rellena con huevo que se cocina dentro de la masa durante la fritura. Popular en ciudades como Cartagena y Barranquilla, representa la creatividad de la gastronomía colombiana, combinando técnicas simples para crear un plato delicioso, comúnmente consumido en el desayuno costeño.   |
| <b>Arepa Santandereana</b> | Santander                | La arepa santandereana, originaria de Santander, se elabora con maíz amarillo combinado con yuca, chicharrón y, a veces, arroz, lo que le da un sabor y textura únicos. Más gruesa y crujiente que otras arepas, se disfruta sola o con mantequilla, principalmente en el desayuno o como merienda. Su combinación de   |

|                            |              |  |
|----------------------------|--------------|--|
|                            |              | ingredientes refleja la influencia de la cocina indígena y campesina de la región.   |
| <b>Arepa de maíz pelao</b> | Costa Caribe | La arepa de maíz pelao, típica de la Costa Caribe colombiana, se elabora con maíz descascarado mediante cocción con ceniza, lo que le da un sabor y textura suaves. Se suele acompañar con suero costeño, una crema agria popular en la región. Esta técnica ancestral, transmitida de generación en generación, conserva viva una tradición culinaria de la Costa Atlántica y refleja la riqueza cultural de la gastronomía colombiana. |
| Arepa valluna              | Valle        | La arepa valluna, típica del Valle del Cauca, es delgada y se sirve como acompañamiento. Se distingue por asarse directamente sobre la llama, lo que le da un sabor ahumado y una textura ligeramente crocante. En la región se disfruta en el desayuno con café o en el almuerzo junto a platos como sancocho de gallina o arroz atollado, destacando por su preparación y sabor característico.  |
| <b>Arepa de Pipián</b>     | Popayán      | La arepa de pipián, típica de Popayán en el Cauca, se caracteriza por su relleno de pipián, una mezcla de papa criolla y maní molido sazonada con achiote y comino. La masa de maíz se asa y luego se rellena, creando un plato representativo y lleno de sabor. Esta arepa es muy valorada en la región y se ha convertido en un símbolo de la gastronomía caucana.   |

Fuente: (Bonilla et al., 2018; Salazar, 2020).

En Colombia, la arepa es mucho más que un alimento; es parte integral de la vida diaria. Desde el desayuno hasta la cena, la arepa está presente en la mesa de millones de colombianos. Es común ver a las familias reunirse en torno a una arepa, ya sea en la mañana con café, al almuerzo o en la cena, acompañada de mantequilla, sal (o el ingrediente que se quiera), una taza de chocolate, agua de panela, jugo, calentado, huevos o una sopa caliente. La arepa, como el pan en otras culturas, es un alimento que une, acompaña y complementa. Al igual puede servirse sólo, acompañado, relleno de muchos ingredientes como carnes, verduras, salsas, quesos que se adaptan al gusto de cada persona o comunidad.

La arepa ha dejado su huella fuerte en la cultura de Colombia. Se le han dedicado canciones, poemas, coplas, (entre otros...), donde se resalta

su importancia en la cultura popular. En algunas regiones, como la Costa Caribe, Boyacá, es común escuchar en las fiestas y celebraciones versos que alaban las bondades de la arepa, integrándola en el patrimonio cultural del país.

Aquí un ejemplo de unos versos a la arepa del escritor Rafael Humberto Lizarazo Goyeneche:

#### LAS AREPAS

(Cuartetos modificados)

¡Qué cosas ricas hay en mi tierra,  
qué sabrosuras hay por aquí!  
Estoy hablando de las arepas  
que hacen los Ruiz en Ramiriquí.

De maíz pela'o se alista harina  
se agregan huevos, sal y cuajada,  
agüita tibia y mantequilla  
hasta dejarla bien amasada.

Se asan en piedra y fogón de leña  
cómo es la forma tradicional,  
porque si se asan a lo moderno  
pierden la gracia quedando mal.

¡Oh, las arepas de maíz pela'o!  
No necesitan de promoción,  
pues por sí solas se ganan ellas  
de quien las come su corazón.

Yo los invito con todo gusto  
a que visiten Ramiriquí,  
y a que degusten una arepita...  
de las que hace doña Monguí. (Goyeneche, 2014).

Otro ejemplo es el poema de Nauro Torres quintero sobre la arepa santandereana:

#### MI AREPA CRIOLLA SANTANDEREANA

Es falta de respeto comparar, me dijo mi padre un día  
cuando ingenuamente pregunté, ¿cuáles eran más  
buenas?: ¿las costeña las paisas?; ¿las vallunas o las  
pastusas? ¿las boyacas o las de Santander? Y para  
sentar autoridad, por una sola vez me recordó:

las flores siempre son flores, bellas son por sus aromas y  
colores; aprender a diferenciarlas es gusto de cada  
quien; y sin pensarlo dos veces, de una vez me aclaró:  
que entre gustos no hay disgustos, las criollas son la  
mejor. (Torres, 2020).

Diversas versiones de la arepa en Colombia reflejan la riqueza

cultural y geográfica del país, ya que cada región adapta esta preparación a sus ingredientes locales y tradiciones culinarias. La arepa paisa, la de choclo o la arepa de huevo, entre otras, se han consolidado como expresiones de identidad y orgullo nacional (Panna, 2024).

Una persona colombiana que creció con la arepa como parte de su vida cotidiana sentirá siempre la necesidad de comerla y buscará cómo prepararla, esté donde esté en el mundo. Desde mi experiencia, aquí en Foz como persona migrante, fue difícil al inicio conseguir harina de maíz precocida para poder preparar las arepas. Trabajé con maíz artesanalmente para preparar la masa de las arepas y aún lo hago hoy en día, creo que el sabor es diferente, más rico y que es un rito que también en mi casa se hacía, todo el proceso que lleva poner el maíz en remojo, después cocinar y moler para preparar la masa y poder hacer arepas. Muchos compañeros de la universidad, también migrantes de Colombia como de Venezuela también han pasado por un tránsito similar al no encontrar en la ciudad la harina de maíz precocida y la única solución era la preparación artesanal del maíz o comprar hojuelas de maíz tostadas y moler esas hojuelas para remojar, hacer una masilla y poder replicar un tipo cercano a la arepa.

