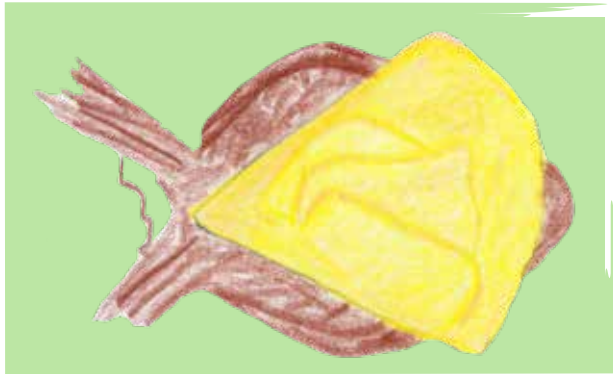
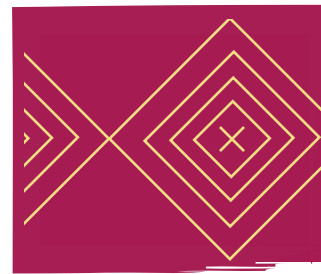
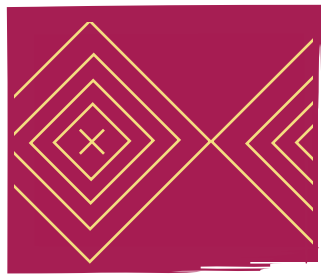


Guía del
buen
comer

Sinergias - Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social

Pablo Montoya

Director

Valerin Saurith López

Coordinadora del proyecto

Sandra Milena Celis Hernández

Daniela María Bohórquez

Rosa Tulia González Henao

Equipo Base

José Pastor Joque, Wilmer Ardila (Timbó), Rosalía Fernández, Rosa Parra, Dayana Serrano (Macaquiño), Lorena Correa (Trubón),
Fernanda Díaz (Tucunaré), Omaira Álvarez, Yudi Ortiz (Puerto López), Arcelia Botero (Mituseño), Ana Pabón, María Díaz (Wacará),

Paola Muñoz (Garrafa).

Investigadores Locales

Juan Vanegas, Reynel Ortega (Pirá Paraná), José Valencia (Ceima San Pablo), Guillermo Fernández (Macaquiño), Jesús Vásquez
(Bogotá Cachivera).

Sabedores tradicionales

Cucura, Puerto Golondrina, Santa Marta, Timbó de Betania, Pueblo Nuevo, Macaquiño, Bogotá Cachivera, Ceima San Pablo, Puerto
López, Yararaca, Trubón, Ceima Cachivera y Wacará.

Comunidades participantes

Martha Bibiana Velasco, Adelia María Prada Santos, Alfonso Martínez Arango, Luis Hernando Rodríguez, Elmer Orlando Torres, Ramón
Félix Casas, Jair Baylón Prieto

Equipo de Salud Vaupés

María Camila Rodríguez, Andrea Viviana Higueta, Angela Patricia Osorio Herrera,

Ana Judith Blanco Rojas, Paola Méndez Cotrino, Valentina Riveros Palacio

Equipo de apoyo

Diseño y diagramación

Eloquentem

contacto@sinergiasong.org

www.sinergiasong.org

Colombia

ISBN -

2020

Presentación

La Guía del buen comer, basada en calendarios ecológicos, saberes y sabores locales es producto de la investigación colaborativa realizada con 13 comunidades de la zona periurbana de Mitú y 32 de todo el departamento del Vaupés, las cuales representan a 28 pueblos indígenas y 5 grupos lingüísticos. Esta guía es una herramienta de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) producto de la adecuación sociocultural y territorial de la *Guía Alimentaria Basada en Alimentos* (GABA), que fue construida en el 2015 por el ICBF y la FAO como estrategia nacional para la promoción de hábitos y estilos de vida saludables.

Este proceso de adecuación territorial de GABAs fue liderado por Sinergias – Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social, contó con el apoyo financiero de la Fundación Éxito, y se trabajó de manera articulada con las instituciones que conforman el Comité Departamental de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Vaupés, entre las que se destaca la participación de la Secretaría de Salud Departamental, el Instituto SINCHI y la oficina regional del ICBF. Por encima de todo, es de resaltar el papel fundamental que desempeñaron las comunidades, las autoridades tradicionales y particularmente el grupo de mujeres líderes y coinvestigadores indígenas, son ellos los autores principales de esta guía y quienes otorgaron su aval para la publicación de resultados.

La investigación tuvo una duración de 2 años y medio, los primeros insumos y análisis para su construcción provienen de los proyectos “Apoyo a la cualificación de la atención a la primera infancia en los hogares comunitarios de bienestar del departamento del Vaupés (2017- 2018)” y “Mejoramiento del acceso a servicios de salud materno infantil con enfoque intercultural en 18 comunidades indígenas rurales del Vaupés (2018)”; luego, en mayo de 2019 se empezó a elaborar esta guía con enfoque diferencial, producto principal del proceso de “Adecuación territorial de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) y actualización de la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) para el departamento del Vaupés”.

Esta es una herramienta dirigida a las instituciones encargadas de la promoción de hábitos y estilos de vida saludables en contextos familiares, comunitarios y escolares, a las comunidades y a las entidades comprometidas con la gestión de recursos ecosistémicos (fauna, flora, agricultura, entre otros). Su lectura, debe acompañarse de dos anexos: (1) el documento técnico y (2) el manual para facilitadores, los cuales explican más detalles de los contenidos propuestos y de las estrategias para su divulgación e implementación. Las comunidades y autoridades indígenas construyeron esta guía en lenguaje visual y escrito (español) para que las instituciones puedan comprender sus pautas de cuidado y sistemas de conocimientos propios, y así entablar un diálogo respetuoso y constructivo entre diversas formas de entender la salud y la nutrición.

La guía consta de 8 mensajes pedagógicos ilustrados y una serie de recetas tradicionales. Todas las imágenes fueron elaboradas por los investigadores locales.

