

MEDELLÍN
SÍ SABE

Medellín florece con sus sabores



TOUR
GASTRONÓMICO

db asobares
CAPÍTULO ANTIOQUIA



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA®

80
AÑOS

UNIVERSIDAD CATÓLICA
LUIS AMIGO

UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Ciencias
Farmacéuticas y Alimentarias

ARMADA
PROYECTOS INMOBILIARIOS

PESQUEIRA



COLOMBIA
TRAVEL
OPERATOR

Colombia
conexión
descubre tu viaje

comfama

Medellín
Aquí todo florece



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación



1. ¿Por qué Medellín sabe diferente?



Medellín es un festín para los sentidos que te invita a sumergirte en una experiencia gastronómica única. Con nuestra guía de turismo gastronómico, cada rincón de esta vibrante ciudad se convierte en una celebración de sabores, aromas y tradiciones que te harán sentir vivo. Desde el café recién hecho hasta el crujido de una empanada en plena calle, Medellín se descubre en cada bocado y se comparte en cada mesa.

Medellín Sí Sabe es un viaje al corazón de la cultura local. Aquí, cada plato cuenta historias de mestizaje y resistencia, fusionando recetas tradicionales con innovaciones que sorprenden y deleitan. Un encuentro de sabores que refleja su rica herencia

cultural donde las influencias indígenas, afrodescendientes, andinas y caribeñas se unen en un mosaico gastronómico tan diverso como su gente.

Al visitar Medellín, descubres que esta ciudad se entrega generosamente a través de su mesa: cada bocado es un abrazo cálido que conecta a visitantes y habitantes en una danza de sabores inolvidables.

Así que déjate llevar por esta experiencia única donde la hospitalidad se sirve caliente y donde los sabores florecen como las ideas y sonrisas de su gente. ¡Bienvenidos a Medellín! Ven a descubrir lo que significa comer con alma.



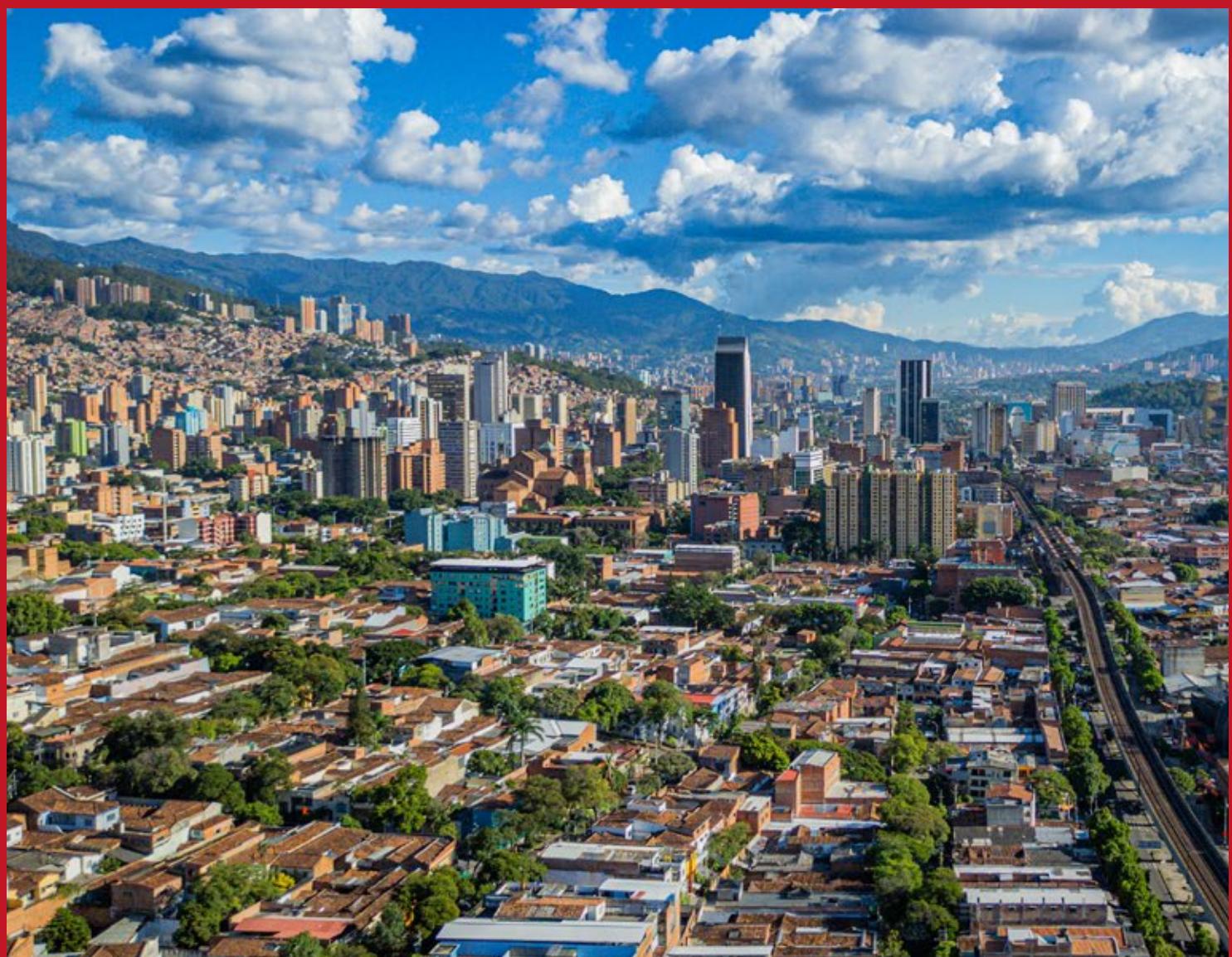
2.