En la ciudad, incluso desde pequeños emprendimientos estudiantiles, es común encontrar la venta de arepas rellenas tanto de origen colombiano como venezolano, ofrecidas a domicilio. Estas iniciativas no solo contribuyen al sustento económico de quienes las impulsan, sino que también permiten difundir un producto representativo de la gastronomía de ambos países, muchas veces desconocido por compañeros de otras nacionalidades. Con la diáspora colombiana y venezolana, la arepa ha cruzado fronteras y se ha ganado un espacio en las mesas de otros países. Al igual que ocurre con la arepa venezolana, diversos restaurantes y food trucks dedicados a la cocina colombiana han llevado esta preparación a nuevos públicos, adaptándola a los gustos locales, pero preservando su esencia. Así, la arepa —sin importar su lugar de origen— se ha convertido en un símbolo identitario y culinario de nuestras culturas en el extranjero (Panna, 2024).

A continuación, se presenta la Tabla 3, que recoge algunos de los tipos de arepas más representativos de Venezuela.

Tabla 3: Tipos de arepa en Venezuela

| Nombre                                      | Región                   | Descripción  |
|---|--------------------------|--|
| <b>Arepa de maíz precocido (industrial)</b> | Todo territorio nacional | Las arepas pueden cocinarse hervidas en agua o fritas en grasa animal o vegetal, y su grosor varía según la región, desde medianas y gruesas hasta muy delgadas para rellenar. Cuando se endurecen, en algunos hogares se reutilizan hirviéndolas en leche con queso rallado, dejándolas secar hasta obtener una mezcla cremosa.   |
| <b>Arepa raspada</b>                        | Oriente del país:        | En el oriente del país, la preparación de arepas de maíz sigue siendo una tradición culinaria común y parte del desayuno cotidiano. El proceso incluye secar el maíz, mezclarlo con ceniza del fogón, pilarlo, molerlo y convertirlo en masa. Este maíz le da a las arepas un sabor característico a carbón, haciéndolas un acompañante delicioso para cualquier comida.   |
| <b>Arepas de trigo con miel de panela</b>   | Región Andina            | Otra variedad andina son las arepas de trigo, preparadas con un toque de miel de panela. Se elabora moliendo los granos de trigo para obtener harina y mezclándola con huevos, leche y mantequilla hasta formar la masa. Tras darle su forma tradicional, se cocina en el budare durante unos diez minutos, se rellena con queso y se acompaña con un poco de miel por encima.   |
| <b>Arepas de ajonjolí</b>                   | Región central           | Estas arepas se elaboran con harina de maíz, papelón o azúcar, ajonjolí, sal, plátano y queso al gusto. Primero se disuelve el papelón en agua y se mezcla con la harina hasta obtener una masa compacta y uniforme. Luego se incorporan los demás ingredientes y se amasa nuevamente. Finalmente, la arepa se asa o se fríe en aceite vegetal, resultando en un sabor dulce y distintivo, diferente de las arepas tradicionales de solo harina de maíz. |
|   |                          | Estas arepas, muy nutritivas, se hacen con maíz sarataco, que es maíz pasado de tierno y con poca  |

|  |                 |   |
|--|-----------------|---|
| <b>Arepa de maíz pelado</b>              | Sucre y Yaracuy | leche, preferiblemente cosechado ese mismo año. Se utiliza todo el grano, incluida la concha, que aporta un sabor especial. Primero se pela y desgrana la mazorca, luego se hierve hasta ablandar, se escurre y se deja enfriar. Después se muele con la concha, se amasa y se moldea en forma de torta redonda. La cocción se realiza en horno, budare o aripo hasta que se endurezcan, y finalmente se terminan de cocinar sobre el arrimador, una varilla de hierro apoyada en piedras frente al fuego.  |
| <b>Arepa Jojota</b>                      | Falcón          | La arepa jojota se elabora con maíz de mazorca, seleccionando los granos según su dureza: los duros se desgranar y los tiernos se cortan. Antiguamente se molía en piedra, y hoy se utiliza molino de mano. Se cocina sobre el fogón con piedras grandes y pequeñas para finalizar en las brasas. El maíz se lava, muele y su leche se añade a la masa junto con sal y azúcar. Se amasa, se da forma de arepa de 13 a 14 cm de diámetro, y se cocina en budare y luego en horno o brasas. Debe estar en punto medio para que quede consistente; si está muy tierno, es mejor para cachapas. La arepa jojota se disfruta sola o acompañada de queso, aguacate, café o leche, siendo un alimento nutritivo y tradicional. |
| <b>Arepas de maíz con guaje amarillo</b> | Región Andina   | Estas arepas andinas se elaboran con guaje, un tubérculo amarillo similar al ocumo que crece silvestre en charcas o pantanos. Se hierve medio kilo de maíz y, al molerlo, se añade 200 g de guaje picado. Luego se mezcla, se sazona con sal y se moldea en forma redonda. Esta preparación es propia del sector El Corozo, en el municipio de Urdaneta, Trujillo, donde el guaje se produce en abundancia.   |

Fuente: (Bonilla et al., 2018; Cartay, 2023).

Las arepas, tanto en Colombia como en Venezuela, presentan una amplia variedad de versiones y rellenos, que incluyen opciones saladas, mixtas y dulces. Esta diversidad no solo refleja la riqueza gastronómica de ambos países, sino también la creatividad de sus cocinas regionales y familiares.

Más allá de su valor alimenticio, la arepa encarna una experiencia profundamente simbólica y afectiva. Para muchos, representa la

cercanía del hogar, los momentos compartidos en familia, los recuerdos del barrio, del pueblo o de la ciudad. Es un alimento que se entrelaza con la vida cotidiana y con la memoria, funcionando como una manifestación constante de identidad cultural. En ese sentido, la arepa no solo alimenta el cuerpo, sino también el alma. Actúa como un vínculo emocional que conecta a las personas con su historia y sus raíces. Evoca un sentir íntimo de pertenencia, de espacio y de tradición, convirtiéndose en una abstracción cargada de afecto, capaz de sostener y contener a quienes la comparten en cualquier lugar del mundo.