Los dos primeros mensajes que inauguran la Guía del buen comer tienen que ver con las DIETAS recomendadas por ciclos de vida y con la disponibilidad de alimentos existentes en cada ciclo ecológico. Es importante entender que el concepto de DIETA para las comunidades indígenas no solo tiene que ver con el consumo de alimentos, sino con la disponibilidad y el acceso de todos los recursos humanos y ecosistémicos que hacen posible la alimentación: uso sostenible de los espacios (selvas, ríos, caños, chagras, etc.) a través del tiempo (calendarios ecológicos, rezos, rituales, normas propias asociadas a las leyes de origen de cada etnia, etc.). En otras palabras, esto quiere decir que en cada momento de la vida y del año se pueden comer unos alimentos y otros no, y que los alimentos que se consuman deben estar curados por un sabedor para que la comida cumpla su propósito, alimente y no enferme. Estos conceptos son de suma importancia para todos los pueblos indígenas y, aunque no sean fáciles de entender, las instituciones del Estado los deben comprender, respetar y promover.

Día a día las comunidades indígenas se enfrentan a discursos provenientes de las ciencias médicas, a otras formas de entender el cuerpo y los conceptos de dieta, por tanto, **el mensaje 3** presenta una clasificación de alimentos por grupos de acuerdo a sus características nutricionales, por ejemplo: alimentos fuentes de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, y sus principales funciones en el cuerpo: siempre atendiendo a las características del contexto y colocando a los alimentos locales como protagonistas de las recomendaciones.

Así también, los mensajes 4 y 5 hablan de cómo prevenir los dos principales problemas de nutrición que enfrentan los pueblos indígenas en la actualidad: la anemia y las enfermedades crónicas (obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares). En cuanto a la anemia, **el mensaje 4** nombra pautas de higiene para evitar la parasitosis intestinal y para que se cumplan las dietas propias, los rezos y las restricciones, teniendo en cuenta el consumo de recetas tradicionales y alimentos ricos en hierro y vitamina C.

El mensaje 5 brinda información sobre los alimentos industrializados de mayor circulación en los mercados de los cascos urbanos, llamando la atención sobre las afecciones que pueden provocar los productos ricos en azúcares, grasas y sodio. Estos alimentos poco a poco han ido ganando espacio en las mesas de las comunidades indígenas, por ende, es relevante saber qué contienen y así tomar mejores decisiones a la hora de comprarlos y consumirlos.

El mensaje 6 se concentra en la disminución del consumo de la chicha: rescata lo bueno de una bebida con valor ritual que actualmente se toma de forma descontrolada y fuera de los contextos tradicionales, y da pautas para regular su consumo y prevenir desordenes físicos y sociales a nivel individual, familiar y comunitario. El consumo irresponsable de la chicha no sólo está asociado con la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles sino también con cambios en el estado de ánimo, lo cual puede llevar a las personas a auto infligirse lesiones graves y a atentar contra su vida o la de los otros. Este mensaje propone un instrumento llamado “el chichómetro”, el cual fue pensado, diseñado y validado en diferentes momentos por un grupo de líderes indígenas con el ánimo de sensibilizar a la población sobre este tema y recobrar el valor ritual de la chicha.

El mensaje 7 tiene que ver con los cuidados de las mujeres gestantes y lactantes, y de los niños y niñas menores de 2 años. Hace énfasis en los rezos y en el buen comer durante estos momentos de la vida, sobre todo en cómo introducir la alimentación complementaria con recursos y recetas propias. Este mensaje es una apuesta por revitalizar la memoria alimentaria y culinaria que está alrededor del cuidado de los más pequeños y de las comidas que deben acompañar a la leche materna desde los 6 meses de vida. Este mensaje tiene en cuenta las etapas del ciclo vital propuestas por las comunidades y las mujeres indígenas, ya que desde los saberes locales hay otras formas de reconocer las necesidades nutricionales y los tiempos para medir el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

El mensaje 8 invita a fortalecer los lazos comunitarios y resalta las acciones que cada persona puede hacer para mantener el buen vivir y la abundancia de alimentos a lo largo del año. Promueve la actividad física, el trabajo comunitario y el intercambio de alimentos como condiciones necesarias para mantener cuerpos sanos y relaciones armoniosas entre familias y vecinos.

Por último, esta cadena de mensajes se acompaña de **un recetario** que reúne las preparaciones básicas de la cocina tradicional del Vaupés: resalta la diversidad de colores, sabores y nutrientes que cada una de ellas tiene y explica cómo a lo largo del año se puede obtener una alimentación equilibrada y completa con los recursos propios del territorio. Las cantidades exactas se complementarán a medida que se hagan más estudios bromatológicos de alimentos locales y sus tablas de intercambio.

La concepción de dieta desde la perspectiva local

La planificación e implementación de una herramienta para promover la buena alimentación y nutrición en el departamento del Vaupés ha exigido un esfuerzo por comprender e integrar el concepto de dieta propio de las etnias indígenas amazónicas, a quienes esta cartilla les pertenece.

Para estas etnias, lo que se debe o no ingerir se basa en un complejo sistema de normas sociales y prácticas simbólicas que regulan sus universos alimentarios. Se debe comprender que las dietas tradicionales tienen un carácter normativo y prescriptivo en donde no solamente se describen recomendaciones y restricciones alimentarias. Por un lado, las dietas tradicionales pertenecen al conjunto de normas sociales que regulan el equilibrio de las relaciones entre todos los seres que habitan las diferentes dimensiones del cosmos. Por otro lado, estas incluyen diferentes prácticas de cuidado y restricciones de todo tipo: alimenticias, sexuales, con quienes se puede socializar o no, los lugares a los que es permitido ir o sitios que son prohibidos, las técnicas de consecución de alimentos que se pueden ejecutar o que se deben evitar, etc.

Es por esto que cuando se habla de **guardar, “estar en” o cumplir la dieta** se hace referencia al cumplimiento de indicaciones y restricciones dirigidas a la protección, prevención y curación de enfermedades, desequilibrios o riesgos que pueden afectar la salud del individuo, su colectivo y su territorio. Los encargados de prevenir y curar el cosmos son los sabedores, kumús y payés, quienes son los que prescriben las dietas y llevan a cabo la recitación del rezo.

El rezo es una acción reguladora del orden cosmológico y de sus cadenas alimenticias, es la recitación del conocimiento del mundo, de sus peligros y su Ley de Origen. Esta tradición oral corresponde a la memoria mítica de estos pueblos indígenas. A través del rezo se nombra en diferentes órdenes los animales, frutos y tubérculos; se nombran aquellos alimentos que serán asimilados y aprovechados por las personas, clasificándolos según un orden progresivo de “peligro”. Lo que hace que un alimento se considere poco saludable, sano o peligroso depende del lugar y la época en la que fue conseguido, las técnicas y materiales con los cuales se obtuvo, las formas en que se preparó, y otras características físicas, psicológicas y comportamentales del alimento, pues desde la visión local, al ingerirlo, el individuo no sólo consume sus propiedades nutricionales sino todos los procesos involucrados que pueden transferirse al cuerpo (Buchillet, 1988, p.33).