Explora Medellín a bocados: tres maneras de vivirla

Una sola ciudad que sabe, que se deja saborear y que cocina futuro

Los sabores de Medellín son mapas que te llevan por sus barrios, sus montañas y sus memorias vivas. Te invitamos a recorrer la ciudad desde su cocina, a través de tres propuestas que revelan su alma culinaria: **Berraquera, Mecatear y Saberes.**

Cada una es una manera distinta de entender por qué aquí la comida no solo alimenta: también cuenta historias, despierta emociones y hace florecer la vida.



1. Berraquera

Culinaria paisa en abundancia, orgullo y sabor que no se rinde

Si Medellín tuviera un aroma, sería el de un sancocho recién hecho.

Si tuviera un sonido, sería el chisporroteo del chicharrón en la sartén.

Si tuviera un sabor, sin duda sería el de su cocina antioqueña: **abundante, generosa, hecha con amor y con berraquera.**

Te invitamos a saborear la esencia más auténtica de nuestra cultura.

Aquí están los restaurantes que guardan recetas de abuelas, los asados que reúnen familias enteras, los desayunaderos donde el día

comienza con arepas, quesito y calentao de fríjoles, y tradición con toques de creatividad, sin perder su esencia.

Cada lugar recomendado es un homenaje a la cocina que resiste el paso del tiempo, que florece en los mercados, en los fogones de barrio y en las mesas donde la palabra “compartir” siempre tiene un lugar.

Prepárate para probar la Medellín más orgullosa porque aquí la comida no solo alimenta: también cuenta quiénes somos.



foto cortesía de: Asados la 80

• Aquí Paró Lucho

○ [@aquiparolucho](https://www.aquiparolucho.com/)

📞 +57 3176766060

Resalta por sus platos contundentes con esencia paisa, como bandejas con carnes, frijoles y arepas, servidos en un ambiente cálido donde la tradición se encuentra con un toque contemporáneo.

• Arepas XL

○ [@arepas_xl](https://www.arepas_xl.com/)

📞 [+57 3147235961](https://wa.me/573147235961)

Especialidad en arepas gigantes con rellenos generosos: morcilla, chicharrón, carne desmechada, hogao e incluso mantequilla con quesito antioqueño. Están pensadas para quienes buscan un desayuno o antojo exagerado al estilo paisa.

• Asados Doña Rosa

🌐 <https://www.asadosdonarosa.com/>

○ [@asadosdonarosa](https://www.asadosdonarosa.com/)

📞 [+57 3024511849](https://wa.me/573024511849)

Ofrece platos típicos abundantes como frijoles con chicharrón, sancocho, mondongo y picadas. Su sazón casera, con toques ahumados y tradiciones culinarias antioqueñas, rinde homenaje a la cocina familiar.

• Asados Familia García

🌐 <https://asadosfamiliagarcia.com/>

○ [@asadosfamiliagarcia](https://asadosfamiliagarcia.com/)

📞 [+57 3015643291](https://wa.me/573015643291)

Especializado en asados y parrilla al estilo antioqueño, resalta cortes de carnes tiernas y jugosas, combinadas con complementos tradicionales como papas y arepa. Ideal para amantes de la carne con sazón local.

• Asados La 80

 <https://www.asadosla80.com/>

 [@asadosla80](#)

 [+57 3244205482](#)

Ofrece preparaciones tradicionales antioqueñas como la bandeja paisa, la cazuela de fríjoles, las picadas y las carnes a la parrilla. La comida tiene ese sabor casero que se siente hecho con cariño. Es un lugar ideal para ir en familia o con amigos a disfrutar una buena comida.

• Biftek

 [@biftekcol](#)

 [+57 3160252172](#)

Asados con cortes de calidad y abundancia donde encontrarás chorizos, chicharrón, carne de res y de cerdo para acompañar con una diversidad de cervezas y vinos.

• Cocora - Cocina cafetera

 <https://cocora-cocina-cafetera.ola.click/>

 [@restaurante_cocora](#)

 [+57 3217688369](#)

Un lugar donde la tradición cafetera se saborea en platos como la bandeja paisa, el mondongo, la lengua en salsa y el sancocho de gallina, todos preparados con ese gusto casero que evoca hogar y memoria. Ideal para quienes buscan autenticidad y recetas transmitidas de generación en generación.