### 3.5 LA AREPA Y LA GLOBALIZACIÓN

#### 3.5.1 Día mundial de la arepa

El día mundial de la arepa fue creado por la organización “ven mundo”, una plataforma que conecta a los venezolanos en la diáspora con sus raíces y entre sí. La celebración del Día Mundial de la Arepa nació en 2012 con el propósito de exaltar la gastronomía venezolana y fortalecer la identidad cultural entre los migrantes venezolanos. Desde entonces, cada segundo sábado de septiembre, miles de personas alrededor del mundo se reúnen para compartir arepas y rendir homenaje a este alimento emblemático, transformando la fecha en una verdadera fiesta global (PANNA, 2024).

A continuación, en la figura 8, se presentan dos imágenes promocionales del Día Mundial de la Arepa, que reflejan el alcance internacional de esta celebración.

*Figura 8: Día mundial de la arepa*



Fuente: Imágenes tomadas de internet.

Este Día Mundial de la Arepa convoca a muchas personas que hacen parte de la diáspora venezolana y colombiana en diversos países del mundo. Se celebra de manera especial la existencia de este alimento por medio de otras festividades/rituales donde se recuerda ese país, ese territorio que hemos dejado físicamente pero que siempre nos acompaña. Un evento que nos devuelven la cercanía, la presencia de lo que siempre está.

Según PANNA (2024), la celebración del Día Mundial de la Arepa ha adquirido características particulares en distintas ciudades del mundo. En Miami, por ejemplo, se organizan concursos y actividades culturales que giran en torno a la arepa, mientras que en Madrid destacan propuestas gastronómicas innovadoras como la arepa con calamares. En Buenos Aires, el enfoque es más comunitario, con encuentros al aire libre y distribución gratuita de arepas. En Santiago de Chile, el crecimiento de la comunidad venezolana ha impulsado celebraciones tanto en restaurantes como en espacios privados. Por su parte, en ciudades como Nueva York, Londres, Toronto y Ciudad de México, los venezolanos adaptan esta festividad a sus contextos locales, reafirmando la arepa como un símbolo de identidad cultural en medio de la globalización. “Este día, que enaltece la cultura e identidad venezolana, sirve de plataforma para el emprendimiento y para ayudar a posicionar la arepa como un emblemático de la gastronomía latinoamericana a nivel global” (Diario, 2024).

Este evento junto a otros celebrados en diferentes escenarios de otros países son una manera de recordar el lugar de donde se viene, las raíces, la cultura, aquello que todos los días recordamos y llevamos muy adentro.

### 3.5.2 Mass media y arepas

La arepa es un alimento que se ha dado a conocer por varios canales de comunicación. En libros de gastronomía, en programas de cocina, en canales de videos y recetas en plataformas de comidas en internet entre otras. Años atrás la única manera que teníamos de conocer si en otro lugar también comían arepa o la conocían, era viajando hacia ese lugar o que alguien que estaba de paso por la ciudad donde uno residía le contara. Ahora con las mass media el conocimiento acerca de muchas cosas está más accesible. Ya podemos acceder a diferentes tipos de publicaciones que gracias a internet nos muestran

diferentes escenarios en torno a la temática que estemos buscando. Cuando se investiga sobre la arepa, aparecen blogs, noticias, páginas web, artículos entre otros sobre la arepa.

La venta de productos que giran alrededor de la temática de la arepa como camisetas, posters, pocillos, gorras, entre otros, es posible encontrar ya en las páginas web. Para mostrar un ejemplo está <sup>11</sup>ARRAIGO GROUP que es una empresa online que distribuye productos basando su marca en la arepa. “Nos dedicamos a promover, preservar y aportar contenido de valor en torno a nuestra embajadora la arepa, con el fin de celebrar y difundir la cultura y gastronomía venezolana alrededor del mundo. Para ello hacemos publicaciones y eventos gastro-literarios que adicionalmente permiten ese intercambio cultural, tan importante para nuestra diáspora y para los países de acogida”.<sup>12</sup>

En estos contextos de mass media he notado dentro de la búsqueda de información en internet que los canales venezolanos son más presentes que colombianos cuando se trata de blogs, de webs dedicadas a la arepa y que además llevan el producto de la arepa a otros niveles como el de diseño de ropa, de productos de hogar, páginas web dedicadas a la arepa y libros de gastronomía igual. En Instagram existen varios canales de Colombia y Venezuela que publican contenido sobre la arepa, destacando emprendimientos en el extranjero donde personas de ambos países llevan este alimento tradicional a otros lugares del mundo.

Esta presencia mediática también se refleja en el diseño de contenidos digitales y productos asociados a la arepa, que van desde indumentaria y artículos para el hogar, hasta espacios gastronómicos virtuales e impresos. En plataformas como Instagram o YouTube, proliferan los canales y cuentas tanto colombianas como venezolanas que comparten recetas, historias, emprendimientos y curiosidades sobre la arepa, destacando especialmente aquellos que han logrado posicionarse fuera de sus países de origen. A continuación, se presentan algunas imágenes representativas que ilustran esta expansión cultural y comercial de la arepa en entornos digitales y globales:

---

<sup>11</sup> <https://historiadelaarepa.com/author/arraigogroup/>

<sup>12</sup> <https://historiadelaarepa.com/quienes-somos/>

Figura 9: Arepas venezolanas conquistan el mundo



Fuente: <https://www.diariolasamericas.com/mundo/las-arepas-venezolanas-conquistan-el-mundo-n5337603>.

Figura 10: Youtubers en youtube con canales dedicados a la arepa



Fuente: Imágenes tomadas de internet.

Figura 11: Imágenes varias de publicidad de arepas en internet



Fuente: Imágenes tomadas de internet.

Dentro del internet y en específico con las redes sociales se ha experimentado un proceso de acercamiento a todo tipo de información. Por medio de plataformas como Youtube, tiktok, Facebook, Instagram, twitter, entre otros ha sido posible hacer un proceso de internacionalización y posicionamiento cultural de la arepa que representa la identidad, memoria y creatividad. A través de diferentes tipos de publicaciones virales como videos, shorts, reel creativos, post sobre recetas de arepa, sobre información de la arepa, esta ha llegado a audiencias que talvez nunca la habían escuchado nombrar. A la vez es una estrategia que muchos emprendedores tanto de Colombia como venezolanos están usando para generar más seguidores en sus cuentas y así poder posicionar su marca o producto.