Entonces, el rezo incluye la curación y la prevención de estos peligros en varios niveles. Se llevan a cabo ceremonias de intercambio y reciprocidad para curar las épocas y garantizar que haya abundancia de peces, frutos y animales del monte, y para que así no falte comida a ningún ser que habita

la selva. Se curan también los lugares de siembra, recolección, caza y pesca y a quienes realizan estas tareas, ya que en las sociedades amazónicas existe un principio de “indistinción ontológica” en donde **todos los seres son personas** y ven el mundo desde su punto de vista. Se reza a los consumidores humanos para que ocupen el lugar correcto en la cadena alimenticia cósmica, para que sean predadores y no predados o vistos como comida desde la perspectiva de otros seres. Y finalmente se rezan los alimentos para despojarlos de su capacidad de actuar o enfermar al consumidor, y así volverlos presa, comida y potenciar las cualidades que se desean asimilar.

Esta clasificación y las medidas de protección se especifican según las condiciones del consumidor, su etnia, género, estado ritual (los ritos de paso y ceremonias a los que ha asistido), su etapa de vida dentro del ciclo biológico, incluso, hay dietas específicas que se deben seguir para potenciar las capacidades con las que se nace o los roles sociales a los que una persona ha sido destinada. Las dietas se aplican en particular en los momentos críticos, es decir, aquellos que implican una transformación física y espiritual como el paso de una etapa a otra (nacimiento, menstruación, pubertad, parto, enfermedad, etc.).

Para las etnias del Vaupés, esta noción de dieta tiene que ver con una manera diferente de entender la enfermedad, el cuerpo y de relacionarse con la naturaleza y el territorio. Una persona se puede enfermar por una transgresión alimentaria durante las etapas del ciclo de vida o en momentos rituales, por un error del sabedor en la recitación del rezo, por ingerir alimentos que no hayan sido rezados, por consumir alimentos que provengan de sitios sagrados o que hayan sido conseguidos bajo técnicas indebidas. En estos casos se concibe que **la enfermedad es causada por el incumplimiento de la dieta**.

Actualmente, no se conoce el origen de los alimentos foráneos, lo que dificulta llevar a cabo el rezo o dar recomendaciones de consumo, por esto es urgente un intercambio de conocimientos que permita identificar las propiedades de los alimentos industrializados que llegan a las casas indígenas y dialogar entre las diferentes concepciones de entender lo alimentario. Aunque la concepción de dieta tradicional y el sistema local de clasificación de los alimentos es mucho más amplio que los referentes de las ciencias de la nutrición moderna, ambos conocimientos tienen como propósito mantener y recuperar la salud y el bienestar, prevenir y tratar la enfermedad.

Es así como se construyó de manera colaborativa e intercultural este material pedagógico que se basa en las necesidades nutricionales actuales de los pueblos indígenas del Vaupés, resaltando el valor de las concepciones locales de salud, dieta y bienestar.

1.

Cumplamos con los rezos, las dietas tradicionales y las recomendaciones de los mayores. Estos son importantes en la primera menstruación, el embarazo, el parto, el nacimiento y los demás rituales para asegurar una buena salud durante toda la vida.



2.

Comamos la variedad de alimentos que nos dan nuestras chagras, rastrojos, ríos, caños y selvas de acuerdo al calendario ecológico.





Cada etnia maneja su propio calendario ecológico, sus normas, sus formas de preparar y comer los alimentos según su Ley de origen.



3.

Todos los alimentos de nuestro calendario ecológico también se pueden clasificar según los nutrientes que tienen.

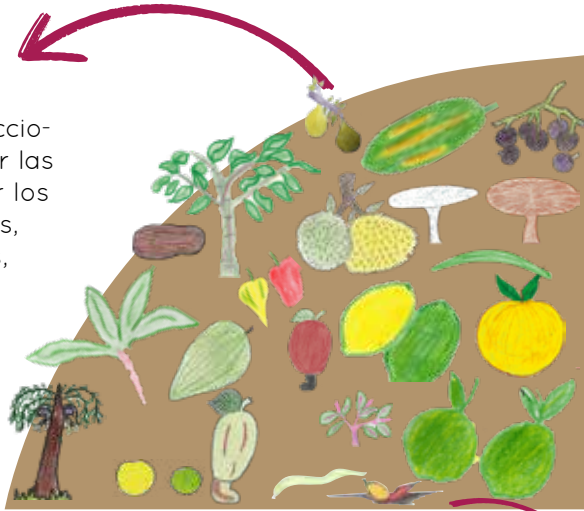
Para que nuestro cuerpo tenga **energía**, **crezca** y **esté sano** debemos comer diariamente alimentos de cada uno de los tres grupos que nos muestra **El Gran Balai del Buen Comer**.



FRUTAS, HOJAS VERDES, FLORES Y HONGOS

Los alimentos con Vitamina A y C

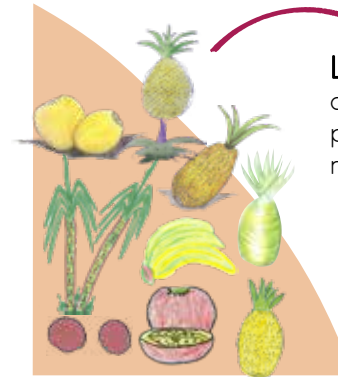
sirven para prevenir infecciones, ayudan a cicatrizar las heridas y a aprovechar los nutrientes de las carnes, hojas verdes, pescados, leguminosas, granos y hormigas.



Las grasas buenas de las frutas de palma, las castañas, los cocos y el aguacate sirven para cuidar el corazón y el sistema circulatorio.



Las frutas dulces de la chagra sirven para endulzar de manera natural.



Estos alimentos sirven para cuidar la visión, la piel, los intestinos y para proteger el cuerpo de las infecciones.

HIERRO

Alimentos que nos ayudan a crecer y mantener el cuerpo. Sirven para formar los músculos, la sangre, la piel, el cabello y las uñas.