• Desayunadero La 10

 [@desayunaderola10](#)

 [+57 3113155914](#)

Menú variado al mejor estilo antioqueño: calentado, fríjoles, chorizos, caldos y arepas, pensados para empezar el día con fuerza, combinando tradición para el desayuno local.

• Desayunitos Express

🌐 [@desayunitos_express/](https://www.instagram.com/@desayunitos_express/)

📞 [+57 3053009508](tel:+573053009508)

Desayunos rápidos con enfoque en lo tradicional: arepas, cafés y complementos típicos como huevos, morcilla, chorizo y calentado. Ideal para quienes buscan un inicio rápido y lleno de sabor.

• Donde Darío Restaurante

🌐 <https://dondedariomuydesiempre.com/>

🌐 [@dondedario/](https://www.instagram.com/@dondedario/)

📞 [+57 3104534445](tel:+573104534445)

Cocina tradicional paisa, combinando ingredientes caseros con presentaciones contemporáneas, sin perder el espíritu de la cocina de hogar.

• El Rancherito

🌐 <https://elrancherito.com.co/>

🌐 [@elrancherito_](https://www.instagram.com/@elrancherito_/)

📞 [+57 3176482125](tel:+573176482125)

Especializado en platos abundantes como bandejas típicas, fríjoles, cazuelas, sancocho, mondongo, lengua sudada. Aquí el sabor antioqueño y la sazón casera son protagonistas.

• Fonda Típicos – Cocina tradicional colombiana

🌐 <https://linktr.ee/tipicoscocina>

🌐 [@fondatipicos.cocina/](https://www.instagram.com/@fondatipicos.cocina/)

📞 [+57 3153451054](tel:+573153451054)

Aquí la cocina tradicional cobra vida con fríjoles al fogón lento, chicharrón crocante, sancocho, arepas montañeras y preparaciones que recuerdan los fogones de las abuelas. Un espacio donde los sabores locales se sirven con cariño y orgullo paisa.

• Hacienda Origen

🌐 <https://haciendaorigen.com/>

⌚ [@haciendaorigen](#)

📞 [+57 3174882056](#)

Cocina de campo con raíces antioqueñas. Ofrece platos que evocan la tradición rural, con ingredientes frescos y de la tierra, presentados con elegancia campestre.

• Hatoviejo

🌐 <https://hatoviejo.com/>

⌚ [@restaurante_hatoviejo](#)

📞 [+57 3116311324](#)

Restaurante que honra la cocina antioqueña y colombiana clásica con recetas cuidadas, como bandeja paisa, fríjoles, cazuelas, mondongo, morcilla, mostrando respeto por la tradición y la calidad.

• Jhon Perrada Parrilla Bar

⌚ [@jhonperrada_parrilla_bar](#)

📞 [+57 3022296614](#)

Platos a la parrilla con énfasis en carnes asadas con sabores intensos y acompañamientos típicos, logrando una experiencia auténtica.

• Jorge Morcilla

⌚ [@jorgemorcilla](#)

📞 [+57 3022540279](#)

Especialista en morcilla y picadas antioqueñas y otros embutidos tradicionales, con preparación casera y sabor intenso, celebrando uno de los platos más emblemáticos de la región.

• La Guayaba Restaurante – Bar

○ [@laguayaba_re](#)

📞 [+57 3127744257](#)

Platos tradicionales con toques modernos, integrando sabores antioqueños dentro de una propuesta gastronómica más amplia.

• La Sopería de la 70

○ [@lasoperiadel70](#)

Un rincón reconfortante donde sopas como el sancocho de res, el ajiaco, el mondongo, el sudado de albóndigas y el caldo de costilla se convierten en alimento para el alma. Las ollitas humeantes evocan hogar, tradición y esos sabores que acompañan la vida cotidiana.

• La Tienda Del Vino

○ [@latiendadelvinorestaurante](#)

📞 [+57 3052297472](#)

Completa la cocina antioqueña con maridajes de vinos, ofreciendo carnes y platos tradicionales acompañados de catas cuidadas para realzar sabores.

• Legado Sabores De Familia

○ [@legado.restaurante](#)

📞 [+57 3011145181](#)

Ofrece recetas familiares transmitidas por generaciones, presentadas con cariño y fidelidad a la tradición, en platos abundantes y afectuosos.

• Mamasita Medallo

🌐 <https://www.mamasitamedallo.co/>

○ [@mamasitamedallo](#)

📞 [+57 3223591901](#)

Cocina antioqueña, donde la tradición se encuentra con la creatividad, cada plato es un homenaje a nuestras raíces y a la energía vibrante de la ciudad. Aquí, cada bocado cuenta una historia que celebra lo mejor de nuestra cultura.

• Marmoleo

 <https://marmoleorestaurante.com/>

 [@restauratemarmoleo](https://www.instagram.com/@restauratemarmoleo)

Experiencia gastronómica que combina tradición parrillera y vistas espectaculares de Medellín. Su propuesta se destaca por cortes de carne de alta calidad y sabores locales reinventados.