Muchas personas hemos migrado en busca de mejores oportunidades. Al llegar a Foz de Iguazú, comencé a trabajar de forma independiente para sostenerme económicamente, dedicándome desde 2019 a la preparación y venta de arepas y empanadas de maíz. Difundo este alimento en ferias culturales en el centro de la ciudad, en la universidad y también mediante entregas a domicilio, una modalidad que también es común entre otros estudiantes migrantes.

La arepa como alimento ha llegado a muchos lugares gracias a personas que ya sea por preparación en casa comparten con gente de otro lugar este alimento o en la venta del producto. En Londres, por ejemplo, el

emprendimiento arepa & co, fundado por migrantes venezolanos, ha tenido una buena acogida entre el público y ya cuenta con una página web para promocionar sus productos. Por otro lado, en Pingtung, una región turística del sur de Taiwán, un pequeño autobús decorado con grafitis vende arepas venezolanas bajo el nombre de Pachamama. Asimismo, en Baltimore, Estados Unidos, la arepera White Envelope ha sido reconocida con premios gastronómicos por ofrecer arepas con rellenos innovadores como preparaciones de origen libanés o versiones veganas (Pardo, 2017).

En Chile, varios migrantes venezolanos ya han establecido negocios dedicados a la venta de arepas. Muchos de ellos utilizan sitios web para dar visibilidad a sus productos y alcanzar a un público más amplio. Mientras algunos eligen abrir restaurantes o locales físicos, otros prefieren comercializar las arepas a través de food trucks. De manera similar, en ciudades como Miami, Buenos Aires, distintas partes de Brasil, Panamá, Madrid, Tokio, Ciudad del Cabo y Abu Dabi, la arepa ha comenzado a ganar presencia como resultado del reciente fenómeno migratorio venezolano (Pardo, 2017). "Hemos salido en masa (...) Y lo primero que hacemos cuando llegamos a un país nuevo es ver dónde podemos comer una arepa", dice Pisani, de "Locos por las arepas" (Pardo, 2017).

La arepa como alimento ha cruzado mares, ha llegado a lugares donde su presencia lleva historia, lleva sabores de territorios, abre lugar para otros escenarios donde podemos comunicarnos con otros e iniciar diálogos para intercambiar maneras de ser, de estar.

#### **4. AREPA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA: “AREPAS COMO ESTRATEGIA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL”.**

<sup>13</sup>La unión europea, la ONU y la FAO diseñaron una estrategia alimentaria y nutricional para la alimentación y la agricultura a partir de la arepa llamada “Arepas Estrellas”. Desde el Instituto Nacional de Nutrición de la República Bolivariana de Venezuela se elabora el contenido de esta estrategia alimentar. Según la FAO (2022), promover la concienciación de la población sobre hábitos alimentarios que sigan la filosofía 4S —sano, sabroso, seguro y soberano—, tanto en contextos rurales como urbanos, contribuye significativamente a mejorar la nutrición y a garantizar el derecho a la alimentación en un país.

En Venezuela, en el año 2021, El Ministerio del Poder Popular para la alimentación a través del Instituto Nacional de Nutrición (INN), plantea una política alimentaria y nutricional para incentivar a la población en la adopción de nuevos hábitos alimentarios que estén contenidos dentro del programa “alimentación 4S”, (sano, sabroso, seguro y soberano), para ser aplicado en áreas rurales, urbanas del país y que contribuya a la garantía del derecho a la alimentación de un país.

Marilyn Di Luca, Embajadora Permanente de Venezuela ante la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) manifestó el papel de la nutrición y los hábitos alimentarios saludables y sostenibles, destacando la importancia de reconocer los ingredientes y productos de temporada a fin de contribuir a la preservación del medio ambiente, a través de las tradiciones culinarias, cumpliendo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030. (CUSPAL, 2024). La FAO (2022) sostiene que la filosofía 4S representa una concepción práctica de la seguridad alimentaria y nutricional orientada hacia la soberanía alimentaria, ya que ayuda a las personas a visualizar cómo alcanzar una alimentación adecuada. Esta alimentación debe ser variada, culturalmente adaptada, baja en nutrientes críticos, con un consumo constante de frutas, vegetales y hortalizas, segura e inocua, y basada preferiblemente en la producción local, regional o nacional.

---

<sup>13</sup> <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/6df5d7b1-5b83-4e7c-a9d0-53fa539456e7/content>

Un aspecto importante que se tiene en cuenta desde este tipo de estrategia alimentar es el cambio climático y todo lo que acontece acerca de los alimentos y la naturaleza. La embajadora permanente de Venezuela ante la ONU para la FAO ha expresado en una reunión donde se celebraba el día del nutricionista como son los momentos en los que estamos frente al medio ambiente y a la producción de alimentos, junto a otros puntos que preocupan.

Di Luca, dictó ponencia acerca de los alimentos y la madre tierra, en referencia a los efectos de la producción de alimentos en el medio ambiente, iniciando con las posibles causas para el futuro, siendo algunas de estas el 70% de la pérdida de biodiversidad, 50% de la escasez de agua dulce y 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero (CUSPAL, 2024).

De igual forma, Di Luca expone que los gases de efecto invernadero generados por el sistema alimentario provienen en gran parte del dióxido de carbono liberado por la tala de árboles para la expansión agrícola, del metano producido por el ganado bovino y del óxido nitroso resultante del uso de fertilizantes. También señala que, en menor medida, contribuyen las emisiones generadas por la refrigeración y el transporte de alimentos, así como por la producción de papel y aluminio para envasado, y la gestión de residuos. Además, se advierte sobre los efectos del cambio climático en el país, evidenciados en sequías prolongadas y lluvias más intensas, fenómenos que se presentan con mayor frecuencia y menor duración, generando una creciente preocupación (Cuspal, 2024).

Para esta estrategia, la arepa fue seleccionada como alimento representativo debido a que el maíz es uno de los cereales con mayor producción y consumo en el país. La arepa, preparación típica venezolana derivada del maíz, está presente en al menos dos de las tres comidas principales diarias, según estudios de frecuencia de consumo. Por esta razón, constituye un elemento fundamental para aportar la energía y nutrientes necesarios que satisfacen parte de los requerimientos nutricionales de la población, contribuyendo así al bienestar y calidad de vida de las personas (FAO, 2022).