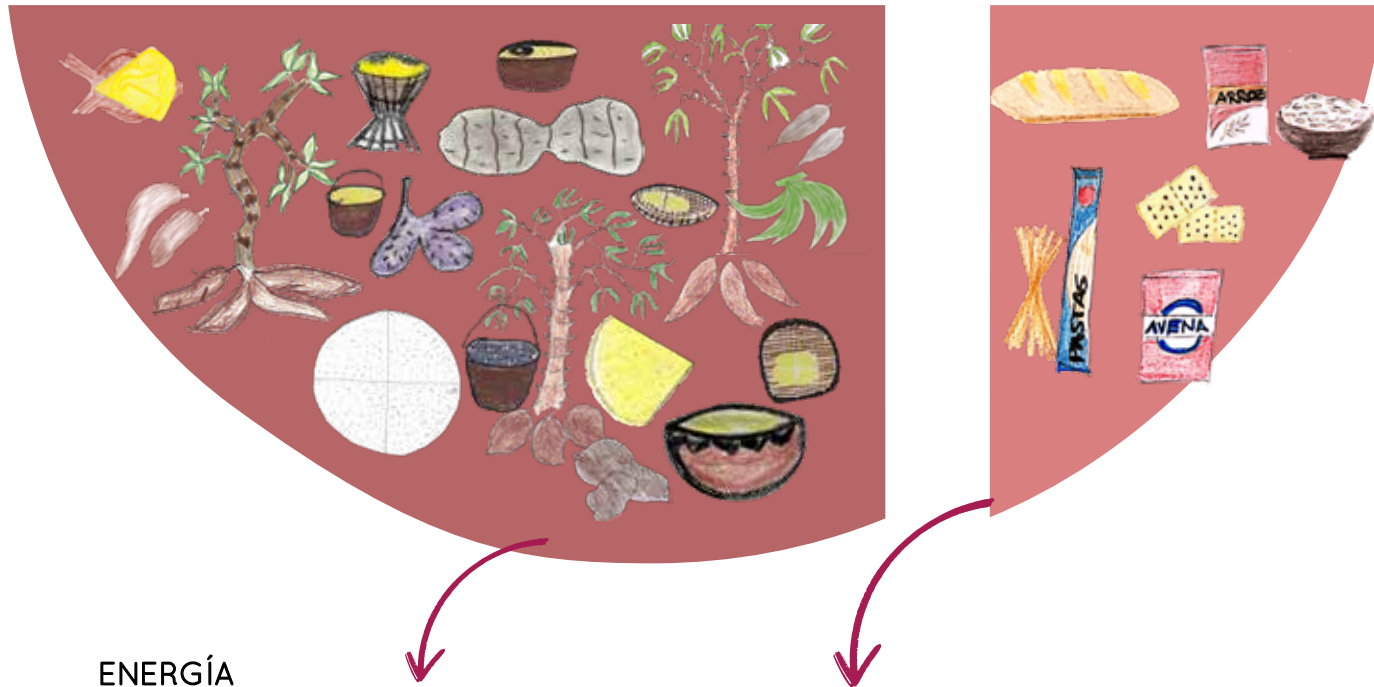
CARNES, PESCADOS, SEMILLAS, INSECTOS, GUSANOS Y GRANOS.

CALCIO

Los pescados son ricos en calcio. Nos sirven para la salud de los huesos, los dientes, los músculos y la presión sanguínea.



CASABES, FARIÑA, TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS Y CEREALES



Los alimentos que se dan en nuestras chagras y que elaboran las mujeres nos aportan energía y contienen más fibra que el arroz, la pasta y el pan que compramos en la tienda. Estas fibras nos sirven para la salud de los intestinos, para tener buena digestión y recuperarnos de enfermedades como la diarrea.

CARNES, PESCADOS, GRANOS,
INSECTOS Y HOJAS VERDES.

FRUTAS

SIN ANEMIA:

Hierro



Vitamina C



4.

Una de las causas de ANEMIA es la falta de HIERRO

Los alimentos ricos en VITAMINA C ayudan a que el cuerpo aproveche mejor el HIERRO que está en: las manívaras, las carnes, los pescados, las lentejas y las hojas de yuca y carurú.

LOS PARASITOS intestinales también causan ANEMIA. No olvidemos lavarnos las manos y usar agua limpia para cocinar y consumir nuestros alimentos.

Para prevenir la **anemia** debemos comer todos los días carnes, pescados, hormigas y hojas verdes como las de la yuca o carurú, previamente reza-dos, y acompañados de frutas de temporada (en bebidas o enteras)

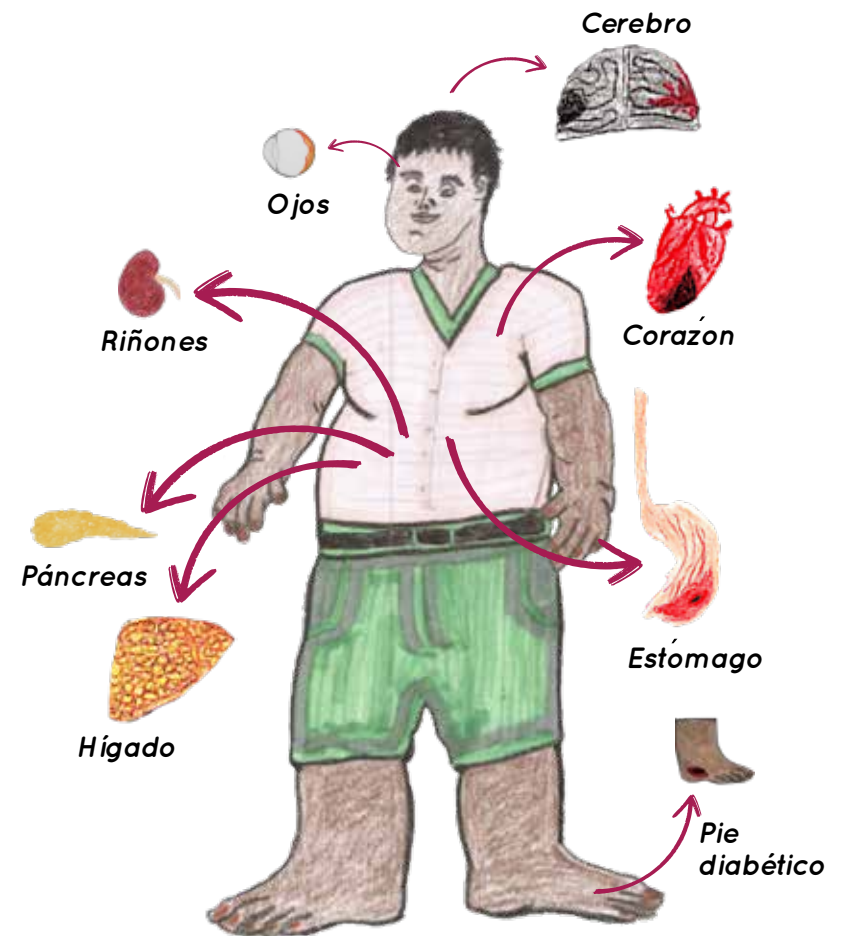
5.