• Maru Rico

 [@marurico.oficial](https://www.instagram.com/@marurico.oficial)

 [+57 3054606436](tel:+573054606436)

Comida casera paisa con un toque actual, combinando ingredientes tradicionales con presentaciones cuidadas y sabores auténticos.

• Mondongo's

 <https://mondongos.com.co/>

 [@mondongos](https://www.instagram.com/@mondongos)

 [+57 3102631211](tel:+573102631211)

Especializado en mondongo, ofrece esta sopa de callos con el sello tradicional antioqueño, junto a bandejas abundantes con chicharrón y complementos regionales.

• Pollos Mario La América

 <https://pollosmariolamerica.com/>

 [@pollosmariolaamerica](https://www.instagram.com/@pollosmariolaamerica)

 [+57 3043528554](tel:+573043528554)

Centra su menú en el pollo asado con sazón antioqueña, acompañado de arroz, papas, ensalada y arepa. Ideal para una comida casera, rápida y sabrosa.

• Pura Vida Express

○ [@puravida.med](#)

📞 [+57 3147514427](#)

Platos tradicionales con preparaciones contundentes como bandeja paisa, sancocho trifásico y de oreja, diseñadas para quienes no renuncian al sabor tradicional.

• Restaurante Albenzu

○ [@albenzupaisa](#)

📞 [+57 3243719302](#)

Combina comida autóctona paisa con técnicas contemporáneas, ofreciendo platos elegantes pero fieles en sabor y esencia antioqueña.

• Restaurante Hangar M45 Azotea

🌐 <https://hangar-m45-azotea.clubi.co/>

○ [@hangarm45azotea](#)

📞 [+57 3245061112](#)

Propuesta moderna que reinventa platos clásicos antioqueños en un formato de *rooftop*, combinando tradición culinaria con ambiente urbano y panorámico.

• Restaurante La Matriarca

🌐 <https://lamatriarca.com/>

○ [@restaurantelamatriarca](#)

📞 [+57 3205652016](#)

Cocina casera con auténtica sazón de hogar, platos abundantes y servicio afectuoso, dedicados a rescatar recetas familiares con dignidad.

• San Carbón

 <https://sancarbon.com.co/>

 [@sancarbon](#)

 [+57 3113581298](#)

Parrilla y preparaciones al carbón inspirados en la tradición antioqueña, con énfasis en carnes asadas y acompañamientos generosos, presentados de forma elegante y deliciosa.

• Sazón Paisa

 <https://www.sazonpaisa.com/>

 [@sazonpaisa](#)

 [+57 573022837834](#)

Aquí la generosidad de la cocina antioqueña se disfruta con frijoles caseros, carnes a la parrilla, arepas recién hechas, sopas tradicionales y la clásica bandeja paisa. Un espacio perfecto para reconectar con los sabores de siempre y con recetas que han pasado por generaciones.

• Serafín Gourmet

 [@serafingourmet](#)

 [+57 3127274580](#)

Cocina popular colombiana con sabor auténtico y un toque creativo. Desde una plaza de mercado, sirve bandejas y platos típicos preparados con ingredientes frescos y cuidado en los detalles. Es cocina del pueblo, con mirada actual y corazón local.

• Tamales Del Paisa

 [@tamalesdelpaisa](#)

 [+57 3208796545](#)

Especializado en tamales antioqueños, ofrece versiones tradicionales con masa suave, rellenos abundantes de carnes y vegetales, fieles a la receta local.

2. Mecatear

Bocados para picar, compartir y recorrer el día

Mecatear es más que comer entre comidas; **es una invitación a saborear Medellín paso a paso**. Es una manera cotidiana, flexible y sabrosa de vivir la ciudad, disfrutarla sin horarios ni formalidades.

Es dejarse tentar por un pastel de pollo con ají, un buñuelo crujiente, un café recién hecho en una panadería, fresas con crema o una almojábana recién horneada. Esa es la narrativa que a diario florece en encuentros casuales.

Aquí brota una Medellín que se deja recorrer a bocados y que conserva en cada mordisco el eco de un ritual afectivo. Mecatear es celebrar los afectos cotidianos y la bondad de una ciudad que se abre a compartir sin esfuerzo.

**Déjate tentar por los sabores que se cruzan en cada esquina.
Mecatea sin prisa, con alegría y con hambre de descubrir todo lo que florece al paso.**



• Amaranto Pan Artesano

 <https://amarantopanartesano.com>

 [@amarantopanartesano](#)

 [+573144275145](#)

Un espacio donde el pan fresco, la masa madre, los amasijos y el chocolate con cacao nacional se disfrutan mientras se aprende sobre oficios tradicionales. Aquí se pueden preparar y degustar panes típicos, cafés y productos locales en experiencias cercanas que conectan con la memoria panadera del territorio.