Esta es una manera de mostrar también las diferentes maneras de consumir este alimento junto con verduras y otros productos alimentarios que incorporen nuevos nutrientes para ayudar a mantener las funciones vitales, la

salud, la energía que se precisa en el día a día. Por otro lado, en el campo de la agricultura se invita a la producción de otros tipos de alimentos, como lo expresa la FAO en el documento del proyecto:

Los ingredientes que se utilizan son de producción nacional, los mismos representan potencialidades agrícolas del territorio venezolano, se pueden adquirir en los mercados existentes y también pueden producirse en el hogar, en huertos comunitarios o escolares, lo que incentiva el aparato productivo local. Las prácticas culinarias caseras y recetas que a continuación se presentan transforman el plato en un festín de colores; sabores y aromas que no sólo nutren el organismo, sino que también alinean los sentidos, experimentando sensaciones que nutren el alma de quienes las consumen y de quienes las preparan (FAO, 2022, p. VI).

La arepa, cuyo nutriente principal son los carbohidratos, aporta una importante fuente de energía en la dieta diaria, fundamental para el correcto funcionamiento del organismo, especialmente del cerebro. Además, cuando se elabora con harina de maíz precocida, suministra hierro y vitamina A, debido a que su enriquecimiento con estos nutrientes es obligatorio desde 1993, dado que es un alimento de consumo masivo en la población venezolana (FAO, 2022).

Por ejemplo, una variante conocida como arepa Estrella, surge de la combinación del maíz con otras verduras, lo que da como resultado un alimento de alto valor nutritivo. Gracias a esta mezcla, se obtiene un producto con mayores contenidos de hierro, fósforo y vitamina A, nutrientes esenciales para mantener una buena salud, especialmente en etapas de crecimiento y desarrollo. A continuación, en la tabla 4, se compara el valor nutritivo de la arepa de maíz tradicional con la arepa Estrella “Juventud”.

*Tabla 4: Valor nutritivo de arepa de maiz Vs arepa estrella juventud*

| <b>Alimento</b>   | <b>Arepa de maiz precocida</b> | <b>Arepa Estrella Juventud</b> |
|-------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Peso (g)          | 100                            | 100                            |
| Kilocalorias Kcal | 354                            | 242                            |
| Proteína (g)      | 7                              | 5                              |
| Grasas (g)        | 1                              | 1                              |
| Carbohidratos (g) | 78                             | 53                             |
| Fibra (g)         | 3                              | 3                              |
| Cálcio (g)        | 12                             | 35                             |
| Vitamina A (u g)  | 180                            | 720                            |
| Fosforo (g)       | 64                             | 66                             |
| Hierro (g)        | 5                              | 4                              |
| Magnésio (g)      | -                              | 7                              |
| Zinc (g)          | -                              | 0.05                           |
| Cobre (g)         | -                              | 0.02                           |
| Sodio (g)         | -                              | 24                             |
| Potasio (g)       | -                              | 116                            |

Fuente: FAO, (2022).

Según la FAO (2022), la alimentación 4S integra los principios fundamentales de la seguridad alimentaria y nutricional, promoviendo una dieta que preserve la salud, sea accesible y disponible, y que respete las características culturales y sensoriales propias de las preparaciones tradicionales y emergentes. Esta perspectiva también impulsa el cuidado de la salud y la nutrición, articulado con el rescate y la preservación de las tradiciones culinarias y productivas, como base de una política alimentaria sostenible.

En Colombia no existe una estrategia como la diseñada en Venezuela dado que las condiciones económicas, sociales, políticas son diferentes y tiene más opción de poder tener variedad de alimentos que pueden reemplazar a la arepa en ciertos momentos. Pero si es algo cierto que la presencia de la arepa en las mesas de las familias colombianas es vital ya que es un alimento que por su costo es fácil de obtener igual también su preparación que es parte de una tradición de nuestras abuelas, madres, y familia completa.

De acuerdo con datos de Raddar citados por Izquierdo (2022), en agosto de 2022 las arepas precocidas representaban un 1,65 % del gasto total en alimentos en Colombia y un 17,6 % dentro del rubro de cereales y productos de panadería, lo que refleja su importante presencia en la dieta de los colombianos. No obstante, este producto también ha sido afectado por la inflación alimentaria, que ha golpeado el bolsillo de los hogares en lo corrido del año. En ese mismo mes, se registró una inflación anual del 5 % para las arepas precocidas, impulsada por el aumento en los costos de las materias primas, el sobre costo del transporte derivado del alza de los combustibles y los fenómenos climáticos que impactaron negativamente las cosechas de maíz a nivel mundial.

La arepa es un alimento que como se dice en Colombia, “es agradecido” ya que por un lado alimenta y también es de fácil acceso, y a pesar de que la economía en el país esté en momentos atravesando por duras circunstancias, el maíz y la arepa van a estar ahí para sustentar los hogares colombianos, tanto en el campo cómo en la ciudad, siempre en cada tienda, en cada puesto de barrio, en mercados, en restaurantes podemos disfrutar de este valioso y generoso alimento.

## 5. CONCLUSIONES

El valor de la arepa para colombianos y venezolanos reside en su esencia ya que representa un bien o un patrimonio colectivo que contiene historia, fuerza, y que ha permanecido a lo largo del tiempo adaptándose a distintos contextos sociohistóricos en cada país.

Desde sus raíces prehispánicas hasta el contexto global en el que nos encontramos hoy, la arepa ha estado existiendo dentro de procesos de resistencia, mestizaje y evolución cultural. Cada país la ha adoptado como parte de su historia, de su cotidianidad en donde su preparación, la forma de consumir están enmarcadas dentro de prácticas familiares y comunitarias. Por otro lado, también forma parte de los emprendimientos que se dan dentro de los escenarios migratorios donde cada persona que comparte este producto muestra una parte de su cultura, de sus tradiciones y se integran a la comunidad donde se encuentran.

Dentro del análisis comparativo entre Colombia y Venezuela, se puede notar que ambos países comparten el origen y la base del alimento, pero cada país ha desarrollado diferentes maneras de preparación, de consumo que responden a sus propias realidades históricas, sociales y geográficas. La diversidad regional de cada país ha posibilitado una amplia gama de preparaciones acordes a los productos de cada región y a las vivencias de su comunidad.