Para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial es importante reducir el consumo de sal, azúcares y grasas que encontramos en los productos de paquetes, embutidos, enlatados, gaseosas, dulces, fritos y bebidas alcohólicas.



=

Genera problemas en:



6.

Moderemos el consumo de alcohol, así evitaremos enfermedades y problemas entre las personas, las familias y la comunidad.

La Chicha

No se hace la chicha para tomar individual, se hace para compartir con la gente.

Si la chicha está bien preparada, la gente no se enferma, no hay dolor de cabeza o de estómago o diarrea.

Se bebe en momentos especiales como los rituales y las ceremonias más importantes.

Al ser compartida en el espacio comunitario trae diversión si se toma hasta cierta medida.

Cuando se comparte la chicha, hay aprendizaje y transmisión de conocimiento entre las generaciones.

Fortalece los lazos de parentesco y genera sentido de pertenencia por la cultura propia y se promueve la integración.

Cuando se toma chicha, se cuentan las historias sobre el origen.

Es una bebida muy apetecida, pues anima las ocasiones especiales, como el dabucurí y mabaco. Revive las costumbres ancestrales, las ceremonias y los bailes de carrizo.

Es una bebida tradicional de la región amazónica, de agradable sabor, elaborada por las mujeres.



Chichómetro

Realizado por lideresas del Río Vaupés y Caño Cuduyarí



Suicidio	Suicidios Homicidios Feminicidios Violencia sexual	Suicidios Homicidios Violencia sexual Pérdida de sentido colectiva
Sentimientos de dolor y aburrimiento. Todo tipo de malestar físico que genera pereza para trabajar, lo que hace que la comida escasee.	Peleas en la familia y entre familias. Maltratos y todo tipo de violencias Separación de hogares. Gritos.	Intentos de suicidios Agresiones de todo tipo
Malestar físico, dolores de cabeza, diarreas y vómitos.	Problemas por celos entre las parejas. Pereza para trabajar por guayabo. Descuido de los niños y niñas.	Peleas entre familias. Abuso de poder y autoridad. Robos Obligación de tomar
Intentos de suicidio	Chismes y reclamos	Reclamos de problemas anteriores e insultos. Chalequeos Chismes

A NIVEL PERSONAL

A NIVEL FAMILIAR

A NIVEL COMUNITARIO

CONSECUENCIAS

- Muy grave
- Grave
- Un poco grave
- Menos grave



Todo esto ocurre cuando uno se excede en el consumo de chicha o cuando se bebe una chicha de mala calidad. Tradicionalmente, una buena chicha se caracteriza por ser espumosa y endulzada únicamente con la manicuera. Antes no se usaba azúcar, ni jugo de caña, ni panela.



CEREBRO



Falla del corazón y del cerebro

Pérdida de la memoria

Dependencia-Vicio y querer mucho (adicción)

Dolor y sensación de que se duermen las manos y los pies

CORAZÓN



Falla del corazón y del cerebro

Falla en el funcionamiento del corazón

Cambios en las paredes del corazón

ESTÓMAGO



Sangrado en el estómago e intestino. Puede causar vómito con sangre o popó con sangre o muy oscuro

Heridas en el estómago (úlceras)

Obesidad Sobrepeso
Malnutrición

Sensación de llenura que hace reemplazar la comida por la chicha.

Hinchazón, ardor y dolor en la boca del estómago (gastritis)

El estómago y el intestino no aprovechan bien la comida.

HÍGADO



Daño de por vida del hígado

Formación de cicatrices en el hígado

Hinchazón del hígado

Aumento de la grasa en el hígado

Cuando la mamá toma mucho durante el embarazo puede perder el bebé antes de los 5 meses o el bebé puede nacer con problemas como temblores constantes.

