



MEDELLÍN SÍ SABE

Medellín florece con sus sabores





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 frijoles, 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.



• Aquí Paró Lucho

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

 [+57 317 6766060](tel:+573176766060)

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.instagram.com/arepas_xl)

 [+57 314 7235961](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.instagram.com/asadosdonarosa)

 [+57 302 4511849](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://www.instagram.com/asadosfamiliagarcia)

 [+57 3015 643291](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](https://www.instagram.com/asadosla80)

 [+57 324 4205482](tel:+573244205482)

Ofrece preparaciones tradicionales antioqueñas como la bandeja paisa, la cazuela de frijoles, 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](https://www.instagram.com/biftekcol)

 [+57 316 0252172](tel:+573160252172)

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.

• Desayunadero La 10

 [@desayunaderola10](https://www.instagram.com/desayunaderola10)

 [+57 311 3155914](tel:+573113155914)

Menú variado al mejor estilo antioqueño: calentado, frijoles, 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)

 [+57 305 3009508](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)

 [+57 310 4534445](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)

 [+57 317 6482125](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.

• Hacienda Origen

 <https://haciendaorigen.com/>

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

 [+57 317 4882056](tel:+573174882056)

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](https://www.instagram.com/restaurante_hatoviejo)

 [+57 311 6311324](tel:+573116311324)

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](#)

📞 [+57 302 2296614](#)

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

• Jorge Morcilla

📷 [@jorgemorcilla](#)

📞 [+57 302 2540279](#)

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](#)

📞 [+57 312 7744257](#)

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

• La Tienda Del Vino

📷 [@latiendadelvinorestaurante](#)

📞 [+57 305 2297472](#)

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

• Legado Sabores De Familia

📷 [@legado.restaurant](#)

📞 [+57 301 1145181](#)

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](https://www.instagram.com/mamasitamedallo)

 [+57 322 3591901](https://www.whatsapp.com/+573223591901)

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/>

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

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)

 [+57 305 4606436](https://www.whatsapp.com/+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)

 [+57 310 2631211](https://www.whatsapp.com/+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)

 [+57 304 3528554](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](https://www.instagram.com/puravida.med)

 [+57 314 7514427](tel:+573147514427)

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

• Restaurante Albenzu

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

 [+57 324 3719302](tel:+573243719302)

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.cluvi.co/>

 [@hangarm45azotea](https://www.instagram.com/hangarm45azotea)

 [+57 324 5061112](tel:+573245061112)

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](https://www.instagram.com/restaurantelamatriarca)

 [+57 320 5652016](https://wa.me/573205652016)

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](https://www.instagram.com/sancarbon)

 [+57 311 3581298](https://wa.me/573113581298)

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

• Serafín Gourmet

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

 [+57 312 7274580](https://wa.me/573127274580)

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](https://www.instagram.com/tamalesdelpaisa)

 [+57 320 8796545](https://wa.me/573208796545)

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.



• Café Uincluye

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

 [+57 317 1973501](tel:+573171973501)

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)

 [+57 300 1856460](tel:+573001856460)

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.

• El Palacio de las Fresas

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

 [+57 318 8666888](tel:+573188666888)

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)

 [+57 317 6413945](tel:+573176413945)

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

• La Puerta Rosa

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

 [+57 316 8816468](https://wa.me/573168816468)

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

• Martín Moreno Restobar

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

 [+57 320 6251811](https://wa.me/573206251811)

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

• Panadería Del Pandebono

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

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

 [+57 300 4601632](https://wa.me/573004601632)

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

• Repostería Astor

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

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

 [+57 314 7854600](https://wa.me/573147854600)

Postres de tradición suiza con un toque antioqueño.
Sabores artesanales que evocan ternura y dulzura exquisita.

• Trópicos Frutos de la Esperanza

📷 [@cafetropicos](#)

☎ +57 315 6191683

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.

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.



• Aullador Gastrobar

 <https://aulladormedallo.com/>

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

 [+57 315 6438300](https://wa.me/573156438300)

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

• Bar De Nadie

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

 [+57 302 1267882](https://wa.me/573021267882)

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

• La Casa Humo Grill

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

 [+57 300 8158565](https://wa.me/573008158565)

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

• La Chagra

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

 [+57 304 4312300](https://wa.me/573044312300)

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.

• Lo Exquisito del Mar

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

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

 [+57 302 3301037](tel:+573023301037)

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/>

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

 [+57 311 7823084](tel:+573117823084)

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](https://www.instagram.com/mojitosmedellin)

 [+57 324 5567251](tel:+573245567251)

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](https://www.instagram.com/pesqueira.co)

 [+57 311 6489818](tel:+573116489818)

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.

• Sal3n Centro

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

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

 [+57 301 7343219](https://wa.me/573017343219)

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

Agradecimientos

Desde la Secretar3a de Turismo y Entretenimiento del Distrito de Medell3n, expresamos nuestro m3s profundo y sincero agradecimiento a cada uno de los restaurantes que hacen parte de Medell3n S3 Sabe.

Gracias por abrirnos las puertas de sus cocinas, por sentarse a la mesa con generosidad y por compartir sus saberes, sabores y sueos.

Gracias por creer en este proceso colectivo y por participar con entusiasmo en cada taller, cada conversaci3n y cada decisi3n 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 Medell3n. Cada uno representa lo mejor de nuestra ciudad: una Medell3n que se reinventa sin perder su esencia, que abraza desde la mesa y que

construye futuro con ingredientes locales, historias propias y saz3n compartida.

Gracias por ser parte activa de este proceso, por crecer junto a nosotros y por creer que Medell3n tambi3n se cuenta —y se transforma— desde el plato.

Extendemos tambi3n nuestra gratitud a las entidades aliadas, gremios, universidades, y marcas p3blicas y privadas que han aportado su experiencia, conocimiento y confianza para hacer realidad esta apuesta por el turismo gastron3mico. Su apoyo ha sido fundamental para consolidar esta gu3a como una herramienta viva de promoci3n, identidad y desarrollo sostenible para la ciudad.

Medell3n S3 Sabe es una construcci3n colectiva, y cada uno de ustedes es parte esencial de su sabor.

¡Gracias por hacerlo posible!

MEDELLÍN SÍ SABE