En Colombia, la arepa se prepara de diversas formas según la región, con diferentes rellenos y métodos de cocción. Su variedad es tan amplia que muchas versiones son desconocidas incluso por los propios colombianos, y constantemente surgen nuevas recetas gracias a la creatividad culinaria. En Venezuela, la arepa tiene un protagonismo central en la gastronomía del país. Este alimento es el pan diario para las comidas de las casas. También es variada su preparación acorde igualmente con las dinámicas socioculturales de cada región y los alimentos que allí se producen.

En el contexto de globalización alimentaria, la arepa ha llegado a muchos lugares por medio de la migración en su mayoría de comunidad venezolana que ha llegado a mostrar este producto como parte de su identificación gastronómica y cómo forma de emprendimiento laboral. Al igual los

migrantes colombianos también llegan con la arepa debajo del brazo, mostrando este alimento como parte de lo que son.

La arepa se mantiene vigente por su capacidad de adaptación y su valor simbólico en Colombia y Venezuela. Su preparación preserva saberes ancestrales y fortalece el sentido de identidad. Estudiar alimentos como la arepa es clave para comprender nuestra historia y cultura, ya que representan tradición, transformación y pertenencia regional. A nivel de seguridad alimentaria es un producto generoso que siempre está presente así las circunstancias económicas a nivel de país estén difíciles. Tanto en Colombia como en Venezuela, en el campo o en la ciudad, la arepa es un alimento indispensable que está presente en la mesa de cada hogar dando sustento alimentar a muchas familias.

El análisis de los patrimonios alimentarios en América Latina desde la antropología de la alimentación permite comprender que el hecho alimentario no se limita a una necesidad biológica, sino que constituye un fenómeno social total en el que convergen dimensiones culturales, económicas, políticas, simbólicas y ambientales. La alimentación es, a la vez, un espacio de reproducción de identidades y un campo de disputa en el que se expresan relaciones de poder históricas y contemporáneas.

La globalización alimentaria, sustentada en el modelo de agroindustria y agronegocio, ha generado procesos de homogeneización productiva y cultural que amenazan la agrobiodiversidad, erosionan saberes ancestrales y transforman los hábitos alimenticios. Estos cambios, asociados a la industrialización, han tenido efectos directos en la salud, la seguridad alimentaria y las prácticas culturales de las comunidades. En este contexto, la soberanía alimentaria se erige como una propuesta política y cultural que defiende el derecho de los pueblos a producir y consumir alimentos sanos, sostenibles y culturalmente apropiados, priorizando las economías locales, el respeto a la biodiversidad y el fortalecimiento de las tradiciones culinarias. Del mismo modo, el patrimonio alimentario se reconoce como un recurso vivo que integra productos, técnicas, recetas y rituales, y que constituye tanto un legado cultural como una herramienta de resistencia frente a la homogeneización impuesta por el sistema alimentario global.

Finalmente, comprender la alimentación como patrimonio y como expresión de soberanía implica no solo preservar ingredientes, recetas y técnicas, sino también salvaguardar los contextos sociales, ecológicos y culturales que les dan sentido. La defensa de los patrimonios alimentarios latinoamericanos no es únicamente una cuestión de identidad cultural, sino también una estrategia fundamental para garantizar el derecho humano a la alimentación, la sostenibilidad ambiental y la justicia social en el marco de un sistema global profundamente desigual.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACNUR. **Integración a través de la gastronomía: las arepas colombianas y venezolanas**. 2023. visto en:

<https://www.somospanascolombia.com/blog/integracion-a-traves-de-la-gastronomia-las-arepas-colombianas-y-venezolanas/#:~:text=En%20conclusi%C3%B3n%2C%20las%20arepas%20son,que%20los%20une%20como%20latinoamericanos>. acceso: 01/07/2025.

ACOSTA, Josef. **Historia natural y moral de las indias**. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Cyan, Proyectos y Producciones Editoriales, S.A. Madrid, 2008. p.117-118.

AJMAD ROJAS, Diego. **Canto a la arepa**. Correo del Caroní. 15/mayo/2021 visto en: <https://correodelcaroni.com/opinion/canto-a-la-arepa/> acceso: 22/05/2025.

AZTECAS.TOP. **Centeotl como dios del maíz**. visto en: <https://aztecas.top/religion-y-creencias/dioses/cinteotl-el-dios-del-maiz-azteca-y-su-importancia-en-la-cultura-mexicana/>. acceso: 12/05/2025.

BETANCOURTH, Rafael. **La gallinita de monte y el maíz - Narraciones indígenas (Yanomami) Dicen y cuentan en Venezuela**. Empresas Polar. 2023. fig. (2). Visto en: [https://www.youtube.com/watch?v=D0p2u\\_tb9j8&t=11s](https://www.youtube.com/watch?v=D0p2u_tb9j8&t=11s) acceso: 20/06/2025.

BIORD-CASTILLO, H. (2010). **El (re) aprendizaje de una lengua extinta: etnogénesis entre los cumanagotos del nororiente de Venezuela**. Antropología Americana, Vol. 3 (6), 36-55. visto en: <https://www.revistasipgh.org/index.php/anam/article/view/129> acceso: 06/08/2025.

BONILLA, Karla; HIGUITA, Judith; RODRIGUEZ, Holmes. - **Ritos y/o prácticas del maíz en Colombia**. p. 112-127. Universidad de Antioquia, Medellín, 2018. Visto en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/biogenesis/article/view/336226/0> acceso> 27/08/2025.

BRAVO, Ana. **Análisis de las políticas agrícolas aplicadas en el Ecuador en los noventas desde la perspectiva de la soberanía alimentaria**. Tesis para obtener el título de maestría en ciencias sociales con mención en estudios socioambientales, FLACSO, Quito.2009. visto en: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/1131> acceso: 08/08/2025.