A los hombres no se les para el pene

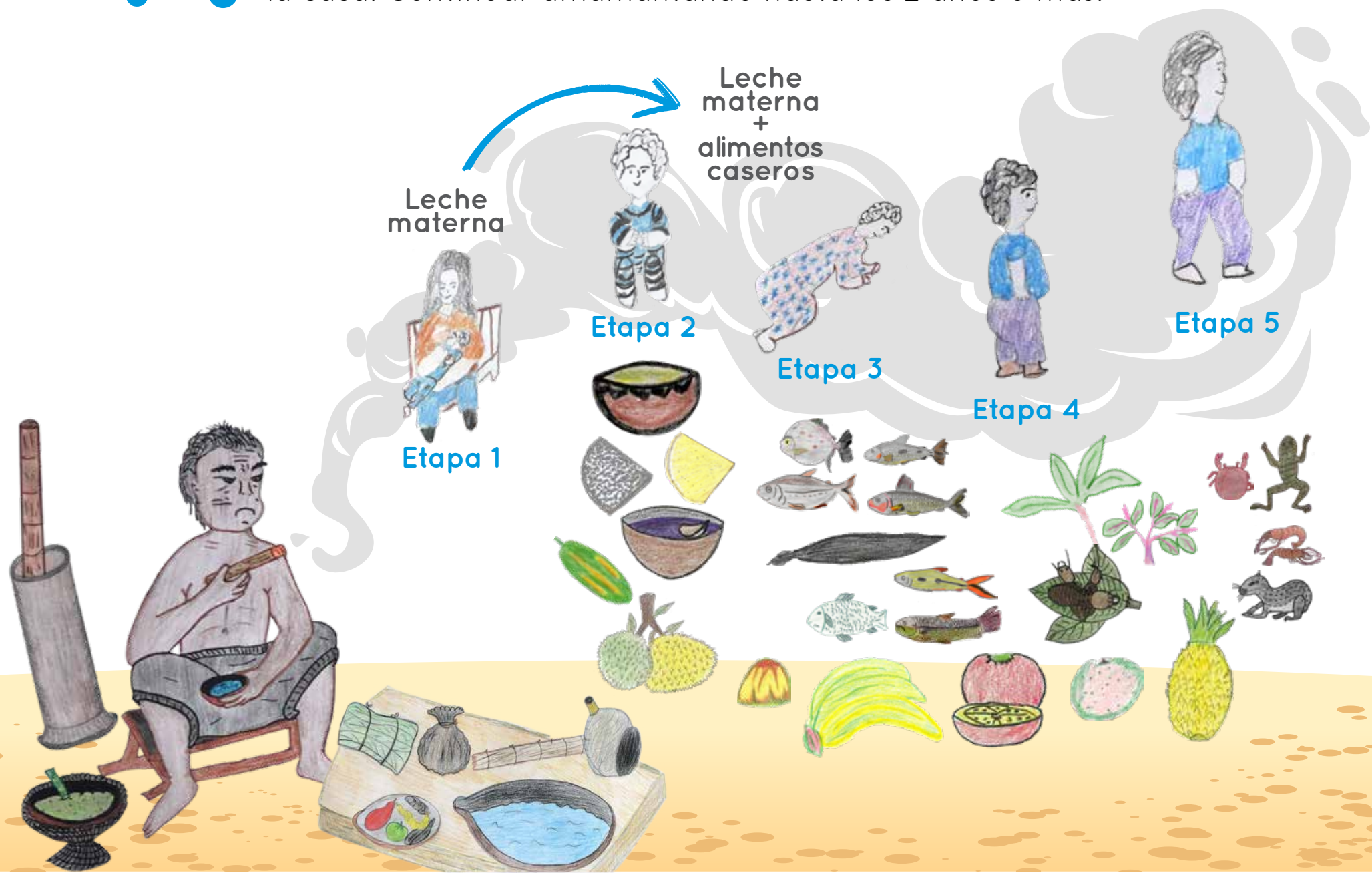
HUESOS



Puede causar un adelgazamiento de los huesos (osteoporosis) y un mayor riesgo de sufrir fracturas.

7.

Para que los niños y las niñas crezcan saludables es importante ofrecerles a partir de los 6 meses, alimentos naturales, preparados en la casa. Continuar amamantando hasta los 2 años o más.



Durante la gestación y la lactancia se deben cumplir los rezos, las dietas y las restricciones.

Las gestantes y lactantes deben comer carnes y pescados rezados, manivara, frutas de diversos colores y hoja de yuca o carurú. Estos ayudarán a que la mamá y el bebé estén sanos y con buen peso.

El padre, la familia y la comunidad deben ayudar a la madre. En las últimas semanas de embarazo la madre no debe cargar mucho peso y necesita la colaboración de todos.



8

Para tener una comunidad sana y organizada en donde abunde la comida, compartamos los alimentos, el trabajo comunitario y los deportes.



SABERES Y SABORES DE LAS COCINAS TRADICIONALES DEL VAUPÉS

La cocina tradicional del Vaupés es tan diversa como sus gentes y lenguas. Cada etnia tiene sus propias formas de preparación, sus preferencias en sabores, colores, olores, texturas y prohibiciones que reglamentan lo que se puede o no comer y combinar en la cocina.

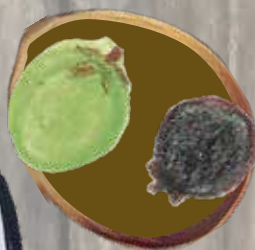


En las casas indígenas hay una variedad de métodos de cocción de los alimentos: enterrados bajo las cenizas del fogón, envueltos en hojas, hervidos, tostados, asados en el tiesto o cerca al fuego, muqueados o ahumados, estos últimos sirven para conservar cuando no es época de subienda de animales. Luego, si se quiere, se pueden rallar, pilar o machucar, así se obtienen diferentes texturas que gustan al paladar. Se dice que comer quemado enferma y hace perder el rumbo del conocimiento, es por eso que los caldos son la preparación más práctica, usual y preferida al cocinar.

La base de la alimentación de las familias es la yuca brava. De ella se hace casabe, fariña, almidón, tapioca y manicuera. Estos son ingredientes base de muchas recetas, son versátiles, indispensables e incluso necesarios para sentirse satisfechos.



El casabe es el acompañante ideal pues está presente en todas las comidas, los hay de masa, de puro almidón, de yuca madura, de cuero de venado (integral), secados al sol, con alimentos incrustados, cada uno con su Historia de origen y sabor especial. Los amarillos y fermentados se prefieren si se van a comer roedores o animales de monte, los de masa y almidón combinan con diferentes pescados, hormigas y crustáceos, pero todos saben mejor cuando se mojan en quiñapira, ese caldo picante elemental en las cocinas amazónicas.



La fariña y el almidón son alimentos perfectos para dar consistencia a las recetas; también son ingredientes principales de bebidas como los chivés y los mingaos. Los demás tubérculos se consumen por preferencia: cocidos, en bebidas endulzadas con la manicuera o se usan para hacer chicha.

Además de la yuca brava, otro alimento esencial es el ají. Este condimento aromático y picante se puede encontrar rojo, amarillo, verde, naranja entre otras doce variedades, se come crudo o ahumado, entero o pilado cada variedad y cada preparación con un sabor diferente.

Otros sabores y olores privilegiados en las cocinas tradicionales son aquellos que provienen de los fermentados, “podridos” o madurados.

Las demás variedades de ingredientes que se mezclan con estos productos base vienen con las estaciones, ya sea en épocas de sequía o de lluvias, con las cosechas de los frutos de árboles y palmas, con la subienda de peces, con la abundancia de animales. Cada época trae sus propias recetas y frutos.





Las frutas se comen de preferencia durante el día, después de que salga el sol y antes de que se oculte, porque se dice que si se comen fuera de este horario las lombrices se pueden alborotar.

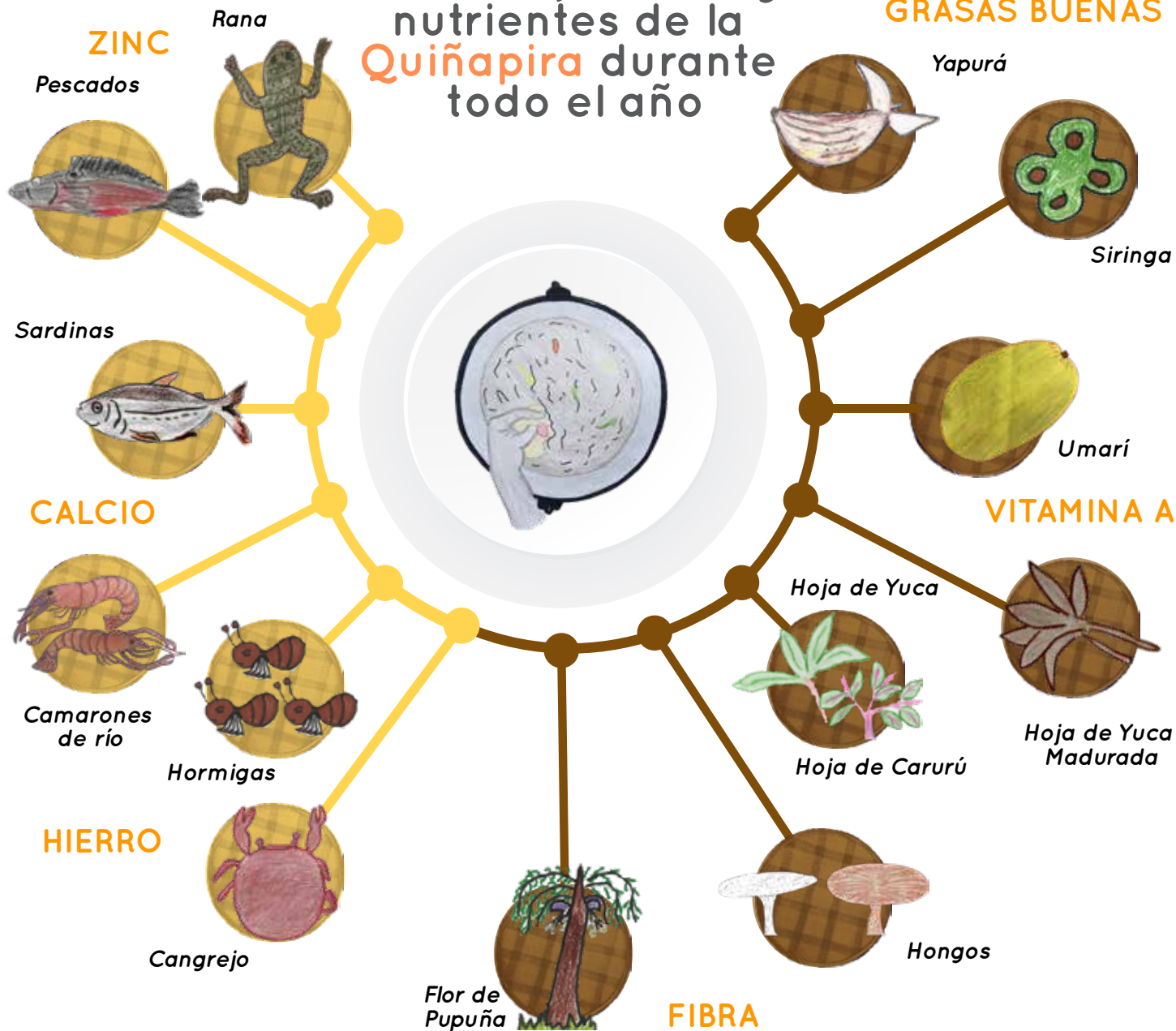
Las mujeres son las encargadas por excelencia de transformar los alimentos. Son ellas las dueñas de las semillas que se siembran en la chagra y son ellas las conocedoras de las recetas que se comen todos los días. Aunque no hay ningún plato tradicional que no manifieste el principio de complementariedad y reciprocidad de las tareas de los hombres y de las mujeres pues son ellos quienes se encargan de traer los pescados, los animales de monte y la leña para prender el fogón.

Sobre la mesa o sobre los bancos, en balais, ollas, cuyas, hojas o en platos de cerámica se disponen todos estos sabores. La comida en la selva es nutritiva, colorida, diversa y sabrosa.



Podemos tener una alimentación completa y adecuada todos los días si incluimos en nuestras comidas todos los sabores y colores de las quiñapiras, los mingaos, los casabes, las frutas y los chivés con frutas.

Sabores, colores y nutrientes de la Quiñapira durante todo el año



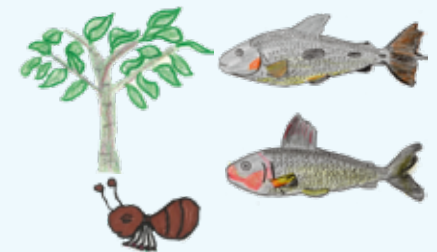
Muñicas

Nuestra receta tradicional no lleva sal, salsinas ni colorantes

Se hace con almidón o fariña



Se le pone pescado, hormigas u hojas verdes:



- Vitamina C, A - Grasas Buenas
- Hierro, Calcio y Zinc - Proteínas
- Energía

NOTA: Las cantidades exactas recomendadas para cada ingrediente se complementarán a medida que se hagan más estudios bromatológicos de alimentos locales y sus tablas de intercambio.