• Artesanatta – Dulces y Mazamorras

 [@artesanatta_mazamorra](#)

Un lugar para disfrutar mazamorra con bocadillo, blanqueado o arequipe, además de clásicos como miguelucho, arroz con leche y dulce de victoria; cada preparación mantiene vivo el repertorio dulce tradicional. Ideal para quienes quieren saborear recetas que evocan hogar y raíces.

• Botswana

 <https://botswana-cafe-bar.cluvi.co/>

 [@botswana_cafebar](#)

 [+57 3133501757](#)

Ofrece un brunch con acentos colombianos, maridado con cafés experimentales y coctelería suave que resaltan los sabores locales. Cada bocado está pensado para disfrutarse a un ritmo pausado, en un ambiente cálido y contemporáneo.

• Café La Manchuria

 <https://www.lamanchuria.com/>

 [@cafelamanchuria](#)

 [+57 3008742390](#)

Dedicado al café de especialidad, donde cada taza se elabora con un profundo respeto por el origen y la historia del grano. En su tienda se ofrecen bebidas a base de café, acompañadas de repostería y panadería tradicional que complementan la experiencia sensorial. Un homenaje al caficultor colombiano y donde cada preparación se convierte en un relato sobre el territorio, la tradición y la excelencia del café nacional.

• Café Uincluye

○ [@cafeuincluye](https://www.instagram.com/@cafeuincluye)

📞 +57 3171973501

Un café de origen colombiano que combina esencias especiales con una misión social: la inclusión laboral. Ofrece cafés filtrados colombianos y postres en un ambiente cargado de propósito y amor.

• Chuscalito

🌐 <https://chuscalito.com/>

○ [@chuscalitorestaurante](https://www.instagram.com/@chuscalitorestaurante)

📞 +57 3001856460

Comida tradicional con espíritu familiar, perfecta para compartir. Su menú casero, acompañado de preparaciones para compartir, refleja una propuesta cálida y atenta. Ideal para encuentros espontáneos.

• Demaduro

🌐 <https://linktr.ee/demaduro>

○ [@demaduro](https://www.instagram.com/@demaduro)

📞 +57 3148667849

Una propuesta donde el plátano maduro se convierte en protagonista, con combinaciones como carnes desmechadas, pollo, chicharrón, quesos, guacamole, arequipe o bocadillo. Aquí lo cotidiano se reinventa en platos creativos y gratinados intensos que transforman este ingrediente en estrella de la mesa.

• El Palacio de las Fresas

○ [@palaciodelasfresas1](https://www.instagram.com/@palaciodelasfresas1)

📞 +57 3188666888

Especialidad en obleas y postres cremosos, donde las fresas son protagonistas. Dulces preparados con cariño que evocan esa explosión de placer al primer bocado.

• El Social Maestro

 <https://www.elsocial.com.co>

 [@elsocial1969](https://www.instagram.com/elsocial1969)

 [+57 3176413945](tel:+573176413945)

Un ambiente relajado que combina café con sabores locales. Su propuesta permite disfrutar algo ligero acompañado de un ambiente social acogedor.

• Kakaw

 <https://linktr.ee/kakaw.restaurant>

 [kakaw_santa_elena](https://www.instagram.com/kakaw_santa_elena)

Un refugio montañero donde el chocolate de taza, hecho con cacao colombiano, se acompaña de amasijos, panes artesanales y postres caseros. La experiencia rescata sabores cálidos del territorio y celebra el cacao como patrimonio y símbolo de identidad local.

• La Local Colombia Beer

 <https://lalocalcolombianbeer.com/>

 [lalocalbeer](https://www.instagram.com/lalocalbeer)

Un lugar pensado para quienes desean descubrir la cerveza artesanal desde el origen, explorando estilos diversos, aromas locales y perfiles creados por productores independientes del país. La experiencia invita a conocer relatos, técnicas y matices que revelan por qué la cerveza colombiana es tan especial.

• La Puerta Rosa

 [@lapuertarosamedellin](https://www.instagram.com/lapuertarosamedellin)

 [+57 3168816468](tel:+573168816468)

Pastelería y café en un ambiente acogedor, con una selección de postres y bebidas perfectas para mectatear y compartir mientras se disfruta del día.

• Martín Moreno Restobar

○ [@martinmorenocerveceria](#)

📞 [+57 3206251811](#)

Bocados en un ambiente cervecero. Su propuesta combina ingredientes locales con presentaciones contemporáneas para compartir.

• Medias Nueves

🌐 <https://linktr.ee/mediasnueves>

○ [@mediasnueves.mde](#)

📞 [+57 3246757405](#)

Un fogón que acompaña la vida de la ciudad con arepas hechas a mano, frutas tropicales, desayunos tradicionales, sopas y platos caseros. Sus preparaciones auténticas con un toque contemporáneo celebran lo cotidiano y lo propio de la cocina colombiana.

• Mil Capas Bakehouse

🌐 <https://www.atom.bio/milcapasbakehouse>

○ [@milcapas_bakehouse](#)

📞 [+57 3208930364](#)

Una parada para los amantes del antojo dulce, con milhojas armadas al instante: capas crocantes recién horneadas y cremas frescas que varían según la inspiración del día. Una propuesta artesanal, creativa y perfecta para acompañar un buen café.