BUSTOS, Blanca. **“Hacia la soberanía alimentaria”**, en: **Hortencia Bustos (comp.) Hacia la soberanía alimentaria agroecología y comercio asociativo desde experiencias Andino-Amazónicas**. Ediciones La Tierra -UASB – GTZ. Quito.2010 visto en: [https://www.academia.edu/43060211/Hacia\\_la\\_soberan%C3%ADa\\_alimentaria\\_Agroecolog%C3%ADa\\_y\\_comercio\\_asociativo](https://www.academia.edu/43060211/Hacia_la_soberan%C3%ADa_alimentaria_Agroecolog%C3%ADa_y_comercio_asociativo) acceso: 05/08/2025.

CARTAY, Rafael. **La arepa, el territorio, el maíz y el drama**. Revista de Gastronomía y Cocina. Departamento de Turismo y Gastronomía, Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador 2023, 2 p.4-20.

CASO, A. **El pueblo del Sol**. México, Fondo de Cultura Económica, 1953. visto en: [https://docs.enriquedussel.com/txt/Textos\\_200\\_Obras/Filosofias\\_pueblos\\_orinarios/Pueblo\\_sol-Alfonso\\_Caso.pdf](https://docs.enriquedussel.com/txt/Textos_200_Obras/Filosofias_pueblos_orinarios/Pueblo_sol-Alfonso_Caso.pdf) acceso: 01/07/2025.

CASTILLO, Noemi. **desgranando una mazorca. orígenes y etnografía de los maíces nativos: El maíz y la arqueología**. revista DIARIO DE CAMPO. INAH. México, 2008 p. 9.

CIRCULO REGIONAL DE NOTICIAS. **Unas 100 marcas de harina precocida existen actualmente en el país**. 07 DE OCT. 2024 visto en: <https://crn.com.ve/agronoticias/unas-100-marcas-de-harina-precocida-existen-actualmente-en-el-pais/> acceso: 24/05/2025.

CUSPAL. **Venezuela promueve la alimentación 4S para un planeta más sostenible**. 2024. Visto en: <https://www.cuspal.gob.ve/venezuela-promueve-la-alimentacion-4s-para-un-planeta-mas-sostenible/> acceso: 02/07/2025.

DE TAPIA, E. M., YRIZAR, D. M., MORALES, E. I., & MORAN, C. C. A. **Los orígenes prehispánicos de una tradición alimentaria en la cuenca de México**. In *Anales de antropología* (Vol. 48, No. 1, pp. 97-121). 2014.

DIARIO DE LAS AMÉRICAS. **"La arepa nos une": venezolanos en el mundo celebran el Día Mundial de la Arepa**. 2024. visto en: <https://www.diariolasamericas.com/cultura/la-arepa-nos-une-venezolanos-el-mundo-celebran-el-dia-mundial-la-arepa-n5363582> acceso: 23/05/2025.

DORTA-VARGAS, L.F. **Viva la arepa. Sabor, memoria e imaginario**. Caracas: Alfa. (2015). visto en: [https://www.academia.edu/43823536/Viva\\_la\\_arepa\\_Sabor\\_memoria\\_e\\_imagenario\\_social\\_en\\_Venezuela](https://www.academia.edu/43823536/Viva_la_arepa_Sabor_memoria_e_imagenario_social_en_Venezuela) acceso: 29/07/2025.

ECHEVERRÍA, Echeverría Almeida. **Maíz, regalo de los dioses**. Instituto Otavaleño de Antropología, 1988. visto en: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/138697-opac> acceso: 06/08/2025.

EL ESTIMULO. **Arepale, un nuevo estilo de cerveza con reminiscencias de arepa**. 13/MAY/2022. visto en: <https://elestimulo.com/gastronomia/2022-05-13/arepale-un-nuevo-estilo-de-cerveza-con-reminiscencias-de-arepa/> acceso en: 26/05/2025.

ERICKSON, F. En Wittrock, M.C (Ed.): **La investigación en la enseñanza**. Paidós, Barcelona. 1982 visto en: [https://www.academia.edu/33201830/La\\_investigaci%C3%B3n\\_de\\_la\\_ense%C3%B1anza](https://www.academia.edu/33201830/La_investigaci%C3%B3n_de_la_ense%C3%B1anza) | acceso: 28/07/2025.

FAO & INN. **Arepas estrellas como estrategia alimentaria y nutricional**. Primera revisión. Caracas. 2022. visto en: <https://doi.org/10.4060/cc2445es> acceso: 04/07/2025.

FAO, El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo, Roma, 2025. visto en: <https://www.fao.org/publications/fao-flagship-publications/the-state-of-food-security-and-nutrition-in-the-world/es> acceso: 02/08/2025.

HASSAN, GATTAS, Juan José. **La verdad tras el origen de la arepa venezolana**. 2021. visto en: <https://www.canariasgourmet.es/arepa/> acceso: 11/05/2025

HARINAPAN. **Historia**. Visto en: <https://co.allofpan.com/nosotros-2/>. acceso: 24/06/2025.

HARINERA DEL VALLE. **Historia**. Visto en: <https://www.hv.com.co/nosotros/historia/> Acceso: 19/06/2025.

HERNÁNDEZ, Hector. **Las mejores recetas con maíz**. Bon Viveur. 22/mar/2022. visto en: <https://www.bonviveur.es/recetas/tag/maiz/> acceso en: 28/06/2025.

DOÑAAREPA Historia. visto en: <https://xn--doarepa-5za.com/origen/tradicion-regional/>. Acceso en: 17/05/2025.

IPC. **La arepa y sus variantes en todo el territorio venezolano**. Instituto de Patrimonio Cultural. 09/2022. visto en: <https://culturavenezuela.com/wp-content/uploads/2022/09/Variantes-de-la-arepa-en-Venezuela.pdf> acceso: 20/05/2025.

LIZARAZO, GOYENECHÉ, Rafael. **"De Ramiriquí yo vengo"**. Versos al vuelo. 06/marzo/2014. visto en: <https://misversos-rahulig.blogspot.com/2014/03/de-ramiriqui-yo-vengo.html> acceso: 22/05/2025.

LIZOT, Jacques, **"La Agricultura Yanomami"**. En: Antropológica 53, Fundación La Salle, Instituto Caribe de Antropología y Sociología, Caracas, pp. 3-93,1980.

MARINA, Luz; MONTOYA, Arboleda; MARULANDA, María. **El maíz, el verdadero tesoro de El Dorado**. Medellín: Fondo Editorial Biogénesis, 2018. p. 131-172.