Sabores, colores y nutrientes de los Casabe

Acompañamos nuestras Quiñapiras y caldos con casabe y fariña



Sardinas



Coco



Cangrejo



Mojojoy



Camarones de río



Hormigas

- Vitamina C, A - Grasas Buenas
- Hierro, Calcio y Zinc - Proteínas
- Energía

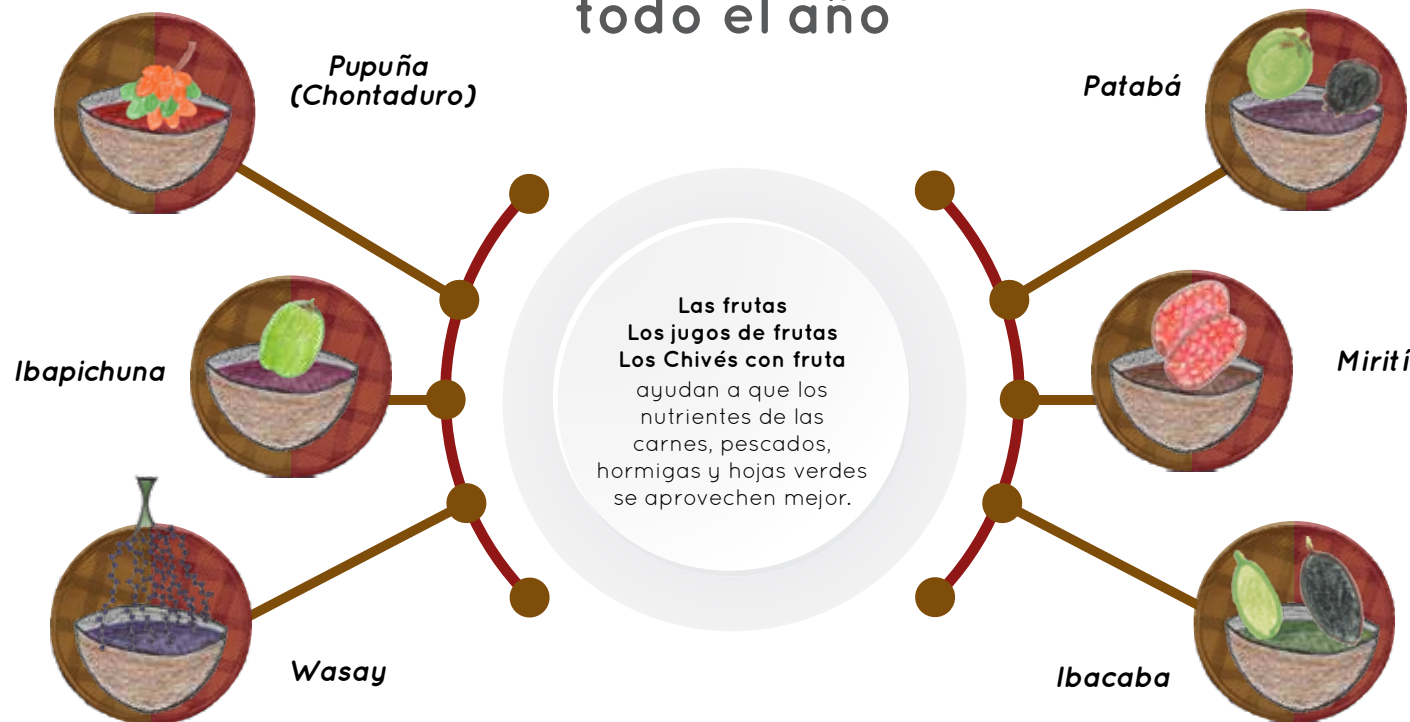
Al casabe le podemos agregar otros alimentos para hacerlo **más rico y nutritivo**. El casabe nos aporta energía, y si le agregamos hormigas, gusanos, sardinas, coco, cangrejos o camarones, comeremos más proteínas y grasas buenas que nos ayudarán a **formar mejor nuestro cuerpo**.



La **fibra** está principalmente en las frutas y verduras, como también en la fariña, el casabe de yuca madurada, de cuero de venado y de masa.

NOTA: Las cantidades exactas recomendadas para cada ingrediente se complementarán a medida que se hagan más estudios bromatológicos de alimentos locales y sus tablas de intercambio.

Sabores, colores y nutrientes de los **Chivés** durante todo el año



- Vitamina C, A - Grasas Buenas
- Hierro, Calcio y Zinc - Proteínas
- Energía

Los alimentos ricos en **VITAMINA C** como las frutas y los chivés con fruta ayudan a que el cuerpo aproveche mejor el **HIERRO** que está en las manivaras, las carnes, los pescados, las lentejas y las hojas de yuca y carurú.

Mingaos

Nuestra receta tradicional no lleva azúcar ni panela

Se hace con almidón o fariña



Se endulza con manicuera o frutas dulces:



NOTA: Las cantidades exactas recomendadas para cada ingrediente se complementarán a medida que se hagan más estudios bromatológicos de alimentos locales y sus tablas de intercambio.



Agradecimientos

Hacemos mención especial del grupo de mujeres y coinvestigadores que acompañaron este trabajo y aportaron sus conocimientos y experiencia para hacerlo posible.

Agradecemos la participación activa de las personas que se involucraron en este proceso en las comunidades de Cucura, Puerto Golondrina, Santa Marta, Timbó de Betania, Pueblo Nuevo, Macaquiño, Bogotá Cachivera, Ceima San Pablo, Puerto López, Yararaca, Trubón, Ceima Cachivera y Wacará. También a las comunidades que participaron en otras etapas del proceso como Mituseño, Tucandira, Macayucá, Garrafa, Tucunaré, Murutinga, Acaricuara, Floresta, San Pablo del Wiba, San Gerardo, San Miguel del Pirá, Buenos Aires, Arara, Camutí, Piracemo, Pituna, Piracuara, Florida, Teresita, Tapurucuara, Bocoa, Villa Fátima, Santa Cruz, Yuruparí, Virabazú, Mandí, Puerto Colombia, Wasay, Bocas del Yí, Carurú, Taraira y Mitú.

Igualmente, damos las gracias a las Asociaciones de Autoridades Tradicionales que manifestaron su interés y participaron en diferentes espacios de socialización y discusión. También a las instituciones del Comité Departamental de Seguridad Alimentaria y Nutricional, en especial a la Secretaría de Salud Departamental, al Instituto Sinchi y al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (tanto la regional Vaupés como la sede nacional). Igualmente, al Hospital San Antonio de Mitú, que ha sido nuestro aliado en todo este proceso.

De manera especial, a la Fundación Éxito, que aportó los recursos financieros necesarios para implementar este proyecto y dos fases precedentes, hizo acompañamiento técnico y generó espacios de encuentro claves con la Dirección de Nutrición del ICBF.

Finalmente, al equipo de Sinergias ya que se hizo un trabajo intensivo y de gran calidad con las comunidades, involucrando a los actores locales de una manera genuina en la construcción de estos conocimientos. Además, resaltamos que Sinergias invirtió en este proyecto los recursos que recibió como ganador del 16º Premio Nacional por la Nutrición Infantil otorgado por la misma Fundación Éxito en reconocimiento al trabajo de salud y nutrición desarrollado en las comunidades del área Suburbana de Mitú.



2020

Guía del buen
comer basada en
calendarios
ecológicos, saberes
y sabores locales