• Pachotamales

🌐 <https://www.facebook.com/pachotamales/>

Un sitio tradicional donde los antojos como empanadas, papas rellenas, pasteles de pollo y tamales caseros se disfrutan con sabor a hogar. Parte de la experiencia está en ver cómo se fríen y arman las preparaciones, evocando recetas transmitidas por generaciones.

• Panadería Del Pandebono

 <https://tienda.delpandebono.com.co/>

 [@panaderiadelpandebono](https://www.instagram.com/@panaderiadelpandebono)

 [+57 3004601632](tel:+573004601632)

Aquí reinan los pandebonos rellenos de guayaba, arequipe y mucho queso, así como una variedad de amasijos tradicionales.

• Quinta Caribe

 <https://linktr.ee/quintacaribe>

 [@quintacaribe](https://www.instagram.com/@quintacaribe)

 [+57 3192120505](tel:+573192120505)

Una experiencia caribeña con arepas de huevo, carimañolas, kibbes, jugos tropicales y cócteles como el de camarón. Sus fritos costeños preparados al momento evocan vacaciones, mar y tradición, acercando la cocina de la costa Caribe al corazón de la ciudad.

• Repostería Astor

 <https://www.elastor.com.co/>

 [@elastor_reposteria](https://www.instagram.com/@elastor_reposteria)

 [+57 3147854600](tel:+573147854600)

Postres de tradición suiza con un toque antioqueño.

Sabores artesanales que evocan ternura y dulzura exquisita.

• Trópicos Frutos de la Esperanza

 [@cafetropicos](https://www.instagram.com/@cafetropicos)

 [+57 3156191683](tel:+573156191683)

Más que un café, es un símbolo de reconciliación y esperanza. Aquí se sirve café de especialidad cultivado por excombatientes firmantes del Acuerdo de Paz, quienes encontraron en el grano una nueva manera de construir futuro. Cada taza es un relato de transformación, un homenaje al territorio, a la biodiversidad y a la paz que también florece en las montañas cafeteras de Colombia.

• Uva Café Bar

🌐 <https://allmylinks.com/uvacafebar>

⌚ [@uvacafebar](#)

📞 +57 3187106503

Un café tradicional donde postres, repostería y bebidas a base de café se elaboran con identidad local. Su ambiente cálido y su enfoque en la hospitalidad crean una parada ideal para quienes buscan un café cuidadosamente preparado y sabores cercanos al territorio.

3. Saberes

Diversidad que se siembra en Medellín y florece en su cocina

Saberes conecta la gastronomía con la riqueza cultural que habita Medellín.

Aquí, lo ancestral no solo se conserva, se transforma, se mezcla y proyecta al futuro con conciencia y creatividad.

Cocinas del pacífico, caribeñas, de llanura, amazónicas e insulares encuentran en la ciudad una oportunidad gastronómica donde reinventan sabores y técnicas con respeto por la memoria y nuestro territorio colombiano.

Aquí se pone en valor ingredientes nativos, recetas de origen y prácticas sostenibles que migran y florecen en contextos urbanos.

Atrévete a probar la Medellín más diversa, donde cada plato cuenta la historia de un territorio y cada bocado es un viaje por los saberes de Colombia. Aquí la tradición no solo se preserva: se transforma, florece y se reinventa con sabor a futuro.



• All Day Café

🌐 <https://alldaycafe.co/>

📷 [@alldaycafe](#)

📞 [+57 3244724600](#)

Una experiencia que mezcla el brunch neoyorquino con sabores colombianos, integrando técnicas creativas y procesos cuidadosos. Sus platos exploran texturas y combinaciones poco comunes en el país, invitando a descubrir nuevas formas de disfrutar el desayuno durante todo el día.

• Aullador Gastrobar

🌐 <https://aulladormedallo.com/>

📷 [@aullador.gastrobar](#)

📞 [+57 3156438300](#)

Los bármberos combinan licores colombianos con frutas nativas y técnicas modernas para crear tragos que celebran la biodiversidad y sabores locales.

• Bar De Nadie

📷 [@bardenadie](#)

📞 [+57 3021267882](#)

Dedicado a la mixología amazónica. Ofrece cócteles artesanales elaborados con frutas únicas. Es un espacio íntimo donde la coctelería es experiencia sensorial y cultural.

• Bihao

🌐 <https://bihao-comida-de-origen.clubi.co>

📷 [@bihao.mde](#)

📞 [+57 3004460897](#)

Una propuesta que celebra la diversidad gastronómica del país mediante preparaciones que combinan tradición y técnicas contemporáneas. Cada plato rescata recetas ancestrales desde una mirada fresca, respetuosa y creativa. Ideal para quienes quieren explorar nuevos sabores de Colombia.