MAXWELL, J. **Qualitative research design. An interactive Approach**. London. Sagen publications. 1996. visto en: [https://www.researchgate.net/publication/43220402\\_Qualitative\\_Research\\_Design\\_An\\_Interactive\\_Approach\\_JA\\_Maxwell](https://www.researchgate.net/publication/43220402_Qualitative_Research_Design_An_Interactive_Approach_JA_Maxwell) acceso: 30/07/2025.

MERINO, MEDINA, Augusto. **"Introducción: Marco teórico para el estudio de la cocina popular tradicional en Iberoamérica"**, en: Unigarro, Catalina, Patrimonio cultural alimentario, Fondo Editorial Ministerio de Cultura –CAB-IPANC- MC, Quito.2010.

MOREIRA, Marco Antonio. **Investigación en educación en ciencias: métodos cualitativos**. Programa Internacional de Doctorado en Enseñanza de las Ciencias. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, Brasil, 2002. p. 1-29.

PÁEZ, Luis. **Globalización, soberanía y patrimonio alimentario**. Antropología Cuadernos de Investigación, núm. 15, julio-diciembre 2015, pp. 13-20.

PALIWAL, R. L. Origen, evolución y difusión del maíz. **El maíz en los trópicos: mejoramiento y producción**. FAO. Roma. 2021. visto en: <https://www.fao.org/4/x7650s/x7650s03.htm> acceso: 02 de junio de 2025.

PANNA. New Latino Food. **La arepa colombiana i: Historia, Tradición y Variedades**. visto en: <https://mypanna.com/platos-venezolanos-imperdibles/la-arepa-colombiana-i-historia-tradicion-y-variedades/#:~:text=Los%20ind%C3%ADgenas%20muiscas%2C%20que%20habitaban,de%20ser%20un%20alimento%20fundamental>. acceso: 10/05/2025.

PARDO, Daniel. **"Será la nueva comida china": cómo los emigrantes de Venezuela convirtieron la arepa en un plato popular en toda América Latina (y el mundo)**. BBC Mundo. 9/sep/2017. visto en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-41210945> acceso: 28/05/2025.

PERDOMO, Nora. **La arepa gobierna el desayuno de los zulianos**. Agronoticias. fig. (3). 28/may.2024. visto en: <https://crn.com.ve/agronoticias/la-arepa-gobierna-el-desayuno-de-los-zulianos/> acceso: 22/06/2025.

PILCHER, Jeffrey. **¡Vivan los tamales!** Ediciones de la Reina Roja S.A. de C.V. México. 2001. visto en: <https://books.google.co.ve/books?id=QGGOhRE61h4C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false> acceso: 05/08/2025.

POLAR. **Historia de Harina P.A.N.** Alimentos Polar Comercial. Caracas. visto en: <https://ve.allofpan.com/nosotros2/#:~:text=nace%20en%201960%20en%20Venezuela,salsas%2C%20untables%20y%20otros%20alimentos>. acceso: 23/05/2025.

REGIONAL DE ZULIA. **Efemérides del 12 de diciembre/ Nace Luís Caballero Mejías padre de la harina (PAN)**. 12/dic/2023. visto en: <https://diarioelregionaldelzulia.com/efemerides-del-12-de-diciembre-nace-luis-caballero-mejias-padre-de-la-harina-pan/> acceso: 29/06/2025.

SALAZAR, Ramiro Delgado. Arepas, sentidos y memorias. **Agenda Cultural Alma Máter**, n. 264, 2020.

SANOJA, Mario e Iraida VARGAS, **Antiguas formaciones y modos de producción venezolanos**. Monte Avila Editores, Colección Las Ideas, Impreso en Venezuela por Editorial Arte, Caracas, 1978.

SOSA, Elizabeth; INOJOSA, Hilda. **Los mitos en la región andina: Venezuela**. IADAP. 1996. visto en: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/22287> acceso: 07/08/2025.

TAPIA, C. y CARRERA, H. **Promoción de los cultivos andinos para el desarrollo rural en Cotacachi-Ecuador**. INIAP. Quito, Ecuador. visto en: <https://repositorio.iniap.gob.ec/handle/41000/5142> acceso: 04/08/2025.

TONON, Graciela. **La utilización del método comparativo en estudios cualitativos en ciencia política y ciencias sociales: diseño y desarrollo de una tesis doctoral**. Revista Kairos. Universidad Nacional de San Luis, Argentina, no.27, 2011.

TORRES, QUINTERO, Nauro. **“Mi arepa criolla santandereana”**. 19/ago/2020 visto en: <https://naurotorres.blogspot.com/2020/08/mi-arepa-criolla-santandereana.html> acceso: 20/05/2025.

TROCONIS, Sabrina. **Del aripo a la harina precocida: Así es la historia de la arepa.** Revista bienmesabe. 14 sep. 2019. Visto en: <https://elestimulo.com/bienmesabe/asi-somos-con-gusto/2019-09-14/del-aripo-a-la-harina-precocida-asi-es-la-historia-de-la-arepa-criolla/> acceso: 24/05/2025.

TZViagens. **Pratos típicos da Colômbia para provar em Cartagena das Índias.** fig. (4). Visto en: <https://blog.tzviagens.com.br/pratos-tipicos-da-colombia-para-provar-em-cartagena-das-indias/> acceso: 20-06/2025.

UNIGARRO, Catalina. **Patrimonio cultural alimentario.** Fondo Editorial Ministerio de Cultura –CAB-IPANC- MC, Quito, 2010. visto en: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/52870.pdf> acceso: 10/08/2015.

VARGAS, Ileana. **La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos.** Revista CAES Vol.31, No. 1, Año 2011.

VAZQUEZ, NOYA, Inés. **Lo llames choclo, elote o maíz, aquí tienes 17 recetas para aprovechar al máximo su dulzura en la cocina.** DAP. visto en: <https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/que-choclo-17-recetas-para-aprovechar-al-maximo-su-dulzura-cocina> acceso: 29/06/2025.

VIA CAMPESINA. **O que é Soberania Alimentar?.** 2021. visto en: <https://viacampesina.org/es/que-es-la-soberania-alimentaria/> acceso: 09/08/2025.