• Colombia Essentials

-  <https://colombiaessentialsexperience.com/colombia-essentials-home/>
-  [@colombiaessentials_med](https://www.instagram.com/@colombiaessentials_med)
-  [+57 3104795710](tel:+573104795710)

Una experiencia íntima tipo “mesa en casa”, donde un menú degustación guiado narra historias de distintas regiones del país. Cada plato conecta producto, memoria y territorio, ofreciendo un recorrido sensorial que revela lo esencial de Colombia.

• Elena Clandestina

-  [@elena_clandestina](https://www.instagram.com/@elena_clandestina)
-  [+57 3183888042](tel:+573183888042)

Un refugio entre pinos donde la cocina de autor se une con naturaleza, aire puro y fogata. Sus preparaciones caseras, bebidas, postres y ambiente cálido crean una experiencia sensorial perfecta para reconectarse con lo local, lo natural y lo sabroso.

• El Fogón Costeño

-  [@elfogoncosteno](https://www.instagram.com/@elfogoncosteno)
-  [+57 3217192460](tel:+573217192460)

Un viaje culinario al Caribe colombiano con sancocho de bagre, pescado frito, mote de queso y recetas tradicionales que evocan litoral y sabana. Sus sabores intensos y ambiente cálido permiten disfrutar la esencia costeña.

• Etro Rooftop

-  <https://binnhotel.com/es/etro-rooftop-2/>
-  [@etro.rooftop](https://www.instagram.com/@etro.rooftop)
-  [+57 3225280655](tel:+573225280655)

Una terraza con vista 360° donde sabores colombianos se reinterpretan mediante técnicas modernas. Cócteles con productos locales y platos para compartir acompañan una experiencia creativa. Ideal para quienes buscan vivir la ciudad desde las alturas.

• Idílico Restaurante

 <https://restauranteidilico.com>

 [@idilico.restaurant](https://www.instagram.com/@idilico.restaurant)

 [+57 3135220529](tel:+573135220529)

Una cocina de autor donde ingredientes locales se transforman en preparaciones delicadas, creativas y llenas de sabor. Cada plato equilibra tradición e innovación, ofreciendo un recorrido sensorial colombiano en un ambiente cálido y cuidadoso.

• Krudo Viches y Vinilos

 <https://linktr.ee/krudovichesyvinilos>

 [@krudovichesyvinilos](https://www.instagram.com/@krudovichesyvinilos)

 [+57 3009692272](tel:+573009692272)

Una propuesta que trae la frescura del mar a la montaña, con pescados y mariscos nacionales trabajados mediante maduración para resaltar sabor y textura. Cada preparación invita a descubrir nuevas formas de disfrutar la pesca colombiana.

• La Casa del Alimento

 <https://gastronomiayterrit.wixsite.com/website/acerca-de-1>

 [@lacasa_delalimento](https://www.instagram.com/@lacasa_delalimento)

 [+57 3185878459](tel:+573185878459)

Un espacio que combina cocina, talleres y encuentros culturales para celebrar la biodiversidad del territorio. Su menú cambia según la temporada, resaltando ingredientes locales y proyectos agroecológicos que narran la diversidad alimentaria del país.

• La Casa Humo Grill

 [@lacasa_humogrill](https://www.instagram.com/@lacasa_humogrill)

 [+57 3008158565](tel:+573008158565)

Deliciosa carne ahumada al estilo de saberes llaneros, combinado con ingredientes chocoanos y de otras regiones de Colombia.

• La Chagra

○ [@lachagra](#)

📞 [+57 3044312300](#)

Cocina que homenajea al Amazonas colombiano desde Medellín. Su menú ofrece fusiones amazónicas con ingredientes originarios, enmarcados en una propuesta sostenible y de respeto por la cultura indígena.

• La Esquina de la Ricura

○ [@laesquinade_laricura](#)

Un ícono local con más de 40 años de tradición, famoso por su sancocho de pescado preparado con técnica y sazón de origen. Sus preparaciones sencillas y auténticas mantienen viva una receta emblemática de la ciudad.

• La Makha

🌐 <https://binnhotel.com/es/la-makha-restaurante/>

○ [@lamakharestaurante](#)

📞 [+57 322528067](#)

Una cocina de autor que fusiona ingredientes regionales con técnicas contemporáneas para crear platos innovadores. Su propuesta resalta la identidad colombiana y se construye en alianza con productores locales, celebrando la nueva cocina del país.

• Lo Exquisito del Mar

🌐 <https://www.loexquisitodelmar.com/>

○ [@loexquisitodelmar](#)

📞 [+57 3023301037](#)

Propuesta que celebra la riqueza de las costas colombianas con sabores frescos, técnicas ancestrales y presentaciones que evocan el mar.

• Malanga del Trópico

 <https://malanga.cluvi.co/>

 [@malangadeltropico](#)

 [+57 3117823084](#)

Sabores tropicales que mezclan saberes caribeños con frescura urbana. El menú propone recetas de las costas colombianas reinterpretadas con modernidad.

• Mojitos Restaurant Bar

 <https://mojitosrestaurantbar.com/>

 [@mojitosmedellin](#)

 [+57 3245567251](#)

Un templo del cóctel tropical. Su propuesta se centra en bebidas preparadas con ingredientes frescos, frutas exóticas y licores de alta calidad. Reconocido por su ambiente festivo y relajado para compartir con amigos.

• Pesqueira

 <https://pesqueira-2.cluvi.co/pesqueira/>

 [@pesqueira.co](#)

 [+57 3116489818](#)

Cocina de las costas colombianas inspirada en técnicas ancestrales, donde los pescados y mariscos se transforman en platillos contemporáneos, respetando su frescura, origen y sostenibilidad.

• Piso 10 Rooftop

 <https://piso-10.cluvi.co/>

 [@piso10rooftop](#)

 [+57 3006039195](#)

Un espacio donde la coctelería de autor y los sabores locales se encuentran con una vista privilegiada de la ciudad. Sus mezclas creativas y platos para compartir invitan a explorar aromas y matices del territorio desde las alturas.

• Restaurante Mar y Fuego

 <https://restaurante.covermanager.com/reservas-mar-y-fuego-medellin/>

 [@maryfuego.col](https://www.instagram.com/@maryfuego.col)

Una propuesta de autor que destaca sabores colombianos con influencias de diversas regiones, especialmente del Pacífico y el Caribe. Pescados, mariscos, carnes y coctelería boutique crean una experiencia cálida que equilibra tradición y creatividad.

• Restaurante Múcura

 <https://mucura.cluvi.co/>

 [@mucurarestaurante](https://www.instagram.com/@mucurarestaurante)

 [+57 3135104455](tel:+573135104455)

Una experiencia de litoral en plena ciudad, con pescados, mariscos, arroces cremosos y sopas que evocan playa, brisa y tradición costera. Cada plato conserva la esencia casera del Caribe colombiano, abundante y lleno de sabor.

• Salón Centro

 <https://www.saloncentro.co/>

 [@salon centro](https://www.instagram.com/@salon_centro)

 [+57 3017343219](tel:+573017343219)

Propuesta urbana en el centro de la ciudad que transforma ingredientes tradicionales en experiencia multicultural.

• Salón Prado

 <https://salonprado.com/>

 [@salonprado.med](https://www.instagram.com/@salonprado.med)

 [+57 3027503241](tel:+573027503241)

Un espacio patrimonial donde la cocina colombiana se renueva sin perder su esencia, resaltando técnicas y sabores tradicionales. Cada plato dialoga con el territorio y la memoria, creando una experiencia que une gastronomía, cultura e historia.

• Wiqu Gastrobar

○ [@wiqu_colombia](https://www.instagram.com/@wiqu_colombia)

📞 +57 3192681561

Una propuesta fresca que reinterpreta sabores colombianos y antojos tradicionales en formato contemporáneo. Empanadas, papitas y bocados clásicos se transforman con identidad y creatividad, invitando a disfrutar lo local con un toque moderno.

Agradecimientos

Desde la Secretaría de Turismo y Entretenimiento del Distrito de Medellín, expresamos nuestro más profundo y sincero agradecimiento a cada uno de los restaurantes que hacen parte de Medellín Sí Sabe.

Gracias por abrirnos las puertas de sus cocinas, por sentarse a la mesa con generosidad y por compartir sus saberes, sabores y sueños. Gracias por creer en este proceso colectivo y por participar con entusiasmo en cada taller, cada conversación y cada decisión que hoy se saborea en este producto.

Este proyecto florece porque ustedes lo han nutrido con su autenticidad, con su amor por la cocina y con esa berraquera que define el alma de Medellín. Cada uno representa lo mejor de nuestra ciudad: una Medellín que se reinventa sin perder su esencia, que abraza desde la mesa y que

construye futuro con ingredientes locales, historias propias y sazón compartida.

Gracias por ser parte activa de este proceso, por crecer junto a nosotros y por creer que Medellín también se cuenta —y se transforma— desde el plato.

Extendemos también nuestra gratitud a las entidades aliadas, gremios, universidades, y marcas públicas y privadas que han aportado su experiencia, conocimiento y confianza para hacer realidad esta apuesta por el turismo gastronómico. Su apoyo ha sido fundamental para consolidar esta guía como una herramienta viva de promoción, identidad y desarrollo sostenible para la ciudad.

Medellín Sí Sabe es una construcción colectiva, y cada uno de ustedes es parte esencial de su sabor.

¡Gracias por hacerlo posible!

MEDELLÍN SÍ SABE



TOUR
GASTRONÓMICO

db asobares
CAPÍTULO ANTIOQUÍA



80
AÑOS

UNIVERSIDAD CATÓLICA
S LUISAMIGO

UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Ciencias
Farmacéuticas y Alimentarias

ARMADA
PROTECTORES ISOBOLÍANICOS

PESQUEIRA



COLOMBIA
TRAVEL
OPERATOR

Colombia
conexión
descubre tu viaje

comfama

Medellín
Aquí todo florece

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación