



MANUAL PARA FACILITADORES

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

Este documento fue elaborado por Sinergias – Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social, como uno de los productos del proceso de investigación colaborativa para la adecuación territorial de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) y de la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) para el departamento del Vaupés. Esta investigación fue realizada en conjunto con las comunidades y autoridades indígenas y con el apoyo del Comité Departamental de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

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 – Proyecto de adecuación de GABAs

Investigadores Locales

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).

Sabedores tradicionales

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

Comunidades participantes

Proyecto de adecuación territorial de GABAs y actualización de TCAC (2019): Cucura, Puerto Golondrina, Santa Marta, Timbó de Betania, Pueblo Nuevo, Macaquiño, Bogotá Cachivera, Ceima San Pablo, Puerto López, Yraraca, Trubón, Ceima Cachivera, Wacará, Mituseño, Tucandira, Macayucá, Garrafa, Tucunaré y Murutinga. *Proyecto de apoyo a la cualificación de HCB (2018):* 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.

Equipo base - Proyecto marco de salud intercultural

Martha Bibiana Velasco

Adelia María Prada Santos

Alfonso Martínez Arango

Luis Hernando Rodríguez

Elmer Orlando Torres

Ramón Félix Casas

Jair Baylón Prieto

Equipo asesor y de apoyo técnico

María Camila Rodríguez, Viviana Andrea Higuaita García, Angela Patricia Osorio Herrera, Ana Judith Blanco Rojas, Paola Méndez Cotrino, Valentina Riveros Palacio.

Vaupés - junio, 2022

ISBN - 978-958-56003-8-6

Contenido

Glosario de siglas	6
Agradecimientos	8
Presentación	9
Definición de objetivos	12
Objetivo general	12
Objetivos específicos	12
Conceptos	13
Conceptos desde la perspectiva local	13
Conceptos de las cocinas tradicionales	19
Conceptos desde las ciencias de la salud y la nutrición	20
El proceso de aprendizaje en la población del Vaupés	34
El uso del lenguaje	35
El tema: los cuidados de la salud desde diversas perspectivas	35
Los escenarios de intercambio y de aprendizaje	35
La confianza, clave para una comunicación efectiva	36
El rotafolio, herramienta propiciadora del diálogo intercultural	37
Mensajes Pedagógicos	37
Mensaje 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.	38
¿Por qué es importante este mensaje?	39
¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?	40
Mensaje 2: Comamos la variedad de alimentos que nos dan nuestras chagras, rastrojos, ríos, caños y selvas de acuerdo al calendario ecológico.	41
¿Por qué es importante este mensaje?	42
¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?	42
Mensaje 3: 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.	44
Primer grupo: frutas y verduras	45
Segundo grupo: animales, semillas y granos	47
Tercer grupo: derivados de la yuca y tubérculos	48
¿Por qué es importante este mensaje?	49

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?	49
Mensaje 4: Para prevenir la anemia debemos comer todos los días carnes, pescados, hormigas y hojas verdes como las de yuca o carurú, previamente rezados, y acompañadas de frutas de temporada (en bebidas o enteras)	50
¿Por qué es importante este mensaje?	51
¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?	52
Mensaje 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	54
¿Por qué es importante este mensaje?	54
¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?	56
Mensaje 6: Controlemos el consumo de alcohol, así evitaremos enfermedades y problemas entre las personas, las familias y la comunidad	57
¿Por qué es importante este mensaje?	58
¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?	61
Mensaje 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.	62
La lactancia materna	62
La alimentación complementaria	63
¿Por qué es importante este mensaje?	64
¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?	64
Mensaje 8: Para tener una comunidad sana y organizada en donde abunde la comida, compartamos los alimentos, el trabajo comunitario y los deportes.	66
¿Por qué es importante este mensaje?	67
¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?	67
Recetario	68
Quiñapiras	69
Chivés y mingaos	82
Casabes	90
Referencias	97

Glosario de siglas

CISAN. Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional
CONPES. Consejo Nacional de Política Económica y Social
CP. Constitución Política de Colombia
CTNGA. Comité Técnico Nacional de Guías Alimentarias
DCN. Doble Carga Nutricional
DNT. Desnutrición
DPS. Departamento Administrativo para la Prosperidad Social
EAN. Educación Alimentaria y Nutricional
ECNT. Enfermedades Crónicas No Transmisibles
ECV. Enfermedad Cerebro Vascular
EDA. Enfermedad Diarreica Aguda
ENDS. Encuesta Nacional de Demografía y salud
ENSIN. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional
ENT. Enfermedades No Transmisibles
FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
GABA. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos
HCB. Hogares Comunitarios de Bienestar
HTA. Hipertensión
IAP. Investigación Acción Participación
ICBF. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
IMC. Índice de Masa Corporal
INFOOD. Red Internacional de Sistemas de Datos sobre Alimentos
INS. Instituto Nacional de Salud
IRA. Infección Respiratoria Aguda
MEN. Ministerio de Educación Nacional
MSPS. Ministerio de Salud y Protección Social
OMS. Organización Mundial de la Salud
OIT. Organización Internacional del Trabajo
PAE. Programa de Alimentación Escolar
PAL. Physical Activity Level
RIEN. Requerimientos de Ingesta de Energías y Nutrientes
SAN. Seguridad Alimentaria y Nutricional
SENA. Servicio Nacional de Aprendizaje
SINCHI. Instituto de Investigaciones Amazónicas
SISPI. Sistema Indígena de Salud Propia Intercultural
SIVIGILA. Sistema de Vigilancia Epidemiológica
TCAC. Tabla de Composición de Alimentos Colombianos
UDEA. Universidad de Antioquia
UNAL. Universidad Nacional de Colombia
UNESCO. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Agradecimientos

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, Wacará, 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. Si bien las comunidades de la zona suburbana fueron las directamente implicadas en esta fase de territorialización de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos y de actualización de la Tabla de Composición de Alimentos Colombiana, las demás comunidades aportaron las bases para este trabajo durante el proyecto de cualificación de los Hogares Comunitarios de Bienestar realizado entre 2017 y 2018. Igualmente, agradecemos a las Asociaciones de Autoridades Tradicionales que manifestaron su interés y participaron en diferentes espacios de socialización y discusión.

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

Agradecemos 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).

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 que 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.

Presentación

La *Guía del buen comer, basada en calendarios ecológicos, saberes y sabores locales* es producto de la investigación colaborativa realizada con 11 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 (GABAs)*, 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 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 de 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 y ellas los y las autoras principales de esta guía y quienes otorgaron su aval para la publicación de resultados.

La investigación se basó en un proceso 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 (2017-2019)*”; 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, 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 rotafolio, 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 número 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 el 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 ingesta 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 lideresas 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.

El presente manual da pautas de cómo implementar los mensajes, a la vez que profundiza en ciertos conceptos claves y su importancia en el contexto. También cuenta con un apartado donde se explica el proceso de aprendizaje en este contexto y las recomendaciones a tener en cuenta cuando se implementan procesos de educación alimentaria y nutricional.

Definición de objetivos

Teniendo en cuenta las discusiones con las comunidades y autoridades indígenas, los aportes de las instituciones del Comité Departamental de Seguridad Alimentaria y los análisis de la situación de salud y nutrición de la población del departamento se definieron los siguientes objetivos a abordar por guía alimentaria.

Objetivo general: promover hábitos de alimentación saludables acordes con las concepciones de bienestar de las comunidades participantes e incentivar los sistemas alimentarios y culinarios locales.

Objetivos específicos

- Brindar pautas dietarias basadas en patrones alimentarios saludables, teniendo en cuenta los hábitos de consumo de la población.
- Describir las características nutricionales de los alimentos nativos, recetas tradicionales y productos foráneos industrializados, para que la población tome decisiones informadas a la hora de comprar y consumir los alimentos.
- Explicar las características de los sistemas alimentarios y los calendarios ecológicos y su relación con las cocinas tradicionales, para promover la salud del cuerpo en conjunto con la salud del territorio.
- Brindar pautas para la implementación intersectorial de acciones que fomenten la seguridad y la soberanía alimentaria de las comunidades indígenas del departamento del Vaupés.

Conceptos

Esta sección se divide en 3 partes, inicialmente se desarrollan los conceptos importantes a tener en cuenta desde la perspectiva local, posteriormente se desarrollan unos conceptos asociados a las cocinas tradicionales y finalmente se presentan otros conceptos provenientes de las ciencias de la salud y la nutrición.

Conceptos desde la perspectiva local

Concepción de dieta desde la perspectiva local

Para los pueblos indígenas del Vaupés, 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, las dietas 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.

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**.

Los rezos y curaciones

El rezo es entendido como una acción reguladora del orden cosmológico y de sus cadenas alimenticias, es la recitación del conocimiento del mundo y de sus peligros y protecciones, todo esto vinculado a su Ley de Origen. Esta tradición oral corresponde a la memoria mítica de estos pueblos indígenas. El rezo incluye la curación y la prevención de peligros en varios niveles, así como el pago en el plano espiritual — generalmente con coca y tabaco— a los dueños de los diferentes ecosistemas y, por consiguiente, de los alimentos. 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.

Sistema local de clasificación de alimentos

En la vida de las comunidades del Vaupés existen diferentes sistemas de clasificar los alimentos, unas clasificaciones propias de la cocina y los sentidos como el olor, color, sabor y forma de preparación. Existe otro sistema de clasificación que parte a través del rezo en el cual 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, dónde vive y de qué se alimenta, así como 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).

Sistema productivo tradicional

El sistema productivo es entendido como un arreglo de unidades o componentes que forman un todo, de tal manera que si alteramos alguno de sus componentes se afecta el todo el sistema. Los sistemas productivos tradicionales son un complejo conjunto de conocimientos y prácticas de recolección, producción, transformación y distribución de bienes o productos. (Tomado de Van der Hammen, M. C., Frieri, S., Zamora, N. C., & Navarrete, M. P., 2012)

Soberanía alimentaria

El derecho de las comunidades de producir su comida en su propio territorio en formas que refuerzan los valores culturales y protegen el medio ambiente. Se centra en qué comida se produce, dónde y cómo se produce y a qué escala. (Tomado de Van der Hammen, M. C., Frieri, S., Zamora, N. C., & Navarrete, M. P., 2012)

Territorio

Se asume el territorio como un espacio compartido de vida que garantiza la convivencia y ofrece los recursos necesarios para la permanencia de sus habitantes en su seno. (Tomado de Van der Hammen, M. C., Frieri, S., Zamora, N. C., & Navarrete, M. P., 2012)

Territorios indígenas

Son las áreas habitadas en forma regular y permanente por una comunidad, parcialidad o grupo indígena y aquellas que, aunque no se encuentren poseídas en esa forma, constituyen el ámbito tradicional de sus actividades sociales, económicas y culturales. (Tomado de Van der Hammen, M. C., Frieri, S., Zamora, N. C., & Navarrete, M. P., 2012).

Cada grupo étnico tiene un territorio y para cada territorio hay un origen del mundo, ombligo o centro del mundo y unificando esos territorios se hace un solo mundo y por medio de esos conocimientos se pueden comunicar con otros grupos étnicos (ACAIFI, Plan de Vida, sf).

En el campo simbólico, el territorio representa una enorme maloca, insertada a su vez dentro de una maloca más grande que es el cosmos. La maloca es el modelo mediante el cual se puede entender el funcionamiento del territorio de cada etnia. El Sistema Tradicional de Manejo del Territorio garantiza y mantiene la buena salud de la gente, las buenas relaciones entre grupos étnicos y comunidades, y la conservación del territorio (ACAIFI, Plan de Salvaguarda, 2010).

Wisiré

Término de las lenguas de la familia lingüística tucano oriental que traduce literalmente “haberse equivocado- extraviado en el camino del crecimiento” o “haber tomado decisiones inadecuadas que afectan a un colectivo”. Es utilizado para referirse a los síntomas causados por la **anemia y/o la desnutrición** y muchas veces se traduce como estos, sin embargo, el término implica un proceso de causalidad de los síntomas distinto a la explicación causal de la anemia entendida desde las ciencias de la salud y nutrición. En el caso de wisiré la sintomatología y los signos como la palidez, falta de apetito, peso bajo, sueño, debilidad, cansancio e irritabilidad puede ser vista como una compensación de un daño o un resultado de una ruptura de reciprocidad entre los demás seres del mundo. De ahí que algunas personas relacionen esta enfermedad como un tipo de “castigo” para las mujeres o una “pérdida de conocimiento” para los hombres. Esta se puede ocasionar por ejemplo el hecho de comer pescados o animales de monte grandes o de los sitios sagrados, o por haber consumido alimentos sin curar, en una época en la que no se debía, en un momento coyuntural del ciclo de vida (menarquía, menstruación, gestación, parto), o alrededor de la participación en rituales.

Wisiré se entiende también como un tipo de depredación o alteración del orden de la cadena trófica cósmica, ya que en la cadena participan espíritus y seres de otros niveles cosmológicos que pueden preñar a los humanos. Desde la perspectiva ontológica, cuando alguien sufre wisiré sucede un tipo de canibalismo pues se entiende que el alimento ingerido está devorando a la persona por dentro, ésta está siendo visto como presa y no como predador. El wisiré es una consecuencia de la falta de rezo o una

equivocación en el mismo, lo que quiere decir que el rezo se entiende como la cura y la prevención de estos síntomas. (Cayón, 2012, pp. 40- 49).

En estos casos los sabedores generalmente recomiendan hacer una dieta que consiste en el consumo de cierto tipo de productos de la chagra, pescados pequeños e insectos, pues alimentarse de animales grandes sin haber cumplido las reglas tradicionales puede ocasionar un efecto contraproducente en el paciente. La variedad de productos que pueden comer es amplia, pero se requiere conocer las técnicas necesarias para conseguir estos alimentos y poder cumplir la dieta sin “pasar hambre” ni dejar de consumir todos los nutrientes requeridos para estar bien. Esta recomendación se tuvo en cuenta en la selección de alimentos (íconos) que sí se pueden comer y que se dispusieron en el Mensaje 4. Los facilitadores deben saber que se está hablando de esta enfermedad cuando se escuchan expresiones como *“es que el pescado se lo está comiendo a uno, es que toca volver a rezar para que uno no se enferme”*.

Calendarios ecológicos y culturales

Son un reflejo del profundo conocimiento de los ciclos ecológicos y astronómicos que tienen los pueblos indígenas de la amazonia, pues conectan los ritmos del cosmos con las actividades humanas, cotidianas y rituales, con las variaciones del clima y con los ciclos de vida y reproducción de plantas y animales. Además, esta herramienta de ordenamiento del territorio, también les indica cuándo realizar los trabajos de la chagra y ayuda a prevenir enfermedades asociadas a ciertas fechas, a aprovechar la oferta ambiental, a purificarse física y espiritualmente; es decir, es una guía para conservar todos los tipos de vida que conviven en el territorio. En el calendario, cada época indica la cosecha de ciertos frutos, la abundancia de animales para la cacería y de peces para la pesca, así como las variaciones climáticas de sequía o lluvia para la realización de actividades. (Adaptado de El Calendario Ecológico - Cultural: Guía Para Manejar El Territorio Indígena En La Amazonía. GAIA Amazonas, 2019)

Seguridad Alimentaria

La seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana. (Cumbre Mundial sobre la Alimentación, 1996)

La seguridad alimentaria de una familia depende principalmente de cuatro aspectos claves. El primer aspecto es la **disponibilidad** de comida de manera consistente y en cantidades adecuadas. En segundo lugar, el **acceso** tanto físico como económico a la comida, en tercer lugar, el **consumo y utilización** de los alimentos, es decir, todos los conocimientos alrededor de la nutrición, el agua y el saneamiento que permitan el aprovechamiento de los mismos. Finalmente, el cuarto aspecto, la **estabilidad** de estas tres dimensiones a lo largo del tiempo. (FAO,2015).

Factores a tener en cuenta en el territorio del Vaupés

Frente a la disponibilidad:

En el Vaupés es importante tener en cuenta que la disponibilidad de alimentos, cantidad y variedad, está determinada por cuatro factores principales. En primer lugar, está mediada por el aprovechamiento que las familias hacen de los diferentes espacios o lugares que la rodean: chagra, caños, ríos, sabanas, huertas, rebalse y monte bravo. Esto varía de acuerdo con la conformación familiar y de la (re)distribución de las tareas productivas. Segundo, la disponibilidad de alimentos y las actividades productivas que también dependen de y oscilan según los meses del año. Un tercer factor es la designación de las calidades de tierra según la organización social jerárquica entre los pueblos indígenas y sus respectivos clanes (2019b). Finalmente, desde la perspectiva propia, al considerarse la selva como un “gran hogar comunitario” la cohesión social y el cumplimiento de las normas sociales y cosmológicas para el debido aprovechamiento del territorio colectivo incide en la disponibilidad de alimentos.

Frente al acceso

Se ha logrado identificar que en las comunidades indígenas del Vaupés el acceso depende de tres principales factores. El primero es el acceso físico dado que en este contexto el acceso a comida depende de la capacidad productiva: el saber incorporado y el bienestar físico que tienen las personas para producir su propio alimento. En segundo lugar, depende de las formas de participación que tienen las familias indígenas en el mercado. Se sabe que hoy día las familias indígenas no sólo producen alimentos para autoconsumo, trueque y regalos entre parientes, sino también producen alimentos como mercancías para poder conseguir otros alimentos y suplir otras necesidades. Por último, el acceso que tienen las personas a la comida, desde la perspectiva cultural, depende de la participación que tienen las familias en las redes de regalos e intercambio entre parientes. Es importante resaltar que el acceso no se determina en este contexto únicamente por la capacidad en términos económicos que tiene las personas para adquirir alimentos como ocurre en otros contextos (Sinergias, 2019b).

Frente al consumo

El consumo está mediado por tres factores principales. El primero es la diferencia étnica que regula normativamente lo que es y no comestible. Por supuesto que las elecciones en materia alimentaria se relacionan con la disponibilidad de alimentos, no obstante, en este contexto lo que es comestible para un grupo étnico no lo es para otro. Por otro lado, las nuevas preferencias alimenticias han transformado la dieta. Por último, el consumo depende del conocimiento que tienen las personas para preparar una variedad de recetas, sabores y olores de la cocina tradicional (Sinergias, 2019b).

Dujpjturāna

Término de las lenguas de la familia lingüística tucano oriental que hace referencia a un estado de bienestar y de salud, hace referencia a estar fuerte, sano y estar lleno de vida: sin ningún tipo de malestar **mental o corporal**. Está término se relaciona con lograr una buena alimentación, producto del buen comer para “mantenerse con fuerzas y seguir viviendo cada día mejor”.

Ley de origen:

Cada pueblo indígena tiene su propia Ley de Origen que le fue dada desde su creación y está fuertemente ligada a cada territorio ancestral. La Ley de Origen es la ciencia tradicional de la sabiduría y del conocimiento ancestral indígena para el manejo de todo lo material y lo espiritual. Su cumplimiento garantiza el equilibrio y la armonía de la naturaleza, el orden y la permanencia de la vida, del universo y los Pueblos Indígenas guardianes de la naturaleza. Asimismo, regula las relaciones entre los seres vivientes, desde las piedras hasta el ser humano, en la perspectiva de la unidad y la convivencia en el territorio ancestral legado desde la materialización del mundo (Tomado de Consejo Regional Indígena del Huila, CRIHU).

Conceptos de las cocinas tradicionales

La transformación, preparación y conservación de alimentos en las cocinas tradicionales del Vaupés implica técnicas que es importante comprender para dar recomendaciones frente a la preparación y consumo de alimentos en este contexto.

Maduración o fermentación

Alimentos como la yuca, algunos tubérculos, frutos, hojas y flores se deben “madurar” o “podrir”. Esta técnica consiste en dejar fermentar en un recipiente al aire entre agua estos productos por varios días, ya sea para que liberen toxinas o para acentuar su sabor y su olor. Se reconoce el nivel de maduración apropiado por el olor de estos alimentos. (Adaptado de MinCultura-Fundación ACUA, 2015)

Muquiado, moquia’o o ahumado

El muquiado o muquiado es una técnica tradicional para la conservación de alimentos, especialmente de pescados y de carne de monte. En este proceso se emplean diferentes tipos de leña y de hojas de acuerdo al olor y al sabor que se les quiera dar a la carne, al pescado u otro alimento. Sobre el fogón pende una camareta o columpio, que se ubica sobre las brasas del fogón a una altura que varía entre ochenta centímetros y un metro. Los pescados o carnes se acomodan sobre la camareta y se tapan con hojas o bejucos, y se dejan ahumar por aproximadamente tres horas, dependiendo de la cantidad de carne que se quiera muquiar. Cuando se trata de pescado, este se debe poner a muquiar con escamas. De esta manera carnes y pescados se asan a fuego lento, para ser consumidos directamente o para ser usados en la preparación de caldos, cocidos o fritos. Para



producir más humo se ponen sobre las brasas diferentes tipos de hojas frescas.
(Tomado de MinCultura-Fundación ACUA, 2015)

Enterrado

Técnica de preparación de alimentos que hace referencia tanto a la cocción bajo tierra en las cenizas del fogón. También es una técnica de conservación de alimentos.

Conceptos desde las ciencias de la salud y la nutrición

Alcoholismo

Término de significado variable y usado durante mucho tiempo que se emplea generalmente para referirse al consumo crónico y continuado o al consumo periódico de alcohol que se caracteriza por un deterioro del control sobre la bebida, episodios frecuentes de intoxicación y obsesión por el alcohol y su consumo a pesar de sus consecuencias adversas.

Se ha preferido el uso de la expresión más concreta, síndrome de dependencia del alcohol, que es uno de los muchos problemas relacionados con el alcohol.

Síndrome de dependencia:

Conjunto de fenómenos del comportamiento, cognitivos y fisiológicos que pueden desarrollarse tras el consumo repetido de una sustancia. Normalmente, estos fenómenos comprenden: un poderoso deseo de tomar la droga, el deterioro del control de su consumo, el consumo persistente a pesar de las consecuencias perjudiciales, la asignación de mayor prioridad al consumo de la droga que a otras actividades y obligaciones, un aumento de la tolerancia y una reacción de abstinencia física cuando se deja de consumir la droga. Conforme a la CIE-10 (ICD-10), debe diagnosticarse un síndrome de dependencia si se han experimentado tres o más de los criterios especificados en el plazo de un año. El síndrome de dependencia puede aplicarse a una sustancia concreta (p. ej., tabaco, alcohol o diazepam), a un grupo de sustancias (p. ej., opiáceos) o a una gama más amplia de sustancias con propiedades farmacológicas diferentes. (Organización Mundial de la Salud, 1994)

Alimentos

Productos naturales o procesados aptos para el consumo humano, que proveen energía y sustancias nutritivas al cuerpo. En otras palabras, los alimentos son vehículos de los nutrientes. Cada alimento aporta distintas clases de nutrientes, pero ninguno puede por sí mismo suministrar todos los nutrientes necesarios; por esta razón es importante consumir alimentos de los distintos grupos para satisfacer las necesidades del cuerpo. (Tomado de ICBF, 2015a).

Alimentación

Es el proceso de ingerir o consumir los alimentos que se convertirán en los nutrientes que necesita el cuerpo para estar saludable. La alimentación no se reduce a un tema puramente biológico, a un asunto de nutrientes y grupos de alimentos, ya que se enmarca en la cultura, la sociedad y la historia. A través de los alimentos, desde el nacimiento, establecemos vínculos y relaciones con las personas y la cultura, fundamentales para el desarrollo. (Tomado de ICBF, 2015a).

Alimentación saludable

Es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos. La OMS se refiere a la alimentación saludable como aquella que:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reduce el consumo de azúcares libres.
- Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia.

Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares. (Tomado de ICBF, 2015a)

Alimento chatarra

Es un término usado en forma coloquial, que se utiliza para referirse a productos que aportan algunos nutrientes pero que, además, contienen ingredientes que pueden afectar la salud, cuando son ingeridos con cierta frecuencia o en forma regular. En español, también se utiliza el término “alimento basura” como un sinónimo. Los alimentos considerados chatarra son aquellos que generalmente se encuentran listos para consumir, aunque esta característica no define que un alimento sea chatarra. Se incluyen en este tipo de alimentos los siguientes:

- Productos en cuya elaboración se utiliza mucha grasa y azúcar.
- Aquellos que son sometidos a procesos industriales, se venden empacados, en muchos casos no necesitan refrigeración y son poco nutritivos.
- Alimentos que poseen un período de caducidad prolongado, precio relativamente barato y su amplia distribución comercial los hace muy accesibles.

(Tomado de ICBF, 2015a)

Anemia

La anemia es un trastorno en el cual el número de eritrocitos (glóbulos rojos en la sangre) y, por consiguiente, la capacidad de transporte de oxígeno de la sangre es insuficiente para satisfacer las necesidades del organismo. Las necesidades fisiológicas específicas varían en función de la edad, el sexo, la altitud sobre el nivel del mar a la que vive la persona, el tabaquismo y las diferentes etapas del embarazo. Se cree que, en conjunto, la carencia de hierro es la causa más común de anemia, pero pueden causarla otras carencias nutricionales (entre ellas, las de folato, vitamina B12 y vitamina A), la inflamación aguda y crónica, las parasitosis y las enfermedades hereditarias o adquiridas que afectan a la síntesis de hemoglobina y a la producción o la supervivencia de los eritrocitos. (Tomado de Organización Mundial de la Salud, 2011).

Azúcares simples

Son todos aquellos que se añaden a los alimentos (sacarosa o azúcar de mesa), así como los azúcares presentes de forma natural en algunos alimentos como las frutas (fructosa) o la leche (lactosa). (Tomado de ICBF, 2015a)

Densidad de nutrientes

Es un concepto utilizado para distinguir entre alimentos que son buena fuente de nutrientes (micronutrientes y macronutrientes) y los que no. Se consideran alimentos con alta densidad de nutrientes aquellos que aportan más nutrientes que calorías, especialmente nutrientes críticos para diferentes procesos del organismo (por ejemplo, proteínas o zinc para el crecimiento, hierro para la formación de glóbulos rojos, etc.), y por lo tanto contribuyen con la adecuación nutricional en la alimentación de las personas. Entre algunos alimentos de mayor densidad de nutrientes están las verduras y frutas, seguidas por los lácteos descremados, los cereales, las leguminosas y las carnes de aves y pescados. (Tomado de ICBF, 2015a)

Desnutrición

Es el resultado de una ingesta de alimentos que es, de forma continuada, insuficiente para satisfacer las necesidades de energía alimentaria, de una absorción deficiente y/o de un uso biológico deficiente de los nutrientes consumidos. Habitualmente, genera una pérdida de peso corporal.

(Tomado de OMS, https://www.who.int/childgrowth/4_doble_carga.pdf?ua=1)

Diabetes Mellitus tipo II

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre). La diabetes de tipo 2 (llamada anteriormente diabetes no insulino dependiente o del adulto) tiene su origen en la incapacidad del cuerpo para utilizar eficazmente la insulina, lo que a menudo es consecuencia del exceso de peso o la inactividad física. (Tomado de OMS https://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/)

Dietas sostenibles

Entendidas como “dietas con bajo impacto ambiental que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras. Las dietas sostenibles concurren a la protección y respeto de la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, económicamente justas, accesibles, asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y permiten la optimización de los recursos naturales y humanos”. (Tomado de ICBF, 2015a)

Dislipidemia

Las dislipidemias o hiperlipidemias son trastornos en los lípidos en sangre caracterizados por un aumento de los niveles de colesterol o hipercolesterolemia (e incrementos de las concentraciones de triglicéridos (TG) o hipertrigliceridemia. Las dislipidemias aumentan el riesgo de arteriosclerosis porque favorecen el depósito de

lípidos en las paredes arteriales, con la aparición de placas de ateromas. (Miguel-Soca, 2009).

Doble carga nutricional

La doble carga nutricional se presenta cuando coexisten alteraciones nutricionales, bien sean en la talla (talla baja o desnutrición crónica) y en la relación peso/talla (riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad) o alguna de esas concomitante con déficit de micronutrientes como el hierro. Esta situación se puede evidenciar a nivel territorial y puede estar presente de forma simultánea en una misma comunidad, un mismo hogar e incluso en un mismo individuo.

(Tomado de OMS, https://www.who.int/childgrowth/4_doble_carga.pdf?ua=1)

Enfermedades crónicas no transmisibles

Las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes.

(Tomado de OMS, https://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/es/)

Estado nutricional

Es el resultado de la relación entre la ingesta de energía y nutrientes y el gasto causado por los requerimientos nutricionales según la edad, sexo, estado fisiológico y actividad física. (Resolución 2456 de 2016)

Grupo de alimentos

Conjunto de alimentos con características nutricionales similares. Bajo este criterio, el Plato Saludable de la Familia Colombiana agrupa los alimentos así:

Grupo 1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Este grupo de alimentos aporta “energía”. La energía es el combustible que requiere el cuerpo para realizar las actividades diarias, es como la gasolina de nuestro organismo. Nuestro territorio nos brinda los siguiente: Cereales y derivados: en la chagra encontramos diversidad de maíces. De afuera provienen la avena, la harina de trigo, el arroz, la maicena, el pan, las galletas etc. Tubérculos, raíces y plátanos: en la chagra encontramos diversidad de yucas, batatas, raíces y plátanos.
Grupo 2. Frutas y verduras	Contienen vitaminas, minerales, fibra, agua y azúcares naturales. Las guayabas, los cítricos (naranjas, limones) y las uvas caimaronas con cáscara tienen mucha vitamina C. Mejoran la resistencia del organismo contra las infecciones aumentando las defensas, ayudan a la cicatrización de las heridas y a la absorción del hierro. Los zapotes, papayas y demás frutas y hortalizas amarillas y/o naranjas aportan vitamina A, mantienen la buena visión, ayudan a la salud de la piel, ayudan a la integridad de las mucosas. Las frutas de palma, el aguacate y el coco aportan grasas buenas. La fibra ayuda a eliminar los desechos del cuerpo, a mantener la salud de los intestinos, las venas y demás órganos del cuerpo.
Grupo 3.	La leche y los productos lácteos nos aportan calcio. El calcio es indispensable

Leche y derivados lácteos	en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis). Los niños, niñas, gestantes y lactantes requieren de manera especial este nutriente. Aunque en el territorio no estén disponibles estos alimentos de manera autónoma, si hay otros, como los pescados, las carnes de monte, los insectos, los gusanos y las hojas verdes (yuca, carurú), con los cuales podemos obtener el calcio. La leche materna es la única leche que deben recibir los niños y niñas hasta los 6 meses de edad, y luego hasta los 2 años como mínimo, acompañada de otros alimentos caseros.
Grupo 4. Carnes, huevos, leguminosas secas y semillas	Este grupo de alimentos nos aporta proteínas. Las proteínas son los componentes básicos de los tejidos, por ejemplo, de los músculos y la sangre. Las proteínas son como las columnas o maderas más fuertes que forman las casas o las malocas, es lo que da estructura al cuerpo humano. Los niños, niñas, gestantes y lactantes requieren de manera especial este nutriente. Hay proteínas de origen animal y de origen vegetal. Origen animal: carnes de monte, pescados, insectos, hormigas, huevos, gusanos. Las carnes son ricas en vitamina B12 y hierro, indispensables para no sufrir de anemia. Los pescados además de darnos proteínas también nos dan yodo y zinc. Origen vegetal: hojas de carurú, leguminosas como los fríjoles, las lentejas, las arvejas. Estos alimentos además nos aportan hierro, calcio, fibra y vitaminas B1, B2, B3, B6. Si los consumimos con una fruta rica en vitamina C entera o en jugo (guayaba, naranja, chivé con limón) mejoramos su poder nutricional.
Grupo 5. Grasas	Estos grupos de alimentos también aportan “energía”: en mayor cantidad que los alimentos del grupo 1, por ende, deben consumirse con moderación. Si los consumimos en exceso la energía se acumula en el cuerpo en forma de grasa y esto puede generarnos problemas de salud como sobrepeso, obesidad, diabetes, aumento de las grasas en la sangre y accidentes cerebrovasculares o infartos en el corazón. Hay grasas saludables como las del aguacate, el coco y las frutas de palma. Las bebidas gaseosas e industrializadas tienen alto contenido de azúcares refinados perjudiciales para la salud.
Grupo 6. Azúcares	

Fuente: Adaptado de: ICBF (2015a). Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años. Manual para facilitadores.

Hipertensión arterial

La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. Si no se controla, la hipertensión puede provocar un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y, a la larga, una insuficiencia cardíaca.

(Tomado de OMS, <https://www.who.int/topics/hypertension/es/>)

Índice de Masa Corporal - IMC.

Es un indicador que relaciona el peso con la talla del individuo, mediante el cual se identifica en este grupo poblacional el déficit, la normalidad y el exceso de peso. Su resultado varía en función de algunos parámetros como son la masa muscular, la estructura ósea y el sexo. En el caso de los adultos, el IMC se utiliza para evaluar el estado nutricional de acuerdo con los valores propuestos por la OMS. El **sobrepeso y la obesidad** se han identificado como condiciones que aumentan sustantivamente el riesgo de morbilidad por hipertensión arterial, dislipidemia, diabetes tipo 2, enfermedades coronarias, osteoartritis, problemas respiratorios, apnea del sueño y cánceres, así como incremento de la mortalidad por estas causas. (Resolución 2465 de 2016)

Tabla 1: Clasificación antropométrica del estado nutricional para Adultos de 18 a 64 años de edad, según el Índice de Masa corporal - IMC

Clasificación IMC Kg/m ²	
Delgadez	< 18,5
Normal	≥18,5 a <25
Sobrepeso	≥25 a < 30
Obesidad	≥30

Fuente: Resolución 2465 de 2016.

Tabla 2 Sub clasificación de la obesidad para el uso clínico individual

Clasificación de los grados de obesidad	
Obesidad	≥ 30
Obesidad grado I	30 a 34,9
Obesidad grado II	35,0 a 39,9
Obesidad grado III	≥ 40,0

Fuente: Resolución 2465 de 2016.

Intercambio de alimentos

Cantidad específica de alimento que tiene un aporte similar de energía o nutrientes con otro alimento del mismo grupo, que se pueden reemplazar o intercambiar entre sí. (Tomado de ICBF, 2015a)

Lista de intercambio de alimentos

Relación de alimentos en los cuales todos los alimentos incluidos en cada uno de los grupos, en cantidades específicas, poseen aproximadamente el mismo valor energético o de un nutriente de referencia. (Tomado de ICBF, 2015a)

Malnutrición

Se refiere a las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía, proteínas y/o otros nutrientes. Aunque el uso habitual del término «malnutrición» no suele tenerlo en cuenta, su significado incluye en realidad tanto la desnutrición como la

sobrealimentación. (Tomado de OMS, https://www.who.int/childgrowth/4_doble_carga.pdf?ua=1)

Medida casera

Forma de medir los alimentos, que puede ser expresado en unidades o utensilios de uso común en el hogar. (Tomado de ICBF, 2015a)

Menú

Listado de preparaciones que componen un tiempo de comida. (Tomado de ICBF, 2015a)

Minuta

Listado de preparaciones que se suministran durante un día. (Tomado de ICBF, 2015a)

Minuta patrón

Modelo que sirve de base para la elaboración de menús, que incluye la lista de grupos de alimentos, con su correspondiente porción, frecuencia y medida casera, por tiempos de comida. (Tomado de ICBF, 2015a)

Nutrición

Es el proceso involuntario por el cual el organismo humano toma de los alimentos los nutrientes que necesita para su buen funcionamiento en las distintas etapas del ciclo vital, con el fin de promover el crecimiento y el desarrollo, y mantener la salud. (Tomado de ICBF, 2015a)

Nutrientes

Componentes presentes en los alimentos que el cuerpo requiere para vivir, crecer y mantenerse saludable. Hay nutrientes que el cuerpo requiere en mayor cantidad, hay otros que requiere en menor cantidad, pero todos son indispensables para mantener la salud. Se pueden dividir en:

- **Macronutrientes.** Son los nutrientes que el cuerpo necesita en mayores cantidades y se dividen en carbohidratos, proteínas y grasas.
 - **Carbohidratos:** Proporcionan al cuerpo la energía indispensable para funcionar y realizar las actividades diarias. Aportan 4 calorías por gramo. Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son: cereales, raíces, tubérculos, plátanos y azúcares. (Tomado de ICBF, 2015a)
 - **Proteínas:** Contribuyen a la formación de células, tejidos, órganos internos, piel, huesos, músculos y sangre; son las responsables del crecimiento y mantenimiento del cuerpo, así mismo de la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos. Aportan 4 calorías por gramo. Las proteínas provienen de dos fuentes:

- De origen animal, que se encuentran en todo tipo de carnes, la leche y los huevos.
- De origen vegetal, que se encuentran en las leguminosas como fríjoles, soya, lentejas y garbanzos.

Las proteínas de origen animal son de mejor calidad que las de origen vegetal. (Tomado de ICBF, 2015a)

- **Grasas:** Son la fuente más concentrada de energía, ya que cada gramo corresponde a 9 calorías. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, y son indispensables para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). De acuerdo a la fuente, las grasas se pueden clasificar:
 - De origen animal: Contenida en la manteca de cerdo, la crema de leche, la mantequilla de vaca, los embutidos, la grasa visible de la carne y la piel de las aves. Estas grasas son fuente de AGS y si se consumen en exceso tienen efectos negativos, principalmente sobre el corazón, la circulación, generando sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas.
 - De origen vegetal: Contenida en aceites de oliva, maíz, soya, girasol, canola, etc., en la manteca vegetal y la margarina. A excepción de las dos últimas que son ricas en AGS, las grasas de origen vegetal son ricas en AGI, que si se consumen con moderación ofrecen un efecto protector en el organismo, pero si se consumen en exceso favorecen el sobrepeso, la obesidad, y enfermedades asociadas.

De acuerdo al tipo, las grasas se clasifican:

- Saturadas: Son aquellas grasas generalmente sólidas a temperatura ambiente, es decir, a 20°C. Pueden ser de origen animal como la mantequilla de vaca, la crema de leche, el queso crema, las que están en los embutidos y en los cortes de carnes “gordos”. También pueden ser de origen vegetal como la manteca y algunas margarinas que contienen AGS, aunque en menor cantidad que las de origen animal, como el coco. El aceite de coco, aunque es líquido, es una excepción porque en su composición contiene una mayor cantidad de AGS.
 - Insaturadas: Son líquidas a temperatura ambiente, es decir, a 20°C. Generalmente son de origen vegetal como los aceites de maíz, soya, oliva, girasol, algodón y canola. (Tomado de ICBF, 2015a)
- **Micronutrientes:** Son los nutrientes que el cuerpo necesita en menores cantidades y se dividen en vitaminas y minerales.
 - **Vitaminas.** Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. Sólo las necesitamos en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, la salud se afecta. Las vitaminas se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal. Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen

únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso. (Tomado de ICBF, 2015a) La tabla a continuación muestra las vitaminas con sus funciones principales y los alimentos locales fuente de estas.

Tabla 3: Vitaminas hidrosolubles, funciones y alimentos fuente.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES			
Nombre	Funciones	Alimentos locales donde encontramos estas vitaminas	Otros alimentos donde encontramos estas vitaminas
B1 Tiamina	Indispensable para la liberación de energía de los carbohidratos. Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> ● Carnes (pollo, pescados, carnes de monte) ● Vegetales color verde oscuro (hoja de yuca, carurú) ● Semillas comestibles ● Maíz 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vísceras (hígado, corazón, pulmón, riñón) ● Leguminosas (fríjol, lentejas, garbanzos) ● Cereales integrales (arroz integral, avena) ● Huevos
B2 Riboflavina	Ayuda a la buena utilización de las proteínas y de los carbohidratos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Carnes (pollo, pescados, carnes de monte) ● Vegetales color verde oscuro (hoja de yuca, carurú) ● Semillas comestibles ● Maíz 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vísceras (hígado, corazón, pulmón, riñón) ● Leguminosas (fríjol, lentejas, garbanzos) ● Cereales integrales (arroz integral, avena) ● Huevos
B3 Niacina	Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> ● Carnes (carnes de monte, pollo, pescados) ● Vegetales color verde oscuro (hoja de yuca, carurú) ● Semillas comestibles 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vísceras (hígado, corazón, pulmón, riñón) ● Leguminosas (fríjol, lentejas, garbanzos) ● Cereales integrales (arroz integral, avena) ● Harina de trigo fortificada ● Huevos
B6 Piridoxina	Indispensable en el proceso de utilización de las proteínas por el organismo.	<ul style="list-style-type: none"> ● Carnes blancas (pollo, pescado, pato). ● Plátano. ● Aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cereales integrales, harinas enriquecidas. ● Papas ● Yema de huevo.
B9 Ácido fólico	Funciona como agente de control en la formación de la sangre y protege de las malformaciones del sistema nervioso central del feto (previene la espina bífida).	<ul style="list-style-type: none"> ● Carnes (carnes de monte, pollo, pescados) ● Vegetales color verde oscuro (hoja de yuca, carurú) ● Semillas comestibles ● Maíz 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vísceras (hígado, corazón, pulmón, riñón) ● Cereales integrales (arroz integral, avena) ● Leguminosas (fríjol, lentejas, garbanzos) ● Harina de trigo fortificada ● Huevos

B12 Cobalamina	Esencial para la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes (carnes de monte, pollo, pescados) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado de animales de caza • Productos lácteos. • Cereales enriquecidos.
C Ácido Ascórbico	Mejora la resistencia del organismo contra las infecciones aumentando las defensas, ayuda a la cicatrización de las heridas y a la absorción del hierro de origen vegetal.	<ul style="list-style-type: none"> • Guayaba, Piña, Ucuquí, Marañón, Caimo • Cítricos (limones, naranjas, mandarinas). • Cacao de monte, copoazú • Ají 	

Fuente: Adaptado de: ICBF (2015). Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años. Manual para facilitadores, páginas 20 y 21.

Tabla 4: Vitaminas liposolubles, funciones y alimentos fuente.

VITAMINAS LIPOSOLUBLES			
Nombre	Funciones	Alimentos locales donde encontramos estas vitaminas	Otros alimentos donde encontramos estas vitaminas
A Retinol	Mantiene la buena visión, ayuda a la salud de la piel, ayuda a la integridad de las mucosas y aumenta las defensas del organismo.	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas y vegetales de color verde oscuro, amarillo, anaranjado y rojo, tales como: papaya, zapote, hojas de yuca y carurú 	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado y otras vísceras • Brócoli, espinaca, acelga y zanahoria. • Productos lácteos: leche, quesos • Yema de huevo.
D Calciferol	Favorece la absorción de calcio y regula la utilización de fósforo y calcio por el cuerpo; ayudando así a la formación de huesos y dientes sanos.	<ul style="list-style-type: none"> • Pescados grasosos 	<ul style="list-style-type: none"> • Yema de huevo. • Hígado y otras vísceras • Mantequilla de vaca.
E Tocoferol	Ayuda a conservar los tejidos, los vasos sanguíneos y el sistema nervioso; además ayuda a retardar el proceso de envejecimiento actuando como antioxidante.	<ul style="list-style-type: none"> • Nueces y maní sin sal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de maíz, algodón, soya. • Yema de huevo.
K Fito- menadion a	Es imprescindible en el proceso de coagulación de la sangre, para evitar hemorragias. También está relacionada con el proceso de formación y desarrollo de los huesos. Su presencia es imprescindible para la fijación del calcio y para la remineralización.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas verdes (hoja de yuca y carurú) • Pescado 	<ul style="list-style-type: none"> • Perejil, repollo, coliflor, espinaca, acelga, coles, lechugas de hoja verde, repollo. • Hígado, carne de res, huevos y cereales (contienen cantidades más pequeñas).

Fuente: Adaptado de: ICBF (2015). Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años. Manual para facilitadores, páginas 20 y 21.

- **Minerales.** Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. También están presentes en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal. En la tabla a

continuación, se presentan las funciones y fuentes de los minerales priorizados en la GABA nacional:

Minerales	Funciones	Alimentos locales donde encontramos estos minerales	Otros alimentos donde encontramos estos minerales
Hierro (Fe)	Forma parte de la hemoglobina de la sangre cuya función es transportar oxígeno a todos los tejidos. Su deficiencia produce anemia principalmente en mujeres en edad reproductiva.	<ul style="list-style-type: none"> ● Carnes de monte, ranas y pescados ● Vegetales color verde oscuro (hojas de yuca y de carurú) ● Hormigas y manivaras. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vísceras (hígado, corazón, pulmón) ● Cereales integrales ● Leguminosas (fríjol, lentejas, garbanzos)
Calcio (Ca)	Indispensable en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Participa en la regulación de fluidos del organismo, en la regulación de la presión sanguínea, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis).	<ul style="list-style-type: none"> ● Carnes de monte, ranas y pescados ● Vegetales color verde oscuro (hojas de yuca y de carurú) ● Nueces 	<ul style="list-style-type: none"> ● Leche y derivados. ● Leguminosas (fríjoles, lentejas, garbanzos)
Yodo (I)	Necesario para el buen funcionamiento de la tiroides. Su deficiencia produce bocio y cretinismo en niñas y niños.	<ul style="list-style-type: none"> ● Pescados y camarones y cangrejos de río 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sal yodada
Zinc (Zn)	Importante en la defensa del organismo contra infecciones, y en el crecimiento y desarrollo de niñas y niños.	<ul style="list-style-type: none"> ● Pescados y camarones y cangrejos de río ● Carnes de monte 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hígado ● Leguminosas (fríjoles, lentejas, garbanzos)

Fuente: Adaptado de: ICBF (2015). Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años. Manual para facilitadores, página 22.

- **Fibra.** Se conocen dos tipos de fibra: soluble o funcional e insoluble o fibra dietaria. La fibra soluble retiene el agua y se vuelve gel durante la digestión. Retarda la digestión y la absorción de nutrientes desde el estómago y el intestino. Son fuente, alimentos como algunas frutas y hortalizas, las nueces, las semillas, el salvado de avena, la cebada, los fríjoles y lentejas. Por otro lado, la fibra insoluble coadyuva en acelerar el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos agregando volumen a las heces. Los alimentos fuente son las hortalizas, frutas, el salvado de trigo y los granos enteros. (Tomado de ICBF, 2015a)
- **Agua.** El agua es indispensable para la vida, aunque no suministra energía ni nutrientes. Podemos vivir semanas sin alimentarnos, pero morimos en pocos días sin agua. El agua es componente imprescindible de la sangre, la linfa, las secreciones, el intersticio (líquido extracelular) y de todas las células (líquido intracelular); en cantidad y peso es el mayor componente del organismo humano. El agua se necesita para el funcionamiento de todos los órganos. Como medio de transporte participa en la

digestión, la absorción, la circulación y la excreción; es esencial en la regulación de la temperatura corporal y juega un papel importante en las funciones mecánicas; por ejemplo, en la lubricación de articulaciones y movimientos de vísceras en la cavidad abdominal. El organismo pierde normalmente agua por cuatro vías: el sudor, la orina, las heces fecales y en forma de vapor de agua en el aire expirado. Diariamente se pierden alrededor de 800 ml de agua por la piel y los pulmones, cantidad que puede aumentar si se vive en climas secos y cálidos. Los riñones eliminan de 1000 a 1500 ml de agua por la orina y en las heces fecales se pierden aproximadamente 200 ml de agua al día. El agua es tan importante como el aire, por eso hay que tomar cada día entre cuatro y seis vasos de agua adicionales a los líquidos contenidos en el resto de la alimentación. (Tomado de ICBF, 2015a)

Patrón alimentario

Alimentación habitual de la población, de acuerdo con sus costumbres regionales y culturales. (Tomado de ICBF, 2015a)

Patrón de consumo

Conjunto de alimentos que una persona, familia o grupo social consume de forma habitual por lo menos una vez a la semana o al mes, o bien, que dichos productos estén arraigados en las preferencias individuales de manera tal que sean recordados 24 horas después de consumirse. En dicho patrón intervienen múltiples factores a lo largo del tiempo: el entorno físico, la disponibilidad de alimentos y recursos, y las actitudes y valores sociales. (Tomado de ICBF, 2015a)

Porción

Cantidad o tamaño de los alimentos que deben ser consumidos en los diferentes tiempos de comida, con la finalidad de promover una alimentación saludable. Se expresa en medidas caseras con su equivalencia en gramos o centímetros cúbicos. (Tomado de ICBF, 2015a)

Ración

Total de tiempos o tipos de comidas suministrados en un día. (Tomado de ICBF, 2015a)

Sobrealimentación

Se refiere a un estado crónico en el que la ingesta de alimentos es superior a las necesidades de energía alimentaria, generando sobrepeso u obesidad. (Tomado de OMS, https://www.who.int/childgrowth/4_doble_carga.pdf?ua=1)

Tiempo de comida

Cada uno de los momentos principales dedicados por las personas a consumir alimentos. En el país, estos momentos reciben nombres diferentes según la región, aunque en general se reconocen principalmente: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y cena. (Tomado de ICBF, 2015a) En los contextos urbanos del Vaupés se reconocen los mismos tiempos de comida; sin embargo, en las comunidades indígenas generalmente se realizan únicamente dos comidas importantes, la primera, temprano en la mañana antes de salir a realizar los trabajos

cotidianos, y la segunda, al regresar de dichas actividades. Adicionalmente, durante las labores cotidianas suelen consumir alimentos en la chagra o en el monte: “pepas”, frutas, insectos u otros.

Triple carga nutricional

La triple carga nutricional se presenta cuando coexisten tres alteraciones nutricionales: en la talla (talla baja o desnutrición crónica), en la relación peso/talla (riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad) y déficit de micronutrientes como el hierro. Esta situación se puede evidenciar a nivel territorial y puede estar presente de forma simultánea en una misma comunidad, un mismo hogar e incluso en un mismo individuo.

El proceso de aprendizaje en la población del Vaupés

Las personas indígenas que habitan el bosque amazónico vivencian el aprendizaje, durante distintas etapas de la vida, de manera diferente a como lo hacen las personas que habitan zonas urbanas. Las actividades, ritmos y relaciones en las que se desenvuelve la vida concreta y cotidiana en la selva, son vivenciadas en colectivo, con la familia, con los parientes y con otros seres de la naturaleza. Estos escenarios gestan formas de participación y aprendizaje distintas a las que traen la escuela y otros espacios institucionalizados de educación, fieles, en la mayoría de los casos, a modelos pedagógicos pensados por y para ciudadanos urbanos. Los modelos pedagógicos implementados en espacios educativos formalizados están centrados en la verbalización de todo lo que existe y, teniendo en cuenta que el castellano es dialectal e incipiente, se genera una barrera lingüística que imposibilita la comprensión mutua y permea negativamente la interiorización de nuevos aprendizajes.

Es importante tener presente que promover escenarios de educación que lleguen a ser significativos y propicien cambios de actitud en las comunidades indígenas, requiere de un desapego de modelos pedagógicos preestablecidos, una actitud perenne de expectación por lo nuevo, lo desconocido, un compromiso para establecer relaciones respetuosas, basadas en la



reciprocidad y la hospitalidad, el reconocimiento de la coexistencia de diversos saberes y sistemas de pensamiento y, sobre todo, descartar la intención de imponer una única visión verdadera y universal. De esta manera, será posible la construcción de la interculturalidad, como una relación social que revalorice la vida indígena, que pueda generar una experiencia exploratoria e investigativa en torno al buen comer, en lugar de llegar solamente a entregar contenidos que probablemente carezcan de seguimiento en etapas posteriores.

Los modelos pedagógicos implementados en la escuela y en otros espacios de educación institucionalizados han dejado su impronta privilegiando la palabra sobre la acción, dándole preponderancia a una lengua dominante, el castellano, y sobreestimando unas formas de pensar, de actuar y de relacionarse diferentes a las de la comunidad. Así, el saber de la nutrición, impartido por campañas de salud extramural o mediante las consultas médicas esporádicas en el pueblo, ha llegado a las comunidades como algo totalmente ajeno y contradictorio al sistema de comprensión sobre la salud, la enfermedad y el papel de la alimentación en el bienestar personal, familiar y comunitario de los pueblos indígenas. En este sentido, para entablar una comunicación asertiva y respetuosa, que propicie cambios de actitud en las personas que recibirán la formación, se requiere de observar las siguientes recomendaciones:

El uso del lenguaje

Como se ha mencionado, existe una barrera lingüística que dificulta la comprensión intercultural. Es preciso conocerla y abordarla de manera cuidadosa. No se trata solamente de traducir términos técnicos, o de encontrar parangones entre el saber médico científico y la comprensión cultural. Se trata de contenidos, aprendizajes nuevos que deben partir desde el reconocimiento de las competencias y habilidades que ya tiene la población objetivo por el solo hecho de vivir en la selva y contar con los conocimientos y manejo de técnicas para conseguir su propia comida. Los conceptos nuevos tendrán que ser explicados de la manera más escueta, es decir, explicar sintéticamente mediante un uso económico de las palabras. Sin bien es cierto que hay líderes y jóvenes bachilleres o en su proceso de escolarización y que ellos pueden entender cierta jerga, siempre habrá hombres y mujeres ancianos o jóvenes que no han sido escolarizados y, por lo tanto, su nivel de castellano será limitado, lo que hace necesario que las herramientas deban ser preferiblemente gráficas, lúdicas y/o audiovisuales.

El tema: los cuidados de la salud desde diversas perspectivas

Los cuidados de salud en las prácticas tradicionales de las comunidades distan mucho de las prácticas de las ciencias de la salud occidentales. Hay todo un sistema simbólico complejo que teje relaciones entre los seres humanos y lo que en nuestra cultura racional y empírica occidental es considerado 'sobrenatural'. Estas relaciones, en el fondo son ecológicas y deben seguirse ciertas normas para mantener el equilibrio y la buena salud de las familias y las comunidades, la armonía y la buena convivencia entre todos los moradores del territorio. Es importante, desde el rol de facilitadores, concientizarse sobre la importancia de esta comprensión cultural, pues será la base para establecer comparaciones y posibilitar interiorizaciones y cambios de actitud frente a los nuevos conocimientos. La concientización, en este punto implica alimentar la curiosidad por comprender cómo funciona el sistema. Esto a su vez irradiará la construcción de diálogo intercultural, pues habrá personas que quieran explicar, siempre que haya personas que indaguen con interés genuino y respetuoso.

Los escenarios de intercambio y de aprendizaje

Uno de los escenarios para el aprendizaje intercultural por excelencia lo constituyen las reuniones que programan las instituciones con las comunidades en pleno. En las comunidades más apartadas, en general, la aceptación de este tipo de espacios es buena. En las comunidades cercanas al casco urbano, al ser tan frecuente la celebración de estos espacios, el interés tiende a perderse. Muchas de estas reuniones no tienen resultados observables para la comunidad puesto que la mayoría de sus miembros no llegan a entender todo lo que plantean los visitantes. La información se entrega presumiblemente completa, pero la recepción se ve muy afectada por la barrera lingüística. En la mayoría de las ocasiones, los visitantes ni siquiera perciben que fueron comprendidos en su discurso.

Para sobrellevar estas dificultades, se recomienda usar palabras sencillas y hacer preguntas concretas para evaluar la comprensión. A veces, tratando de ampliar la explicación, lo que se hace es confundir más a los escuchas. De igual manera, si se hace una pregunta al auditorio debe esperarse respuesta para que haya diálogo.

Ahora, si bien es cierto que las reuniones son los escenarios más usados para impartir instrucción, recaen en la extrema verbalización de todo lo que se conoce, y dejan por fuera la acción. Ya que el tema es la alimentación, éste puede abordarse en el medio de actividades prácticas comunitarias como la preparación de un almuerzo comunitario, los preparativos de una jornada lúdica o deportiva comunitaria, ofreciendo instrucción sobre preparación de alimentos o simplemente ofreciendo intercambio de preparaciones para compartir el alimento, como es bien sabido, la comida convoca mucho y une a la gente.

La confianza, clave para una comunicación efectiva



Los espacios más propicios para abordar la educación sobre el buen comer y los hábitos saludables con las comunidades indígenas son los colectivos, las familias, los líderes, los grupos de intereses particulares como los comités de salud, de juventud o de mujer. Entre más diversos sean los escenarios (mujeres, líderes, ancianos, jóvenes y niños) más se posibilita la comprensión, puesto que cada persona desde su rol en la comunidad, ya sea con base en su conocimiento tradicional o aquel adquirido en su experiencia de escolarización o inmersión en ámbitos de participación política y organizativas, aporta y se puede lograr un conjunto de comprensiones que devienen en compromisos alrededor de los cambios actitudinales.

Además de los escenarios públicos de intercambio es preciso que los facilitadores acepten las prebendas por parte de las comunidades, en especial la comida. De acuerdo con comentarios personales por parte de líderes, la gente considera confiable a quien recibe y consume la alimentación que se le ofrece. Otra recomendación para lograr confianza, en especial de las mujeres, es ingresar y participar en la cocina, en la chagra o en la preparación de alimentos, este es un buen escenario en el que se puede conversar e indagar sobre las prácticas alimenticias que pueden ser objeto de reflexión en los espacios comunitarios de formación.

El rotafolio, herramienta propiciadora del diálogo intercultural

Como se ha mencionado, la barrera lingüística dificulta el aprendizaje y la comprensión mutua entre dos hablantes de lenguas distintas. Las imágenes son muy poderosas en estos escenarios, máxime si representan prácticas, saberes, alimentos y, en general *conversan* sobre lo que conoce y es familiar, cotidiano, para la gente. Cada mensaje habla sobre prácticas que buena parte de las familias conocen y siguen. En este sentido, el ícono de cada mensaje funcionará como elemento motivador de la conversación intercultural, sobre el que tanto los facilitadores como los participantes siempre tendrán algo que aportar. Poner a los participantes a que observen el dibujo y que expliquen con sus palabras lo que encuentran en él y que hagan preguntas sobre lo que no entienden, permitirá a los facilitadores tener una base de reconocimiento sobre la que podrán tomar tópicos y exponer las acciones que resaltan o proponen los mensajes. Así mismo, pueden interrogar a los participantes sobre las acciones negativas o contrarias a las que proclama el mensaje.

Como conclusión, es importante resaltar que el tema de la alimentación es un tópico con gran potencial para revalorizar la sociedad y la cultura indígena, pues alrededor de la comida se reúnen muchas personas y es también una actividad en la que cada miembro de la familia tiene una responsabilidad, incluso es con frecuencia la motivación para reunir a la comunidad en torno a las actividades de trabajo o festivas. La revalorización de los alimentos y de las preparaciones tradicionales se logra si quienes facilitan propician una inmersión en la cotidianidad de las familias en torno a la consecución o preparación de los alimentos, pues en estas actividades el aprendizaje es grupal, gestual, verbal, y vivencial por desarrollarse en la realidad efectiva.



Mensajes Pedagógicos

A continuación, se realiza una explicación de cada uno de los mensajes contenidos en el rotafolio, detallando los aspectos que las personas que participaron en el proceso quisieron hacer notar por su importancia para mejorar la salud y la nutrición de las personas de sus comunidades, tanto desde la perspectiva tradicional como de la de las ciencias de la nutrición. Adicionalmente, se aportan aspectos operativos basados en la experiencia desarrollada en campo para adecuar estas GABA, con el fin de enfocar mejor y facilitar la discusión de cada mensaje.

Mensaje 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.



Este mensaje hace énfasis en los rezos, las dietas y las recomendaciones de los mayores, porque son pautas de cuidado cuyo cumplimiento garantiza crecimiento oportuno y desarrollo adecuado en la primera infancia y en todas las etapas de la vida. En la selva hay relaciones ecológicas holísticas, integradoras, que tejen cada elemento en diferentes niveles (terrestre, acuático, subterráneo, espiritual). Los animales, los peces, los frutales silvestres, las plantas, las piedras, la humanidad, todos son gente, con sus respectivos territorios, alimentos, elementos rituales y lengua. Para que haya armonía entre estos grupos, se designan a algunos hombres que, por su formación, sus dietas y su experiencia de vida, se convierten en payés (chamanes). Ellos son los únicos capaces de comunicarse con seres de todos los niveles y son los encargados de negociar con los dueños espirituales (de las especies o de aquellos lugares considerados sagrados en el territorio) la oferta de alimentos en abundancia.

Cada inicio de época se llevan a cabo ceremonias de intercambio entre los humanos y los dueños espirituales para que así no falte comida a ningún ser que habita la selva. Estos son rituales

estacionarios en los que deben participar todos los miembros de la comunidad para ser cubiertos por la curación, es decir, un permiso y una protección para que las personas puedan desenvolverse en la vida de la selva. Estas acciones rituales se extienden también a los lugares de siembra, recolección, caza y pesca y a quienes realizan estas tareas. Hasta este punto se puede hablar de la curación colectiva. Ahora, cada vez que nace un humano, es preciso volverlo persona en un proceso que tarda varios años y en el cual juegan un papel crucial los payés, quienes son encargados de hacer las curaciones personales.

Todos los hombres y mujeres indígenas vivos en el Vaupés han recibido curación por lo menos una vez en la vida. Quienes han tenido curaciones oportunas, bien hechas y han cumplido dietas y recomendaciones en cada momento crítico de su desarrollo gozan de buena salud, son personas tranquilas, trabajadoras, se puede decir que han llegado a ser *verdaderas personas*. Otras, a falta de una curación oportuna, bien hecha o por incumplimientos, enferman y pueden hasta perder la vida.

Las curaciones personales se hacen mediante los rezos, que son conjuros que realizan los payés mediante su soplo. Al insuflar el payé su aliento en un elemento o un alimento destinado a un consumidor humano y recitar una invocación en un lenguaje especializado, lo presenta a los seres como parte del territorio, pide permiso para que él pueda consumirlos y le entrega una serie de recomendaciones, al consumidor (o a sus cuidadores), para que dé cumplimiento a los acuerdos producto de la negociación. Cuando el payé reza los alimentos, los despoja de su capacidad de actuar o enfermar al consumidor y potencia las cualidades asimilables del espiritual del alimento.

En las etapas de la vida donde se producen transiciones o cambios, es cuando el cuerpo está más vulnerable y se requiere de cuidados especiales. Estos momentos críticos son: la primera menstruación, el embarazo, el parto y durante los rituales. En cada uno de estos momentos el payé realiza las curaciones (negociación), y da unas recomendaciones (acuerdos) acerca de los alimentos adecuados para cada uno de estos momentos. El payé utiliza distintos instrumentos y materiales para el proceso de curación, como el carayurú, la caraña, el tabaco, el mambe y el ají, sin embargo, de acuerdo a cada sabedor y a cada etnia se pueden rezar distintos elementos de acuerdo a la persona, el momento en el que se encuentra y lo que tiene disponible en su entorno.

¿Por qué es importante este mensaje?

Como se ha explicado previamente, para los pueblos indígenas amazónicos la salud, el bienestar y la buena convivencia dependen de la relación que establece el sabedor con los seres del mundo espiritual en la naturaleza prodigando armonía y reciprocidad. El cuidado de estas relaciones, en los tiempos recientes se ha visto afectada en primer lugar, porque los sabedores son personas mayores que están enfermando y falleciendo sin heredar su conocimiento; en segundo lugar, los jóvenes ya no quieren aprender los conocimientos tradicionales al estar inmersos en los procesos de escolarización en los centros urbanos y ver alimentado el deseo por la cultura material del mundo moderno y mediático; y, en tercer lugar, porque la mayoría de los funcionarios de las instituciones de salud que llegan a territorios diversos culturalmente



como el Vaupés, inician sus labores sin un entrenamiento previo para enfrentarse a estos contextos y despliegan sus conocimientos y procedimientos como válidos universalmente sin darse a la tarea de explorar y comprender otras maneras de entender el mundo.

En este sentido, el conocimiento tradicional y las prácticas que lo acompañan se han visto abocadas a una desvalorización creciente. Aunque muchas madres, padres y abuelos se preocupan por la salud y el aprendizaje de los jóvenes para vivir armónicamente en la selva, hay muchos jóvenes que viven lejos de sus padres o en los contextos urbanos, donde el saber médico científico opaca otros saberes. Entonces, ellos entran en un dilema cuando se enfrentan solos a un momento crítico de la vida sin la orientación de sus mayores.

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

Este mensaje, al ser comprendido por facilitadores y propagado por los mismos, puede tener un impacto positivo en los jóvenes, quienes podrán retomar la confianza en los saberes tradicionales y en sus mayores que, por años han sido minados por todos los discursos institucionales.

Ya que este es un mensaje del que varias personas en la comunidad pueden tener conocimiento, es importante que los facilitadores demuestren que conocen algo sobre el tema y que expresen gran respeto, escuchando con interés lo que los mayores aporten. Además, la ilustración, es una herramienta muy útil para hablar sobre las etapas de la vida y sus cuidados. Ella nos muestra distintos elementos que representan momentos importantes de transición que requieren especial cuidado de rezos y dietas, como son la primera menstruación, el embarazo y el nacimiento y al payé realizando las curaciones correspondientes. Así mismo, nos muestra una palma de pupuña (chontaduro), ésta representa una época del año que marca momentos rituales específicos, en los cuales también se deben realizar dietas y cuidados de acuerdo a las recomendaciones de los sabedores. Los facilitadores podrán utilizarla como motivador del diálogo, sólo haciendo preguntas sobre lo que los participantes observan e indagando por los cuidados que se observan y los que no se observan en la ilustración, pero la gente conoce, también se puede conversar sobre lo que no debe hacerse.

Ahora, las personas mayores son quienes conocen los consejos. Es preciso que los facilitadores identifiquen a aquellas personas clave que pueden aportar en la formación y tomarlos como aliados. Para reforzar el mensaje, se puede pedir a los jóvenes que hagan carteleras resumiendo los mensajes, para ponerlas en un lugar visible para la comunidad.

Mensaje 2: Comamos la variedad de alimentos que nos dan nuestras chagras, rastrojos, ríos, caños y selvas de acuerdo al calendario ecológico.

Este mensaje nos ayuda a ver que hay una oferta importante de alimentos durante todo el año. Si bien es cierto que hay períodos de escasez de algún alimento, por ejemplo, peces durante el invierno, la selva provee de otros frutos que se encuentran en abundancia. En cada una de las



realizar para asegurar una buena producción en la chagra, como se muestra al interior del círculo.

Como se menciona en el rotafolio, es importante resaltar que cada etnia tiene su forma de nombrar las épocas, su calendario ecológico, sus normas, sus formas de preparar y comer los alimentos según su ley de origen.

¿Por qué es importante este mensaje?

Este mensaje nos permite entender que cada época del año tiene una oferta específica de alimentos disponibles y, aun así, es posible encontrar gran variedad en los diferentes espacios de aprovechamiento que permiten conformar un plato saludable.

Aunque, en general la gente conoce muy bien qué alimentos están disponibles en cada época, es muy importante hacer énfasis en la variedad que se debe procurar al momento de alimentarse y alimentar a la familia, incentivando el trabajo que implica el rebusque, pues hay casos en que, aun cuando hay gran variedad de alimentos disponibles en la selva, las familias no consumen alimentación variada porque no dedican el tiempo necesario para el rebusque o porque lo que encuentran lo venden para adquirir otros bienes que ofrece el mercado urbano.

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

Es importante enfocar la atención en la conformación del plato saludable mediante la combinación de los tres grupos (como lo explica el tercer mensaje), pues a veces la gente puede mencionar que no hay suficiente pescado y, eso es cierto, pero esa no puede ser una excusa para que los niños y las mujeres en embarazo o lactantes no consuman proteínas. En este caso, los facilitadores pueden indagar que otros alimentos fuentes de proteína pueden encontrarse como una segunda opción, por ejemplo, manivaras o crustáceos.

También es importante resaltar el papel de las frutas en la alimentación, pues es tendencia que los adultos no apetezcan fruta por considerarla ‘comida de niños’. Es importante revalorizar su consumo, pues como se ha visto, las frutas combinadas con otros alimentos proteicos como carnes o leguminosas, trae beneficios para el mantenimiento de la buena salud.

Ya que este es un tema del que los miembros de la comunidad tienen conocimiento, los facilitadores pueden desplegar sus habilidades como investigadores, indagando y permitiendo que las personas expliquen, comenten y argumenten sobre la disponibilidad y el consumo de alimentos por época.

Sobre la ilustración, se puede indagar sobre las formas en que nombran las distintas épocas, cuales alimentos tienen en cada momento y como los preparan, qué alimentos que sean disponibles en la época no aparecen en el dibujo o qué alimentos que estén en el dibujo no se consiguen con facilidad. Es muy probable que encuentre más alimentos y formas de preparación que puedan complementar la información aquí descrita.

También se pueden hacer recordatorios de 24 horas con todos los participantes, o por familias para indagar qué está más disponible en la época. También indagar sobre las preparaciones del dibujo y otras que puedan no estar representadas en él.

Mensaje 3: 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.

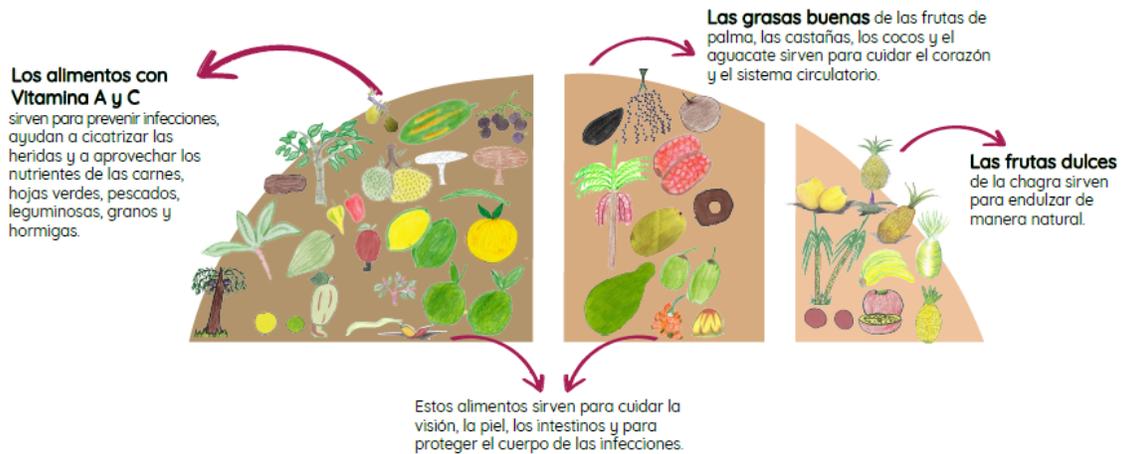


Este mensaje nos muestra que hay distintas clases de alimentos y que se pueden organizar en diferentes grupos de acuerdo a los componentes o nutrientes que tienen y las funciones que cumplen en el cuerpo. El primer grupo, en **color café** nos muestra las frutas y verduras, que tienen componentes que son importantes **para estar sanos y para aprovechar y absorber los nutrientes de los otros alimentos**. El segundo grupo, en **amarillo**, nos muestra los

alimentos, en su mayoría animales, pero también frijoles y lentejas, que tienen sustancias que nos ayudan a que **el cuerpo crezca y se forme bien**. Finalmente tenemos el grupo en color **rojo oscuro**, que contiene los alimentos que provienen de la yuca, y otros de afuera como el arroz y la avena, que **nos dan la energía** que necesitamos cada día. Como vemos en el balai con los alimentos que producen las chagras, ríos, caños y selva podemos obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

Primer grupo: frutas y verduras

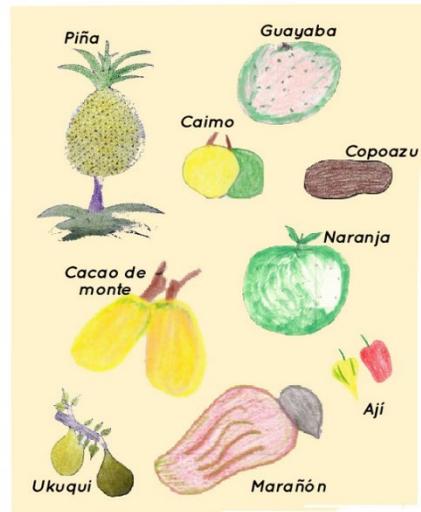
FRUTAS, HOJAS VERDES, FLORES Y HONGOS



Como se ve en la imagen los alimentos del primer grupo los podemos dividir en diferentes categorías:

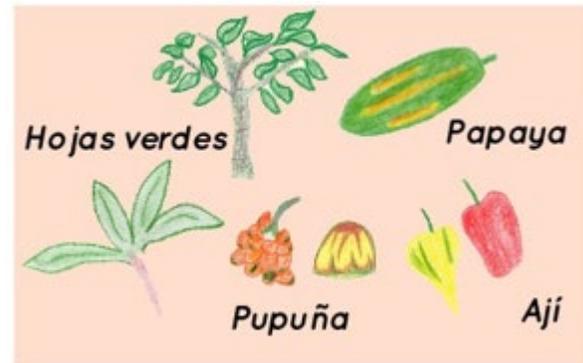
Los alimentos que tienen **vitamina C** sirven para prevenir infecciones, ayudan a cicatrizar las heridas y para aprovechar los nutrientes que tienen las carnes, hojas verdes, pescados, granos y hormigas.

Alimentos con vitamina C



Alimentos con Vitamina A

Los alimentos que tienen **vitamina A**: Ayudan a mantener la buena visión y la salud de la piel y aumenta las defensas del organismo.



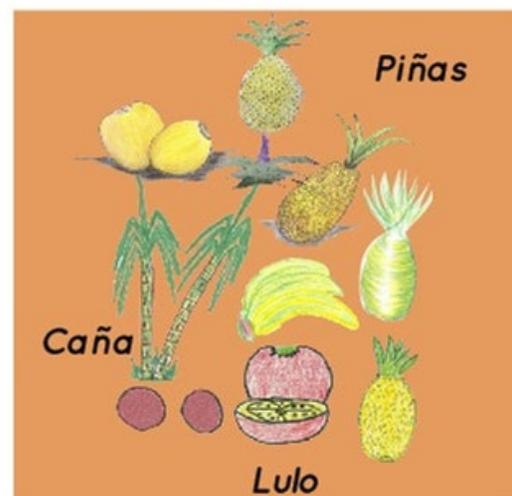
Alimentos con grasas buenas



Los alimentos que tienen **grasas buenas** le dan al cuerpo la energía que necesita para funcionar adecuadamente. También ayudan a mantener la piel y el cabello saludables. Las grasas buenas ayudan a absorber las vitaminas A, D, E y K, llamadas vitaminas liposolubles. El cuerpo necesita estas grasas para formar las células del cuerpo, el desarrollo del cerebro, el control de la inflamación y la coagulación de la sangre.

Alimentos para endulzar

Frutas dulces: los alimentos como la piña, el banano, el lulo y la caña, son endulzantes naturales, que podemos usar en nuestras recetas para **evitar comer azúcar procesada** que puede tener efectos en la salud como se explica en el mensaje 5.



Segundo grupo: animales, semillas y granos

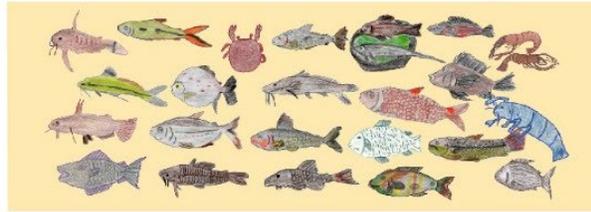
HIERRRO

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.



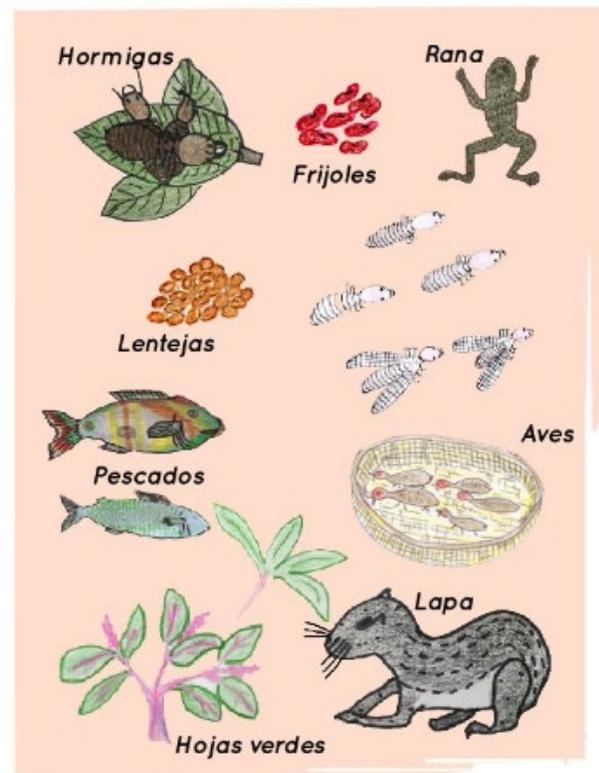
ZINC

Los alimentos que provienen de los ríos y de los caños como los peces, cangrejos y camarones tienen Zinc y sirven para prevenir infecciones y ayudar al crecimiento y desarrollo de nuestro cuerpo.

Alimentos con hierro

El segundo grupo lo forman los **alimentos provenientes de animales** como los pescados, la lapa, las ranas, las aves como las pavas, los gusanos y otros alimentos como el árbol de pan y los frijoles y las lentejas. Estos alimentos contienen **proteínas**, que nos ayudan a formar el cuerpo y a crecer. Contribuyen a la formación de células, tejidos, órganos internos, piel, huesos, músculos y sangre.

En este grupo también tenemos unos alimentos que contienen **hierro**, este mineral forma parte de la hemoglobina de la sangre cuya función es transportar oxígeno a todos los tejidos. Cuando no hay suficiente hierro se produce anemia, principalmente en niños pequeños y mujeres en edad reproductiva. En el mensaje 4 hay más información sobre el hierro y la anemia.



Los peces, cangrejos y camarones de río tienen **calcio y zinc**. El **calcio** ayuda en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Además, también ayuda con la regulación de la presión sanguínea, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de las señales que manda el cerebro a los músculos para que podamos

movernos. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis). **El zinc** es importante en la defensa del organismo contra infecciones, y ayuda en el crecimiento y desarrollo de niñas y niños.

Tercer grupo: derivados de la yuca y tubérculos



Los alimentos del tercer grupo son los que nos **dan la energía** que el cuerpo necesita diariamente para funcionar. En este grupo encontramos todos los productos de la yuca que elaboran las mujeres, como la fariña y los casabes. Estos aportan más fibra que los alimentos como el arroz, las galletas o el pan. La fibra ayuda para la salud del intestino y para que podamos tener una buena digestión. Además, nos ayuda a recuperarnos de enfermedades como la diarrea.

¿Por qué es importante este mensaje?

Este mensaje transmite la importancia de alimentarse con todos los grupos de alimentos para garantizar el buen funcionamiento y el buen estado del cuerpo y de la mente. También resalta que todos esos alimentos se encuentran en el territorio que habitan y manejan los pueblos indígenas del Vaupés, y que son los que se consumen habitualmente, o los que tienen a la mano, pero por una u otra razón ya no se consumen con la misma frecuencia o han dejado de consumirse. El balai del buen comer también representa el balai de la abundancia, la cornucopia. El ecosistema en el que habitan las comunidades ofrece todo lo necesario en diferentes momentos del año, pero para que el uso de los recursos sea sostenible, se deben



respetar los ciclos de la naturaleza, se debe cuidar el medio y se deben respetar las orientaciones de los mayores, que son los que mejor conocen estos procesos naturales.

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

Se debe recordar que no es bueno comer de sólo un grupo de alimentos, a lo largo del día se debe comer “toda clase de comida”. Es importante resaltar, como se dijo en el mensaje 2, que, si un día no encontramos alimentos del grupo de las proteínas, como pescados o carnes, es importante reemplazarlos por hormigas, manivaras o árbol de pan. También se puede consumir cangrejos o camarones de río.

Este mensaje puede trabajarse también por medio de recordatorios de 24 horas por medio de dibujos, en los que los participantes comparten lo que han comido en las últimas 24 horas, motivándolos a que clasifiquen cada uno de los alimentos que comieron en uno de los tres grupos. Luego, puede hacerse con ellos, un balance del equilibrio o no que se haya conseguido con la alimentación de las 24 horas. En caso de que no haya un equilibrio se podrá analizar con todos cuáles alimentos de los que están disponibles en la época podrían suplir las deficiencias que se observaron en los platos analizados.

Mensaje 4: Para prevenir la anemia debemos comer todos los días carnes, pescados, hormigas y hojas verdes como las de yuca o carurú, previamente rezados, y acompañadas de frutas de temporada (en bebidas o enteras)

CARNES, PESCADOS, GRANOS, INSECTOS Y HOJAS VERDES.

FRUTAS

Hierro

Vitamina C

SIN ANEMIA:

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 rezados, y acompañadas de frutas de temporada (en bebidas o enteras)

Este mensaje nos habla de cómo prevenir una de las enfermedades más frecuentes en niños y niñas y mujeres en edad reproductiva, nos muestra como con alimentos locales, que se pueden conseguir en la chagra, la selva y los ríos, podemos tener una alimentación que nos ayude a prevenir la anemia.

Como se explica en el rotafolio, la falta de hierro es una de las causas principales de anemia, por eso debemos comer alimentos ricos en hierro que son los que se muestran en la imagen, como lapa, pescados, hormigas, manívaras, fríjoles, lentejas y las hojas verdes como las de yuca y de carurú.

Pero además debemos comer alimentos con vitamina C que ayuda a que el cuerpo pueda aprovechar el hierro. Si no tenemos vitamina C al cuerpo le queda más difícil absorber el hierro de la comida. La vitamina C está principalmente en las frutas como guayaba, piña, caimo y copoazú. Estas son vistas por lo general como comida de “niños” pero es importante que los adultos también coman de estos alimentos ya que ayudan a que el cuerpo pueda absorber y utilizar el hierro presente en las carnes.

También es importante resaltar que los parásitos intestinales pueden causar anemia, porque las lombrices dentro del intestino se alimentan de la sangre de la persona. Es por esto que hay

que lavarse muy bien las manos antes de cocinar, antes de comer y después de ir al baño, para así evitar contagiarnos nosotros mismos o a otras personas con parásitos.

¿Por qué es importante este mensaje?

En las lenguas de la familia lingüística tucano oriental existe el término **wisiré** que traduce literalmente “haberse equivocado- extraviado en el camino del crecimiento” o “haber tomado decisiones inadecuadas que afectan a un colectivo”. Es utilizado para referirse a los síntomas causados por la **anemia y/o la desnutrición** y muchas veces se traduce como estos, sin embargo, el término implica un proceso de causalidad de los síntomas distinto a la explicación causal de la anemia entendida desde las ciencias de la salud y nutrición.

En el caso de wisiré la sintomatología como palidez, falta de apetito, peso bajo, sueño, debilidad, cansancio e irritabilidad puede ser vista como una compensación de un daño o un resultado de una ruptura de reciprocidad entre los demás seres del mundo. De ahí que también algunas personas relacionen esta enfermedad como un tipo de “castigo” para las mujeres o una “pérdida de conocimiento” para los hombres. Esta se puede ocasionar, por ejemplo, por el hecho de comer pescados o animales de monte grandes y de los sitios sagrados. Los facilitadores deben saber que se está hablando de esta enfermedad cuando se escuchan expresiones como “*es que el pescado se lo está comiendo a uno, es que toca volver a rezar para que uno no se enferme*”.

Síntomas de la anemia
Fatiga
Debilidad
Piel pálida o amarillenta
Latidos del corazón irregulares
Dificultad para respirar
Mareos o aturdimiento
Dolor en el pecho
Manos y pies fríos
Dolores de cabeza

Desde las ciencias de la salud y la nutrición los síntomas de la anemia, que se muestran en la tabla, son explicados por la dificultad que tiene la sangre (la hemoglobina en los glóbulos rojos) para transportar el oxígeno a todas las partes del cuerpo, es por eso que el corazón late más rápidamente tratando de compensar esa falta de oxígeno, eso causa fatiga, también como no hay oxígeno el cerebro no puede trabajar adecuadamente y la persona vive con sueño.

En el caso del Wisiré, este se entiende también como un tipo de depredación o alteración del orden de la cadena trófica cósmica, ya que en la cadena participan espíritus y seres de otros niveles cosmológicos que pueden predar a los humanos. Desde la perspectiva ontológica, cuando alguien sufre wisiré sucede un tipo de canibalismo, pues se entiende que el alimento ingerido está devorando al paciente por dentro, éste está siendo visto como presa y no como predador. El wisiré es una consecuencia de la falta de rezo o una equivocación en el mismo, lo que quiere decir que el rezo se entiende como la cura y la prevención de estos síntomas. (Cayón, 2012, pp. 40- 49). En algunos casos se recomienda hacer una dieta de cierto tipo de pescados y animales de monte pequeños e insectos, pues alimentarse de animales grandes sin haber

cumplido las reglas tradicionales puede ocasionar un efecto contraproducente en el paciente. Esta recomendación se tuvo en cuenta en la selección de alimentos que sí se pueden comer para la prevención de la anemia, como se muestra en la imagen a continuación. Se seleccionaron alimentos como las manivaras y las hojas verdes, así como los pescados pequeños, que tienen alto contenido de hierro, pero, además, por lo general son los que están indicados en las recomendaciones de los payés.

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

Aquí es interesante hacer un paralelo con la causalidad de la anemia cuando esta es generada por la presencia de parásitos intestinales. Desde las ciencias de la salud y la nutrición, se explica la anemia por la ingesta que hacen los parásitos de sangre a nivel intestinal y por lo tanto disminuyen la cantidad de sangre y por consiguiente se dificulta el transporte de oxígeno a todo el cuerpo. En este caso, el parásito se está comiendo por dentro la sangre de la persona. Sin embargo, el manejo que se da a estos casos, es la desparasitación, y continuar con las recomendaciones de higiene para evitar nuevas infecciones.

Es importante que cuando se aborde este tema, se refuerce la necesidad de realizar las curaciones tradicionales y seguir las recomendaciones dadas por los payés. Entre los alimentos permitidos siempre encontrará algunos que contienen hierro y otros que contienen vitamina C que son los que se deben comer para prevenir la anemia desde la visión de las ciencias de la salud y la nutrición.

Con las familias es importante indagar sobre el conocimiento de indicadores ecológicos que marcan la disponibilidad de ciertos alimentos como las manivaras. Cuando una persona conoce los indicadores ecológicos tiene la capacidad de conseguir alimento oportunamente y adecuadamente. Por ejemplo, conocer que luego de días muy lluviosos, cuando vuela el comején es muy probable que al siguiente día salgan o vuelen hormigas Reinas Manivaras (uno de los alimentos que contiene hierro y que se puede comer para prevenir y tratar la anemia). Prepararse para este evento permite a una familia y un individuo la preparación para la consecución oportuna de estos alimentos.

Todos saben cuándo ocurre un Piracemo o una subienda. Estos son momentos especiales, de regocijo, en los cuales los peces están realizando sus rituales, sus danzas tradicionales —que de hecho las personas también deben realizar según la tradición—. Es esencial que las comunidades protejan a los peces en estas épocas para que puedan desovar, así se garantiza su reproducción y nuevos ciclos, de esta manera se podrán alimentar todos los animales que dependen de estos recursos, entre otros los humanos. Después del desove sí se puede aprovechar la abundancia y conservando los peces con los métodos tradicionales, se puede garantizar una provisión de estos alimentos para muchas semanas y así, mejorar la salud y el bienestar de la familia.

Para que el trabajo sea efectivo y el aprendizaje significativo, los facilitadores pueden tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Acompañar a las personas a hacer un listado, ya sea con dibujos, escrito o en un mapa mental, de los peces, carnes de monte e insectos que puede comer aun cuando está en dieta (tradicional). No hacer énfasis en las restricciones alimenticias sino más bien en los alimentos



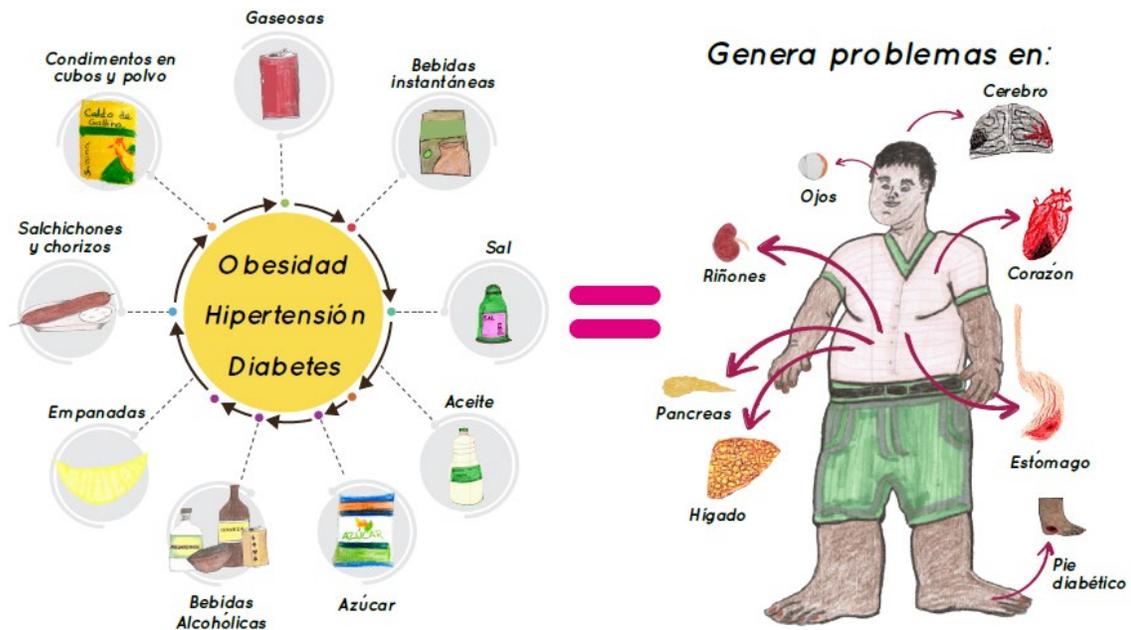
que sí se pueden comer cuando se está *endietado o endietada*. Esto mismo se puede hacer pidiéndole a las personas que nombren los frutos de color verde, amarillo, y rosado (ricos en vitamina c). Preguntándoles ¿Qué frutos hay?, ¿Dónde se pueden encontrar? ¿Cuáles de estos, anteriormente nombrados, están en cosecha? ¿Cómo se pueden consumir? Este tipo de preguntas les sirven a las personas a recordar los alimentos que hay en su territorio, la cercanía y la facilidad que hay al consumirlos. También, recordar a las personas el lavado de manos, la correcta manipulación de los alimentos y de lavado de utensilios de la cocina, también la limpieza de los tanques de agua y otras buenas prácticas de higiene.

Tratar los síntomas de la anemia (y el *wisiré*) desde lo multicausal, es decir, enfermedades causadas por múltiples factores y reconocer la falta de rezo y el incumplimiento de las dietas tradicionales como uno de ellos. Por eso, es preciso sugerir a las personas acudir a su sabedor, payé o curandero de confianza para que le rece nuevamente sus alimentos, dé sus recomendaciones, medie con los demás seres del cosmos, y evite que los alimentos no sean “asimilados” por el cuerpo *humano*.

Aunque, explicar la absorción de nutrientes es una tarea difícil, ya que requiere de una comprensión del cuerpo desde el conocimiento bioquímico, los facilitadores pueden hacer una breve explicación de cómo funciona el metabolismo (comer, digerir, absorber, defecar y orinar). Esto sirve para dar ejemplos de cómo, por ejemplo, cuando uno tiene diarrea, o consume mucho alcohol, tiene parásitos, o los alimentos están mal preparados (quemados), entre otras situaciones, el cuerpo no termina de aprovechar “lo bueno de la comida” y termina expulsando vitaminas y minerales importantes para su correcta función.

Es muy importante no intentar reemplazar la explicación tradicional por la nutricional de estos síntomas. Esto puede llegar a confundir a las personas y sus consejos no tendrán sentido sobre todo aquellos que sugieren comer animales de la selva muy grandes ricos en sangre y grasas pues, estos pueden coincidir con los animales prohibidos por las dietas tradicionales.

Mensaje 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



Este mensaje muestra los alimentos que pueden hacer daño si se consumen con mucha frecuencia o en grandes cantidades. También muestra los efectos que se producen en el organismo cuando esto ocurre. Cada vez hay más personas en el departamento que sufren de enfermedades no transmisibles como las que se describen a continuación. Esto en parte ocurre porque muchos de estos alimentos llegaron al territorio y no hubo discusiones sobre cómo comerlos y los posibles efectos que tienen en la salud. Estas explicaciones pretenden que las personas sean conscientes de los efectos del consumo en exceso de estos productos y que eviten consumirlos sustituyendo a los propios.

¿Por qué es importante este mensaje?

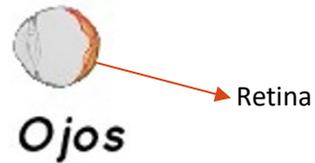
Los alimentos procesados como las gaseosas y bebidas en polvo, como las preparadas, contienen **altas cantidades de azúcares**, cuando uno consume gran cantidad de estos productos, recibe más azúcar del que el cuerpo necesita, ese azúcar se acumula en forma de grasa en el cuerpo y hace que las personas suban mucho de peso y se engorden.

Pero, además cuando uno consume azúcar, el **páncreas**, un órgano que queda detrás del estómago, suelta una sustancia que se llama insulina, que hace que el cuerpo pueda usar el azúcar que se consumió. Si uno consume mucho azúcar, con el tiempo el páncreas se comienza



a cansar y cada vez suelta menos insulina y el cuerpo ya no puede utilizar el azúcar y ésta se queda en la sangre dando vueltas, esta enfermedad se llama **diabetes tipo II**.

¿Y que pasa, cuando el azúcar se queda en la sangre y no se puede utilizar? ese azúcar en la sangre va dañando las



venas, y comienza a dañar las venas más pequeñas del cuerpo, esas están en **los ojos**, especialmente en la parte de atrás de los ojos que se llama retina, y cuando se daña, las personas comienzan a perder la visión y se pueden quedar ciegas.



También hay vasos sanguíneos pequeños en los **riñones**. Los riñones funcionan como filtros que limpian la sangre de las sustancias que el cuerpo no necesita. El azúcar en la sangre también puede dañar los riñones y entonces se comienzan a acumular líquidos y otras sustancias que van dañando diferentes partes del cuerpo y eso puede llegar a causar la muerte.

El azúcar en la sangre también hace que los nervios pequeños (que son como los cables que conectan todo el cuerpo, y hacen que uno pueda sentir cuando toca las cosas), se dañen. Por esta razón las personas se hacen heridas en los pies y no sienten. Además, el azúcar en la sangre hace que las heridas no se cicatricen. Por eso las personas con diabetes se les hacen heridas en los pies que no curan y si no se cuidan en ocasiones toca amputar los dedos, el pie completo o incluso la pierna.



Cuando uno come muchas **grasas malas**, como las que hay en chorizos y salchichones, en los fritos como las empanadas y los aceites de cocina, estas se acumulan en el cuerpo y hacen que las personas se engorden.

Pero además con el tiempo se van acumulando en las venas y crean unas placas por dentro de las venas que las pueden tapan. Cuando las venas se tapan la sangre no circula bien y se pueden formar coágulos, y estos tapan completamente las venas y si se forman en las venas del cerebro o del corazón hacen que estos no les llegue sangre y se infarten, es decir que se muere el tejido. Esto puede hacer que el corazón deje de funcionar y las personas se pueden morir si no se

atiende rápidamente. En el cerebro puede hacer que este falle y las personas tengan problemas para hablar o para mover la mitad del cuerpo.

El sobrepeso y la obesidad, así como el **consumo de sal**, hacen que se nos suba la **presión arterial**. Cuando uno tiene la tensión alta, la sangre tiene que hacer más fuerza para moverse en las venas, esto hace que las venas se vayan dañando y sea más fácil que se formen las placas de grasa. Además, al dañarse las venas también se pueden dañar las venas de **los ojos** como se explicó arriba y se pueden dañar las venas de los **riñones**. Si se dañan los riñones, se acumulan sustancias que uno no necesita en el cuerpo y si uno no se hace tratamiento se puede llegar a morir. Cuando se sube mucho la tensión le puede dar a uno infartos del corazón o del cerebro.

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

Aquí es importante resaltar el uso de endulzantes naturales para las preparaciones, en vez del azúcar industrializada. Los azúcares naturales por lo general tienen más fructosa, un tipo de azúcar que ayuda a que el páncreas no tenga que trabajar tan duro y entonces no se cansa.

En el caso de la sal podemos usar otros condimentos como el ají para darle sabor a la comida, o utilizar técnicas de cocción como el muqueado o ahumado que también ayudan a darle sabor a la comida sin necesidad de utilizar tanta sal.

En el caso de las grasas, las que vienen de alimentos como los salchichones, las cosas fritas, la piel del pollo y el aceite de cocina son las que hacen más daño al cuerpo, en cambio, las grasas de alimentos como las pepas de palma como el wasay o el mirití o el aguacate le ayudan al cuerpo.

Cerebro



Corazón

EVITAR



MEJOR SI USAMOS



Mensaje 6: Controlemos el consumo de alcohol, así evitaremos enfermedades y problemas entre las personas, las familias y la comunidad

La chicha es una bebida tradicional de los pueblos indígenas del Vaupés, de agradable sabor, elaborada a partir del fermento de la yuca brava. No se hace la chicha para tomar individualmente, se hace para compartir con la gente. Se comparte en familia, con vecinos, con toda la comunidad o hasta con otras comunidades. Cuando se comparte la chicha, hay aprendizaje, porque siempre hay abuelos, abuelas y hermanos mayores. Es una bebida muy apetecida, pues anima las ocasiones especiales, trae alegría y diversión, revive las costumbres ancestrales, las ceremonias y los bailes de carrizo, es buena para hablar y compartir con la gente. Fortalece los lazos de parentesco y genera sentido de pertenencia, ya que las familias toman decisiones unidas cuando toman chicha buena. La chicha convoca, llama la atención y motiva la participación de los habitantes, anima el trabajo comunitario. Si la chicha está bien preparada, la gente no se enferma, no hay dolor de cabeza o de estómago o diarrea. Al ser compartida en el espacio comunitario, trae diversión si se toma hasta cierta medida.



El chichómetro es una guía que permite reconocer niveles de consumo de chicha tolerables. Es decir, los límites del consumo de chicha a partir de las probables consecuencias en lo individual, lo familiar y lo comunitario. Es importante reconocer el riesgo del consumo desmedido de chicha. ¿Qué puede pasar si me tomo una cuya? ¿Qué puede pasar si me tomo 5, 10, 15 o 20 cuyas? El consumo de chicha desmedido y frecuente puede generar algunos problemas de salud.

Chichómetro

Realizado por lideresas del Río Vaupés y Caño Cuduyarí



CONSECUENCIAS

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



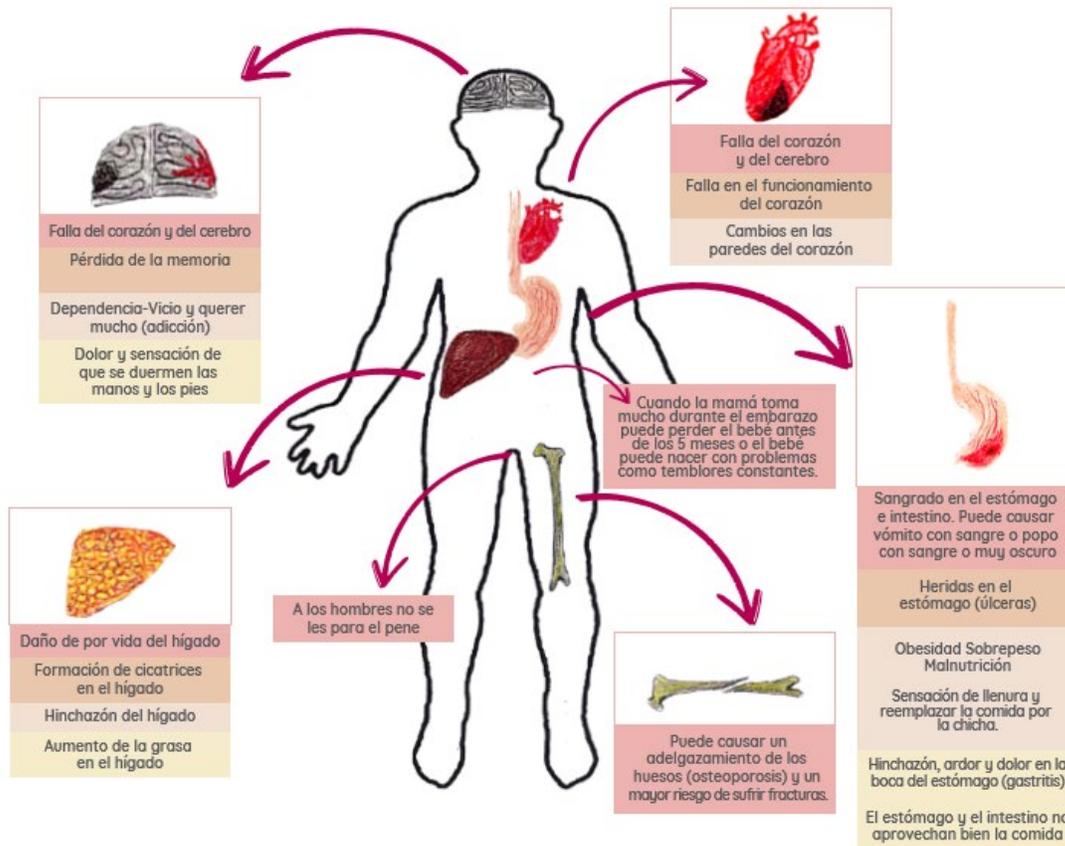
Todo esto ocurre cuando uno se excede en el consumo de chicha o cuando se bebe una chicha de mala calidad. Tradicionalmente, una buena chicha se caracteriza por ser espumosa y se endulzaba únicamente con la manicuera no se usaba azúcar, ni jugo de caña, ni panela



¿Por qué es importante este mensaje?

Este mensaje nos muestra como la chicha es importante para las comunidades del Vaupés y ayuda a generar lazos, así como fortalece prácticas tradicionales, pero también nos muestra los riesgos que se presentan cuando se consume sin moderación. Este mensaje invita a reflexionar en diferentes niveles: individual, familiar y comunitario cuál es el consumo tolerable de la chicha ya que el consumo desmedido de alcohol puede generar problemas para la salud física pero también para la convivencia en la comunidad y en las familias.

Frente a los riesgos de la salud por el consumo desmedido de alcohol se puede explicar lo siguiente:



Cuando se consume mucho alcohol y durante mucho tiempo, el cuerpo se comienza a dañar. Se producen consecuencias en diferentes partes del cuerpo:

En el **hígado**, primero comienza a aumentar la grasa y eso hace que el hígado se inflame. Por la inflamación se comienzan a formar cicatrices y el hígado deja de funcionar correctamente.

Cuando el hígado no funciona pueden aparecer síntomas como: Fatiga, aparición de hemorragias o hematomas (morados) con facilidad, pérdida de apetito, náuseas, hinchazón de las piernas, los pies o los tobillos (edema), pérdida de peso, picazón en la piel, coloración amarilla en la piel y los ojos (ictericia), acumulación de líquido en el abdomen (ascitis) entre otros.



Cuando se consume mucho alcohol el cuerpo deja de aprovechar bien los alimentos. El **estómago** se hincha y puede haber ardor en la boca del estómago (gastritis). Con el tiempo esa inflamación va dañando el estómago por dentro y se pueden generar heridas



Estómago

o úlceras y estas pueden sangrar y puede haber hemorragias. Esto puede generar vómito con sangre o popó con sangre o muy oscuro. Si la hemorragia no se atiende a tiempo la persona puede perder mucha sangre y morir.

Cuando se consume alcohol por mucho tiempo este puede dañar el músculo del **corazón**, el músculo se comienza a dilatar y a debilitar y ya no puede bombear bien la sangre.

El alcohol genera dependencia y con el tiempo hace que las personas toleren más cantidades de alcohol, pero también que se enfermen si no toman alcohol (síndrome de abstinencia), cuando dejan de tomar por un tiempo, pueden darles temblores, sudoración, irritabilidad, alteración de los latidos del corazón, pesadillas y pérdida del apetito entre otras cosas.

Las personas que tienen **dependencia al alcohol**, consumen más alcohol del planeado, tienen continuamente deseo de consumir bebidas alcohólicas e incapacidad para controlar su consumo, le dedican mucho tiempo a la ingesta alcohólica y la recuperación de sus efectos y por eso descuidan las actividades sociales, laborales o recreativas.

En el **cerebro**, el consumo de alcohol durante muchos años puede hacer que se pierda la memoria y se tengan problemas para aprender cosas nuevas. Además, también se dañan los nervios (que son como los cables que conectan todo el cuerpo y permite que podamos sentir lo que tocamos) y este daño hace que las personas tengan adormecimiento especialmente en las piernas.



El consumo de alcohol por mucho tiempo hace que se **debiliten los huesos** y las personas sean más propensas a sufrir **fracturas**.

Los hombres que consumen desmedidamente alcohol, con el tiempo presentan disfunción eréctil, que quiere decir que ya no se les para el pene. A las mujeres si consumen alcohol durante el embarazo les puede causar abortos, o en los recién nacidos puede ocurrir síndrome de abstinencia fetal, en ese caso los bebés recién nacidos tienen temblores y pueden tener problemas de crecimiento dentro de la barriga de la mamá e incluso después de nacer, también pueden tener mala coordinación y se demoran más en aprender cosas como a hablar y caminar. Otros problemas que pueden tener los bebés son mala visión y poca atención.

El consumo desmedido de alcohol también facilita que aparezcan enfermedades como la hipertensión y la diabetes que se presentaron a mayor profundidad en el mensaje 5.

Finalmente consumir alcohol por mucho tiempo también aumenta la probabilidad de tener cáncer, especialmente cáncer de esófago, recto y mama.

Frente a los riesgos psicosociales se pudieron identificar de menor a mayor gravedad los que aparecen en el chichómetro. Esto es importante puesto que este mensaje reflexiona sobre la manera en que se entiende la salud, no solamente nutricional y fisiológica sino también la salud mental y emocional a nivel individual, familiar y comunitario.

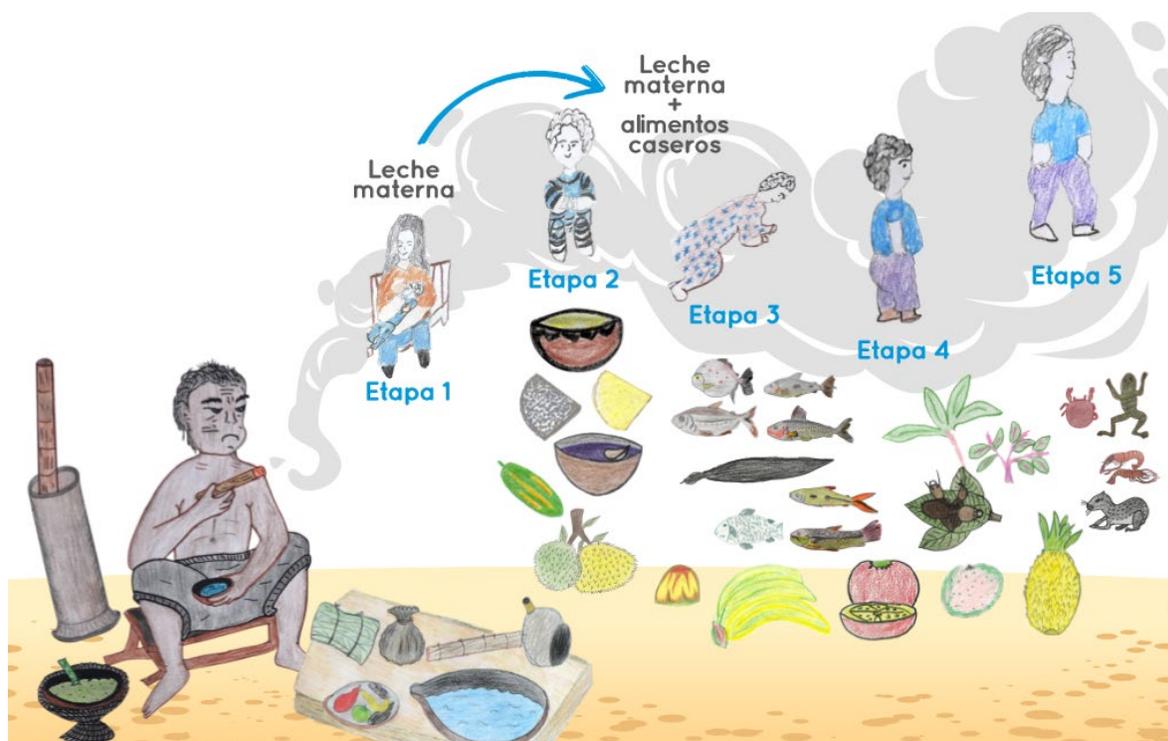
¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

Para llevar este mensaje a la práctica los facilitadores pueden invitar a las personas a reflexionar sobre las consecuencias multidimensionales que les trae el exceso de consumo de alcohol. Esta reflexión se puede facilitar por medio del chichómetro.

Los facilitadores pueden leer o pedir a uno de los participantes del grupo que lea en voz alta la leyenda de la chicha. Luego de esto, hacer una reflexión corta sobre los consumos tradicionales de la chicha, preguntando a los asistentes qué de lo que se leyó sobre los aspectos positivos observan en la comunidad, si están de acuerdo o no.

Luego de comentar los aspectos positivos, se da paso a los negativos, haciendo explicaciones, pero también preguntando a los participantes si conocen casos de personas que hayan enfermado por el consumo excesivo o prolongado en el tiempo, de alcohol. Con los síntomas que los participantes mencionen, se puede ir a cada uno de los que expone el chichómetro y, así, explicar detenidamente como ocurren internamente en el cuerpo los daños, para reforzar una asociación entre lo que las personas pueden ver (externo) y lo que no pueden ver.

Mensaje 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.



El dibujo muestra las etapas de la vida en las que se deben realizar rezos e introducir los alimentos durante la primera infancia. Estas etapas son momentos críticos del desarrollo, en cada uno de estos, el cuerpo va pidiendo nutrientes necesarios para continuar creciendo y estar sano. La lactancia materna exclusiva, luego, cuando los bebés comienzan el proceso de dentición, cuando empiezan a gatear, cuando caminan y cuando finalmente pueden correr y moverse libremente. Cada uno de estos momentos requiere unos rezos específicos y la introducción progresiva de alimentos de acuerdo a como lo dictamine el payé. Como se ha mencionado a lo largo de este manual, es imprescindible tener en cuenta que cada etnia tiene procesos diferentes y los alimentos y su orden pueden distar entre familias que habiten una misma comunidad. Una condición similar a todas las etnias consiste en que la primera vez que se introduzca cada alimento, éste debe ser rezado.

La lactancia materna

Durante la lactancia, el payé o alguien de la familia debe rezar al niño o niña lactante y a su madre. Este es el rezo de presentación, protección y de permiso para que el recién nacido empiece a ocupar su lugar en el territorio. Hay otros rezos para diferentes cosas, por ejemplo, para que se les abra el apetito a los niños y tomen leche con más ganas o para que no se seque la leche materna. Se reza con la misma leche de la mamá o con bebidas como el mingao o la

manicuera, éstas se toman cocinadas, sobre todo la espuma de la manicuera. También se usa la hoja de papaya en infusión para que baja la leche.

Durante esta etapa, es importante cuidar la alimentación de la madre. Ella debe comer bien, tomar caldos, jugos, sobre todo el de inayá (fruto de una palma con alto contenido de grasa) que ayuda a bajar la leche. Generalmente, se recomienda consumir jugos derivados de las frutas silvestres como patabá, wasaí, ibacaba, y ukuki con manicuera, que son cosechas temporales, después de mandar rezar, para que el cuerpo lo reciba bien y facilite la llegada de una buena leche.

Si la leche escasea, puede deberse a que la madre no siguió la dieta recomendada por el payé. El contacto con el calor del fogón sin haber cumplido la dieta o un rezo mal hecho puede hacer secar la leche de la madre, pero, con el tiempo puede traer enfermedades para la madre. Además, el rezo mal hecho o el alimento indebido perjudica también al lactante.

En las dietas tradicionales, durante la lactancia están prohibidas las relaciones sexuales, esto puede causar debilidades, desanimo, pérdida de apetito y en casos llantos frecuentes o de repente, se asustan, gritan y finalmente pueden enfermarse. Durante la lactancia la madre siempre tiene que mantenerse con las manos limpias de olor a pescado, carne e insectos, ya que, la sustancia de los seres sobrenaturales, puede prenderse en el cuerpo del bebe causando dolores estomacales y diarrea. Cuando la familia está comiendo, el bebé debe mantenerse lejos de los alimentos, hasta que haya recibido sus rezos.

La madre lactante no puede comer Tapurú (gusanos), pues se les puede dañar la dentadura a los bebés. No puede ir a los sitios sagrados. Si es necesario movilizarse por algún sitio sagrado, debe ser rezada y ponerse carayurú, junto con el bebé.

La alimentación complementaria

Después de los 6 meses, las madres pueden iniciar a sus hijos en alimentos suaves y “limpios”. En el saber tradicional, los alimentos más limpios o puros son el almidón y algunos tubérculos provenientes de la chagra. Paulatinamente se van integrando a la dieta de los bebés frutas, caldos y peces pequeños de caños. No obstante, estos alimentos deben ser rezados por un payé antes de ser consumidos. Ya rezado el alimento, el bebé lo puede consumir y no le hace daño, a menos de que sufra alguna enfermedad grave, en ese caso, es preciso volver a rezar todos los alimentos. En etapas posteriores de la vida, como la pubertad, debido a que el cuerpo cambia totalmente, es necesario rezar nuevamente todos los alimentos. De igual manera sucede con el embarazo y el parto.

¿Por qué es importante este mensaje?

La primera infancia, de 0 a 5 años, es crucial en el desarrollo de los seres humanos, pues es en esta etapa en la que se forman las bases del cuerpo físico, intelectual y emocional para toda la vida. Como se sabe, la leche materna es el alimento más completo que pueden recibir los bebés desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad. A partir de este momento, es muy importante



empezar a proveer otros nutrientes que el cuerpo en crecimiento va pidiendo para tener un crecimiento y desarrollo óptimo. Si los bebés, después de los seis meses, no reciben otros alimentos complementarios a la leche materna, retrasan su crecimiento y se hacen propensos a enfermedades e infecciones.

Actualmente, desde hace algunos años, los programas de primera infancia que entregan complementos alimentarios para las familias beneficiarias,

entregan alimentos altamente procesados como las compotas y las leches en polvo para los más pequeños. Si bien es cierto que las familias se sienten beneficiadas por estos auxilios, es importante desestimular su uso, pues como se pudo constatar en campo, la ingesta temprana de estos alimentos va formando el gusto de los infantes, generando una desvalorización de los alimentos naturales provenientes del trabajo en la chagra o del rebusque de sus padres, además de afecciones en la salud que no pueden ser tratadas desde el saber tradicional.

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

Este es un mensaje que va principalmente dirigido a madres, pues son las auténticas protectoras y contenedoras de los hijos en esta etapa de la vida. No obstante, es necesario procurar la participación de los padres y otros cuidadores de los bebés, a fin de fortalecer la corresponsabilidad en el cuidado de los menores. Las abuelas son fundamentales en los espacios de formación, porque son las depositarias y principales transmisoras de las pautas de cuidado y crianza en la primera infancia.

Es importante recomendar a las mujeres jóvenes que asegurar el apoyo de un payé para la curación de sus hijos desde que nacen, es de vital importancia, que esta condición permitirá un crecimiento adecuado a los niños y niñas y que, a su vez, se debe complementar con los cuidados y recomendaciones que, desde las ciencias de la salud y la nutrición, mediante consultas médicas o los programas de primera infancia reciban.

En la medida que los niños y las niñas cuenten con las protecciones desde los dos saberes, estarán más sanos y fuertes, pero, lo que garantiza la vida primordialmente, son las protecciones culturales, porque en ellas está el conocimiento del territorio y de la naturaleza, y este conocimiento es propiedad de quienes lo habitan, quienes vienen de afuera pueden apoyar



con su conocimiento, más no imponerse. Por eso, es importante que los facilitadores indaguen por los consejos de las abuelas, que les den a sus palabras la relevancia que permitirá revalorizar el conocimiento tradicional y garantizar la pervivencia de los pueblos indígenas.

La mayoría de familias cuentan con abuelos, tíos u otros parientes que tienen conocimiento sobre los rezos, pero no cualquiera puede hacer la curación del nacimiento con la consecuente presentación al territorio. Los facilitadores deben saber que las curaciones del nacimiento pueden hacerlo solamente payés de la propia etnia del recién nacido o de etnias de origen muy cercano. No todas las familias, principalmente en el casco urbano, cuentan con parientes que detentan el conocimiento. En ocasiones los tienen, pero viven muy distantes. Para solventar esta dificultad, es necesario que los facilitadores animen la construcción de redes de apoyo para que, por ejemplo, las abuelas colaboren en el relacionamiento con un payé antes de que el bebé nazca.

Es importante también que los facilitadores tengan actitud de observación sobre las demostraciones de afecto, las cuales son intrínsecas al proceso de alimentación, y que se abstengan de emitir juicios que puedan alejar a las madres de la formación. A veces, los profesionales provenientes de contextos urbanos tienden a percibir a los indígenas como poco afectuosos con sus hijos, pero esto se debe a que conocen y reproducen el patrón de las caricias, besos y abrazos. El ejercicio de la alimentación en los pueblos indígenas, es en sí misma una demostración de afecto.

Mensaje 8: Para tener una comunidad sana y organizada en donde abunde la comida, compartamos los alimentos, el trabajo comunitario y los deportes.



El dibujo muestra varios elementos pertenecientes a la cotidianidad de las comunidades. Las comunidades indígenas del bosque amazónico poseen unas características que las hace similares entre sí y diferentes de otros pueblos indígenas. En ellas coexisten grupos de solidaridad que, comparten alimentos, trabajan juntos y celebran juntos. Echeverry y Gasché (2004) los denominan grupos de solidaridad distributiva, laboral y ceremonial, respectivamente.

La solidaridad distributiva tiene que ver con la seguridad alimenticia y material, pues permite garantizar la comida en situaciones de escasez, pero también vivir el placer de compartir en tiempos de abundancia. Así, si una familia está necesitada, otra puede brindarle su apoyo, el cual será objeto de devolución, en el mediano o largo plazo.

La solidaridad laboral permite que una persona recurra a la ayuda de otros cuando su sola fuerza individual no basta para realizar una tarea. Esta actividad tiene una gratificación psicológica: el placer. Así, la gente (parientes, amigos, vecinos) trabaja y quien convoca invita comida y bebida.

La solidaridad ceremonial se manifiesta tanto en rituales como en fiestas y encuentros deportivos. Generalmente, estos encuentros son posibles gracias a la cooperación de trabajo con la que se consigue la comida y la bebida para compartir en la fiesta. Quien ofrece una fiesta



tiene una satisfacción adicional que es la del prestigio. Esta solidaridad crea vínculos sociales más allá de la comunidad, pues implica la participación de comunidades vecinas. Esto a su vez crea un compromiso entre las comunidades, pues la comunidad invitante, en algún momento será la invitada.

¿Por qué es importante este mensaje?

La comida es central en la vida de los pueblos indígenas, y realmente de todas las personas. Que en el territorio haya abundancia requiere de un círculo virtuoso, en el que las familias extensas se unen para trabajar y garantizar la producción; luego, las familias se ven retribuidas en el momento de la cosecha, momento en el que todos pueden compartir y estrechar lazos de parentesco y amistad. Los regalos y los intercambios de comida son esenciales en las formas en cómo se crean y mantienen relaciones sociales que generan armonía social, disponibilidad, oportunidad y abundancia de comida para todos aquellos que participen en las redes familiares, de barrio y/o comunitarias.

Las actividades de trabajo comunitario, los rituales o fiestas contemporáneas y el deporte, permiten que la gente se una, trabaje y goce de los frutos del trabajo en alegría. Adicionalmente, El deporte es una actividad muy importante, a través de la cual se comparten momentos que unen a las personas. Además, es un factor protector para las enfermedades crónicas no transmisibles que tanto han aumentado en las últimas décadas. Una comunidad en la que la gente practica deportes es una comunidad con mayor cohesión y factores de protección para muchos problemas individuales y sociales.

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

En este mensaje es importante que los facilitadores resalten el valor de las actividades sociales prácticas de las comunidades, no solo nominalmente sino participando efectivamente, ya que son estas actividades colectivas las que garantizan la supervivencia en el bosque.

Allí, pueden compartir el alimento que ofrece la comunidad y ofrecer también un aporte en alimentación. Así el aporte no sea cuantioso, el hecho de ofrecer y recibir será bien valorado por las comunidades, puesto que de esa manera se fortalecen las relaciones interculturales en el marco del respeto y la confianza.

Si bien es cierto que en la mayor parte de las ocasiones los eventos programados tienen como objeto a los adultos, es importante que con la comunidad se reflexione sobre la necesidad de garantizar la alimentación y el cuidado de los niños y las niñas durante las celebraciones.

Recetario

A continuación, se presentan una serie de recetas y preparaciones compartidas por diferentes familias y comunidades del Vaupés, con el fin de enriquecer los platos cotidianos y reconocer la riqueza nutricional de cada uno de los alimentos que brinda la región.

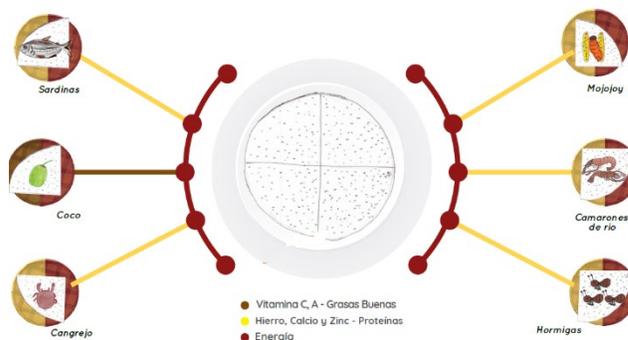
En estas recetas, además de las instrucciones generales para su preparación, se describen los ingredientes, cómo recolectarlos, en qué época, y detalles sobre su valor nutricional, de acuerdo al tipo de preparación y a la comida principal que acompañan.

La información nutricional que ofrece cada preparación se especifica al final de cada receta, de acuerdo a la clasificación utilizada en el rotafolio y previamente explicada en este Manual del Facilitador.

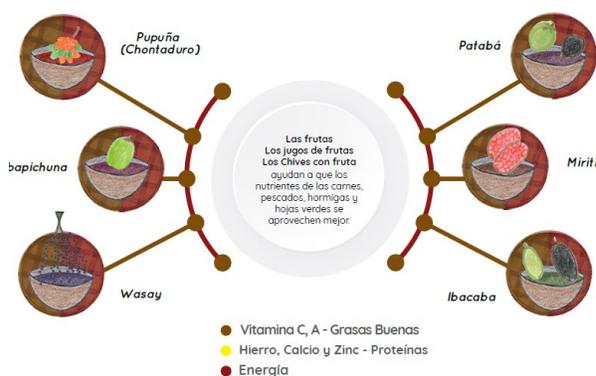
Por ejemplo, si se encuentra un alimento con fondo amarillo, significa que el ingrediente o alimento que se está adicionando a la quiñapira le da un valor nutricional agregado en términos de proteínas, zinc, calcio o hierro.

Si, por el contrario, el color que acompaña el alimento es café, implica una adición nutricional de grasas buenas, vitamina A, o fibra. Como es el caso del yapurá, umarí, hoja de yuca, hoja de carurú, hongos u otras adiciones que se agregan a la quiñapira para hacerla más rica y nutritiva. Igualmente, el casabe, que

aporta energía, se puede volver más nutritivo si se le agregan termitas, gusanos, cangrejos, camarones, etc. Así, cada receta de casabe también cuenta con información (en la parte inferior) sobre el valor nutricional que se agrega a la torta de casabe según los ingredientes con que se enriquezca la preparación. Como lo muestra la gráfica a continuación.



De la misma manera, los chivés, mingaos y manicuera también se pueden enriquecer con pepas como la ibapichuna, wasay, mirití o ibacaba. El valor nutricional que le adiciona a estas bebidas cada uno de estos alimentos se describe en cada receta.





Quiñapiras

Quiñapira tradicional

Instrucciones:

Se pone a calentar un poco de agua.

Luego se le añade un poco de sal con ají muqueado en pepas, calculando la cantidad de picante que desee consumir.

El ají muqueado le da el sabor picante y el color a la quiñapira.

A este caldo picante se le puede adicionar pescado, ranas, manivara, hongos para dar el sabor del contenido.



Por: Comunidad de Acaricuara



Ají: Vitaminas A, C

Quiñapira con pescado y ranas

Instrucciones:

Se cocina el pescado y la rana normalmente en una olla agregándole sal y bastante ají.

Para darle el color del caldo a la quiñapira se deja hervir muy bien hasta que termine de cocinar bien, el caldo queda verdoso y muy rico para consumir.

Por: Comunidad Floresta



Rana: Zinc -
Proteínas



Pescado: Calcio,
zinc, proteínas

Quiñapira con cangrejo y corroncho

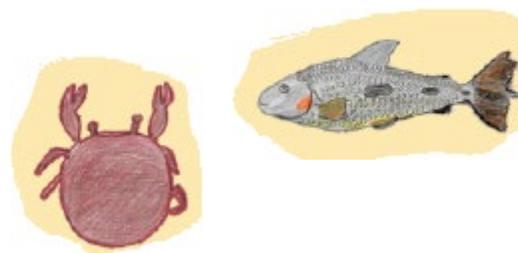
Instrucciones:

Generalmente el cangrejo se consigue en los caños, bajo los palos podridos.

Se pone a cocinar el cangrejo y el corroncho con agua, sal y ají, se deja hervir durante 40 minutos (dependiendo si tiene buena leña).

El más demorado en cocinarse es el corroncho, cuando el cangrejo se pone de color rojo, ya está listo para comer. En quiñapira muy picante el cangrejo y el corroncho quedan picantes al igual que la quiñapira. No se recomienda excederse en el ají (dependiendo de quién vaya a comer).

Por: Familia Rodríguez. Comunidad de Yararaca.



Cangrejo y corroncho: Calcio, zinc, hierro, proteínas

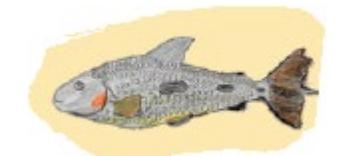
Quiñapira de ají fresco con caloche picudo

Instrucciones:

En una olla de agua se pone a cocinar el pescado ya arreglado (destripado, limpio y cortado en trozos). Posteriormente se le adiciona sal y ají al gusto. Para que sea picante se recomienda utilizar suficiente ají. Una quiñapira lleva alrededor de una taza mediana de ají. Dependiendo de la cantidad de pescado y la calidad del ají a veces se utiliza poco, cuando la variedad es muy picante. Es importante estar pendiente del fogón para bajar la olla y servir al gusto. Para servir hay que tener en cuenta la cantidad de personas que van a comer, si son muchas no alcanza para servir en platos; por lo tanto, se pica en un solo plato o se sirve encima de un pedazo de casabe. Para aquellas personas que no están acostumbradas no se recomienda comer ají en exceso, para evitar dolores de estómago, ardor, picadas y diarrea.

Esta receta también se puede hacer con otros pescados como tarira, cuyuyú, puño u otros pescados.

Por: Comunidad de Trubón.



Pescado: Calcio,
zinc, proteínas



Ají: Vitaminas A, C



Quiñapira de umarí

Las pepas de Umarí, se dan en la temporada entre marzo y abril.

Se raspa la pepa y se cierne, quedando como producto una masa anaranjada, esta se guarda para las preparaciones que se quieran hacer posteriormente.

Se utiliza en quiñapira, muñica y pescado. Para que se conserve la masa de umarí se coloca una tela y encima la masa para que las moscas no depositen huevos y se pueda conservar el sabor.

Por: Comunidad de Villa Fátima



Umarí: Grasas buenas

Quiñapira con manivara

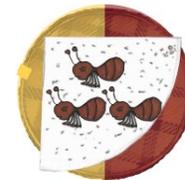


Primero se deben buscar las hormigas manivara en el monte. Cuando ya se reconoce el lugar donde se encuentran, se abre un hoyo, se recoge una fibra de guarumá o platanillo para introducirla en el hormiguero y, al cabo de unos minutos, las hormigas se pegarán a la fibra. Antes de introducir las fibras, se puede soplar el hoyo con humo y así se optimiza su recolección. Las hormigas se colocan en una olla con agua, conos de agua o

canastos.

Ya en la casa, se lavan las hormigas utilizando abundante agua. Esto es importante para limpiarlas de cualquier impureza que pueda causar daños en la salud y hace que las hormigas mueran y no se presenten accidentes por su mordedura que puede causar heridas muy profundas y dolorosas.

Con un cernidor y una cuya se hace la limpieza de las colas que tienen residuos. Seguidamente, se dejan reposar para que se sequen un poco y cuando se hayan secado, se agregan a la quiñapira con pescado.



Por: Comunidad de Wacará

Hormigas: Hierro, calcio, zinc.
Proteínas y energía

Quiñapira con hojas

Lo primero que se debe hacer es recoger las hojas de yuca en la chagra o en el patio (deben ser los cogollos). Ya en la casa, se rallan las hojas y se ponen a cocinar a fuego alto por lo menos 1 hora.

Para servir este plato se revuelven las hojas con pescado y, como en otras preparaciones, en platos individuales con un pescado completo o en un solo plato para varias personas machacando el pescado.

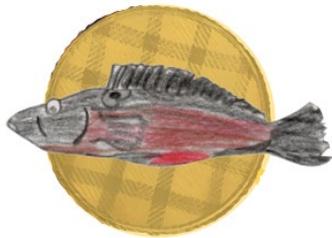
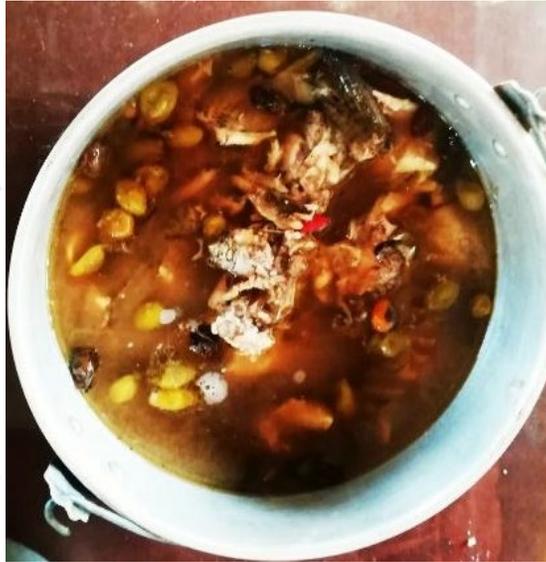
Tradicionalmente, se acompaña con casabe o fariña.

Por: Comunidad de Villa Fátima



Hojas de yuca: Vitamina A.

Quiñapira con pescado



Pescado: Calcio, zinc, proteínas

Después de haber arreglado el pescado, se cocina con suficiente agua, se le agrega sal al gusto y una buena cantidad de ají (mínimo 5 y máximo 10), después, se deja al fogón por lo menos 30 minutos.

Cuando se vea que el caldo se torna del color del ají y se parte fácilmente la cabeza del pescado, se baja del fogón y se deja reposando por lo menos 5 minutos.

Finalmente, se saca el pescado de la olla de la quiñapira. Esta preparación se puede servir en platos individuales con un pescado completo o en un solo plato para varias personas machacando el pescado y, tradicionalmente, se acompaña con casabe o fariña.

Por: Comunidad de Wacará

Quiñapira con flores de pupuña



Cuando las palmas de pupuña están floreciendo, se deja el canasto en el racimo para recoger las flores cuidadosamente. Después se dejan por lo menos 2 ó 3 días para que se fermenten, se lavan las flores y se ponen a cocinar a alta temperatura por 1 hora aproximadamente, hasta que se cocinen bien.

Posteriormente, se bajan del fuego y se dejan enfriar, las flores se ponen en un recipiente y se pilan o se trituran con un molino.

Finalmente, se cocinan con pescado, sal, ají y agua por 30 minutos aproximadamente, hasta que el pescado esté en su punto.

En este momento la preparación está lista para consumir y se sirve en platos individuales con el pescado machacado y revuelto con las flores de pupuña.



Pupuña (chontaduro): Vitamina
C, A. Grasas buenas

Por: Comunidad de Wasay

Quiñapira con hojas de carurú

Para la realización de esta receta, se recogen hojas de carurú (arbusto que sale en las chagras recién quemadas), estas deben ser hojas nuevas o las que se encuentran cerca al cogollo.

Antes de cocinar es necesario retirar de las hojas las fibras duras, después se cocina con agua y sal al gusto en una olla y si es de su gusto, también se le puede agregar ají.

A la hora de consumir la preparación, se ponen las hojas en un plato y se pueden comer con casabe o se pueden mezclar con pescado cocinado.

También se pueden agregar a la misma quiñapira para que se mezclen con el sabor del pescado.

Por: Comunidad de Wacará



Hojas de carurú: Vitamina A.

Muñica de jura jura

Inicialmente se destripan y se lavan todos los pescados.

Posteriormente se ponen a cocinar normalmente, agregándoles sal y ají al gusto. Se deja hervir hasta que el caldo tome buen sabor.

Luego, se saca el pescado en otro recipiente y se machaca para echarlo nuevamente en la olla de caldo que quedó.

Por otro lado, se hace una mezcla de agua con almidón para echar al caldo y se espera hasta que hierva para que el almidón se pueda cocinar y el caldo espese bien.

Se baja del fogón y ya está listo para comer.

Recomendaciones: el almidón en agua debe estar bien mezclado para obtener buena muñica. Se consume caliente o tibio, no es recomendable consumir frío puede traer consecuencias adversas para el cuerpo.

Por: Comunidad de Piracuara



Muñica de pescado muquiado

Instrucciones:

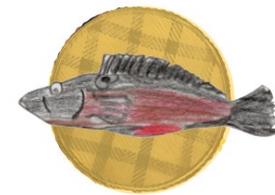
Inicialmente se destripan los pescados para la preparación. Posteriormente se pone a muquear el pescado, hasta un punto en que quede seco totalmente para cocinar, al igual que otras preparaciones con pescado.

Algunas veces, dependiendo del tamaño del pescado, se parte por pedazos para que quepa en la olla la cantidad que se necesite cocinar. En el momento en que empiece a hervir se le agrega sal y ají al gusto, hasta que el caldo coja buen sabor, luego se saca el pescado en otro recipiente y se machaca para echar nuevamente en la olla de caldo que quedó.

Se hace una mezcla de agua con almidón para echar en el caldo, se espera a que hierva mientras que el almidón se cocine y el caldo espese bien.

Se baja del fogón y se sirve la cantidad que desea.

Por: Comunidad de Ceima San Pablo



Muñica: Energía
Pescado: Calcio, zinc, proteínas.

Muñica:
Proteínas,
energía





CHIVÉS Y MINGAOS

Chivé con limón

Instrucciones:

Se saca un poco de agua en un recipiente y se echa jugo de limón, luego se remoja la fariña en agua y se deja reposar unos segundos para sacar el resto que flota en el agua preparada.

Se revuelve una y otra vez hasta que la preparación tenga un suero con sabor a limón ya listo para tomar.

Recomendaciones:

Comer fariña en exceso hace soplar el estómago y también produce estreñimiento.

Por: Comunidad de Acaricuara



Limón: Vitamina C

Chivé de wasay brasileiro



El wasay es una variedad de fruta domesticada; en otros lugares se llama nupará, nombre proveniente de Brasil adaptado en estos territorios. La disponibilidad depende de la siembra y la temporada de cosecha. Generalmente se consigue en los patios y alrededores de la comunidad; al madurarse cambia de color, de verde a morado oscuro; por lo tanto, antes de recoger es importante reconocer que todo el racimo esté maduro.

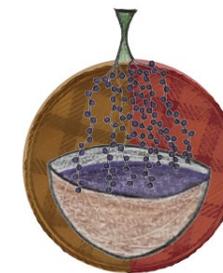
Instrucciones:

Se calienta el agua. El wasay se debe tapar para que su cáscara se pueda ablandar completamente y la pulpa. No se recomienda hervir porque la cáscara delgada y delicada puede quemarse y dañar la preparación. Cuando esté tibio se debe bajar la olla y dejarlo reposar durante media hora aproximadamente para consumir.

Las pepas y el resto se machacan con el molinillo introduciendo un poco de agua y se cuela para recoger el jugo que se requiere para el chivé. Su calidad depende de la cantidad de wasay y de agua que se utilice; generalmente la fariña debe ser en menor cantidad que el jugo para evitar que se seque el chivé.

Algunas personas lo dejan reposar un tiempo después de colar para que se concentre el sabor antes de consumirlo.

Por: Comunidad de Macaquiño



Wasay: Vitamina C. Energía

Chivé de mirití

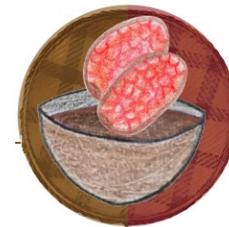
Instrucciones:

Se escoge la cantidad necesaria de mirití y se lava en agua limpia. Posteriormente se macera con un molinillo utilizando un poco de agua para facilitar el proceso. Cuando quede macerado cambia el color del agua a color amarillo. Se agrega agua y se cuela para sacar el jugo y preparar el chivé, agregándole un poco de fariña seca en el jugo de mirití.

No se recomienda preparar el jugo muy espeso para evitar molestias en el estómago.

El chivé se comparte en la familia o con la comunidad en cualquier evento que se realice.

Por: Comunidad de Ceima Cachivera



Mirití: Vitamina C. Energía

Chivé de ibacaba

Instrucciones:

Es fruta de una palma que dura mucho tiempo para madurarse. Cuando esté madura se recogen las pepas y se hace el mismo proceso de todas las frutas de las palmas, calentando y machacando en agua para sacar el líquido de estas pepas.

Luego se prepara chivé con el mismo líquido.

Es una preparación muy rica.

Recomendación:

No es recomendable para personas con dolores de estómago.

Por: Comunidad de Arara



Ibacaba: Vitamina C. Energía

Mingao de manicuera con piña

Se hace cuando hay cosecha de piña. Se prepara para los niños y niñas para cambiar el sabor natural del mingao; cada mujer tiene su forma de preparar esta bebida dependiendo del gusto.

Instrucciones:

Se prepara la manicuera, rallando la yuca y exprimiendo en el colador. Luego se ralla la cantidad de piña que se desee y la masa que se obtenga se cuela con la misma manicuera.

Después de una hora aproximadamente se saca el líquido y se pone a cocinar a fuego alto y buena leña, hasta que se acabe el veneno de la manicuera.

Cuando ya esté para consumir se prepara una mezcla de almidón en agua y se revuelve bien. Luego se hecha en la manicuera de tal manera que no quede espeso ni aguado.

Recomendaciones:

Algunas mujeres cocinan primero la manicuera y unos minutos antes de bajar la olla agregan trozos de piña con cascara, esperan que se termine de cocinar para sacar los trozos de piña. Se deja reposar hasta que se enfríe

Por: Comunidad de Teresita



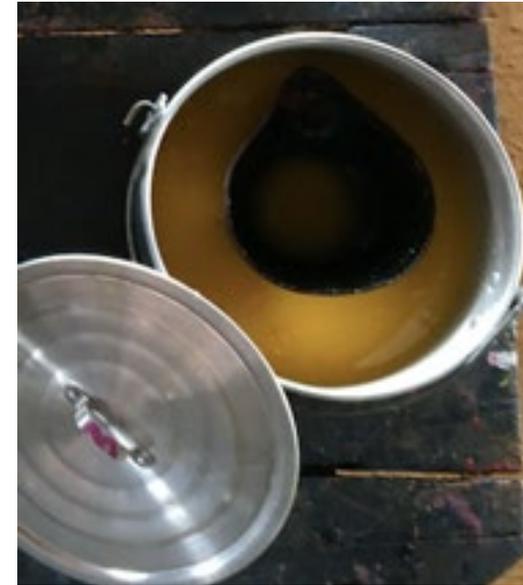
Mingao de banano

Instrucciones: Se pela la cantidad necesaria del banano ya maduro y se pone a cocinar con un poco de agua hasta que termine de cocinarse; la cantidad de agua debe ser relativa a la cantidad de banano. Para que quede agradable al gusto se requiere utilizar poca agua para que el dulce natural no se pierda. Cuando el banano ya esté cocido se debe revolver una y otra vez con el molinillo para que se deshaga y se facilite la ingestión; se puede cernir para obtener la masa más fina y que el mingao tenga una textura más suave al consumir. Para volver mingao se hace una mezcla de almidón con un poco de agua, cuando ya esté la mezcla se agrega en la olla mientras hierva y se revuelve varias veces hasta que la preparación espese, entonces se baja la olla. Algunas personas lo consumen caliente y otras lo tibian, dependiendo del gusto.

Recomendaciones

A los niños les gusta que les sirvan los bananos cocidos en las cuyas, antes de convertir en mingao y comer los restos que quedan en el cernidor, después de cernir los bananos.

Por: Comunidad de Macaquiño



Banano: Azúcar, potasio.
Endulzante natural, energía

Mingao de almidón

El almidón es un alimento perfecto para dar consistencia a las recetas.

Instrucciones:

Se pone a cocinar agua en un recipiente, cuando empiece a hervir se le agrega un poco de almidón desmoronado y se revuelve frecuentemente hasta que se espese, luego se mezcla en agua fría un poco de almidón dependiendo de la cantidad que quiera preparar. Entre más almidón mayor es la cantidad de mingao.

Cuando ya esté listo se revuelve con el jugo de mirití colado para bajar el espesor del almidón y se calcula que no quede ni muy espeso ni muy aguado.

Por: *Comunidad de Ceima Cachivera*



Piña: Vitamina C, endulzante



Mirití: Vitamina C. Energía



CASABES

Casabe con manivara tostada

Instrucciones:

Se riega la manivara encima del tiesto caliente.

Se arma el casabe normalmente encima de la manivara para que quede pegado en la torta.

Se riega nuevamente la manivara sobre la torta de casabe y luego se moldea.

Se voltea el casabe apenas este seco el primer lado, con mucho cuidado para que no se queme y pueda secarse completamente.

Se saca el casabe del tiesto apenas esté dorado, se deja enfriar y listo para el consumo.

Por: Comunidad de San Pablo



Hormigas: Hierro, calcio, zinc.

Proteínas y energía

Casabe de umarí

MUÛ YERI SIRITUURIÑEE

Instrucciones:

Se recogen las pepas y se dejan en un canasto en el río durante 15 a 30 días de maduración.

Se recoge la pulpa retirando la capa protectora. Al obtener la pulpa se ralla y se amasa hasta obtener una textura fina.

Con hojas de platanillo se cubre sobre el tiesto caliente hasta que quede asada la torta obteniendo un color violeta.

Sabor: medio amargo.

Por: Comunidad de San Gerardo



Umarí: Grasas buenas

Casabe quemado para preparar la chicha

Este tipo de casabe se hace para preparar la chicha, algunas personas lo tuestan y otras arman el casabe.

Instrucciones:

Se arranca la yuca brava o dulce. Se lava, se raspa y se ralla. Se seca muy bien la masa con el matafrío y se cierne con el cernidor más fino.

Cuando la masa esté lista, se arma la torta de casabe encima del tiesto ya muy caliente para que se pueda secar bien la torta.

Se deja reposar unos minutos hasta que empiece a secar sus bordes, luego con el soplador se volea dejando en el tiesto el lado que aún no estaba seca.

El casabe bien preparado queda crocante, huele muy rico y un poco quemado. Así ya está listo para preparar la chicha.

Recomendaciones:

Hay una clase de chicha fresca que es especial para los niños y otra para los adultos. Las dos tienen diferentes tiempos de conserva y preparación.

Por: Comunidad de Piracuara



Casabe: Fibra

Casabe amarillo de yuca madura

El casabe se obtiene madurando la yuca en un pozo durante cuatro o cinco días, de la calidad de la yuca depende el tiempo de maduración, a veces dura menos tiempo cuando los pozos han sido utilizados antes para esta labor. Algunas personas maduran en lonas cuando los pozos son de caños correntosos y otro utilizan pozos de piedras que son mucho más efectivos.

Instrucciones:

Cuando la yuca está madurada se pela la cáscara y se recoge la pulpa con una olla. Luego se ralla la yuca y se recoge una masa suave.

Se toma la cantidad de masa a utilizar y se mezcla con la masa de yuca fresca para que se arme mejor el casabe.

Luego se seca con el matafrío para cernir la masa requerida. Cuando ya esté cernido se pone en el tiesto, que debe estar a temperatura media para que el casabe quede bien preparado.

En el momento en que los bordes de la torta empiecen a secar se voltea con el soplador. Se espera unos minutos para cortar en cuatro pedazos. Nuevamente se voltea una y otra vez hasta que quede dorado, que es el color deseado en un casabe bien preparado.

De esta manera se obtiene un casabe amarillo muy delicioso para acompañar en cualquier plato.

Por: Comunidad de Teresita



Casabe: Fibra

OTROS ACOMPAÑAMIENTOS

Hongo Pajuil



Sale del palo de wayuco Wasuï

Hongo Verano



Sale de un palo de pepa Wahï

Hongo murciélago



Sale del palo buheï

Mezcla de hongos



Estos hongos se sacan de palos especiales que se encuentran en la chagra, se dan principalmente a inicios del verano.

Instrucciones:

Se envuelven los hongos en hojas de plátano y se le agrega un poco de agua, sal y ají al gusto. Se ponen sobre el tiesto durante 20 minutos. Y listo. ¡A comer!

Por: Comunidad de San Miguel

Hongos: Vitamina C, A.





Referencias

ACAIFI, Plan de Vida (sf)

ACAIFI. 2010. Plan Especial de Salvaguardia de la manifestación Hee Yaia Keti Oka, el Conocimiento Tradicional (Jaguares de Yuruparí) para el Manejo del Mundo de los grupos indígenas del río Pira Paraná. (Gran Resguardo del Vaupés, Amazonia Colombiana)

Buchillet, D. (1988). Interpretação da doença e simbolismo ecológico entre os índios Desana.

Cayón, L. (2012). Gente que come gente: a propósito del canibalismo, la caza y la guerra en la Amazonía. *Maguaré*, 26(2), 19-49.

Consejo Regional Indígena del Huila CRIHU (sf), Ley de Origen, Consultado

[Echeverry J. Gasché J. \(2004\). *Hacia una sociología de las sociedades bosquesinas*](#). Publicado en D. Ochoa y C.A. Guio (eds.). Control social y coordinación: un camino hacia la sostenibilidad amazónica. Caso maderas del Trapecio Amazónico. Bogotá: Defensoría del Pueblo, Universidad Nacional de Colombia, Corpoamazonia, Unidad de Parques, 2004, pp. 165-181.

FAO (2015). Conceptos básicos de la Seguridad Alimentaria.

FAO/OMS (1992). “*Conferencia Internacional sobre Nutrición*”. Recuperado el 30 de agosto de 2019: <http://www.fao.org/docrep/017/z9550s/z9550s.pdf>

GAIA Amazonas, (2019) El Calendario Ecológico - Cultural: Guía Para Manejar El Territorio Indígena En La Amazonía. Disponible en: <https://www.gaiaamazonas.org/noticias/2019-05-24-el-calendario-ecologico-cultural-guia-para-manejar-el-territorio-indigena-en-la-amazonia/>

ICBF & UNAL (2015). Tabla de composición de alimentos colombianos, versión 2015. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Universidad Nacional de Colombia. En línea: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/tcac_2015_final_para_imprimir.pdf

ICBF & UNAL (2019). Tabla de composición de alimentos colombianos, versión 2018. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/tcac_web.pdf

ICBF (2010). “*Encuesta Nacional de la Situación Nutricional*”

ICBF (2015a). *Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de dos años. Manual para Facilitadores*. Recuperado el 13 de julio de 2019: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

ICBF (2015b). *Guías Alimentarias Basadas En Alimentos Para La Población Colombiana Mayor de Dos Años, Documento Técnico*. Recuperado el 13 de julio de 2019: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guías-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>.

Miguel Soca, P. E. (2009). Dyslipidemias. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud (ACIMED)*, 20(6), 265-273.

Ministerio de Cultura-Fundación ACUA (2015), La tierra de la abundancia: Las cocinas tradicionales indígenas del sur del departamento del Amazonas.

Ministerio de Salud (2014). *Aproximación a los determinantes de la doble carga nutricional en Colombia*. Boletín No. 004/2014. 75

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). *Resolución 2465 de 2016*. Por la cual se adoptan los indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para la clasificación antropométrica del estado nutricional de niñas, niños y adolescentes menores de 18 años de edad, adultos de 18 a 64 años de edad y gestantes adultas y se dictan otras disposiciones. Bogotá. Obtenido de [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad Nuevo/Resolucion 2465 de 2016.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad%20Nuevo/Resolucion%202465%20de%202016.pdf)

Moreno, N y Cortés, V (2016). *Doble carga nutricional y aproximación a sus determinantes sociales en Caldas, Colombia*. Rev. Fac. Med. 2016;64(2): 239-47

Organización Mundial de la Salud (2011) Concentraciones de hemoglobina para diagnosticar la anemia y evaluar su gravedad. Disponible en: [https://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin es.pdf](https://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin_es.pdf)

Organización Mundial de la Salud (sf) Crecimiento infantil, consultado en enero 13 de 2019 en: https://www.who.int/childgrowth/4_doble_carga.pdf?ua=1)

Organización Mundial de la Salud (sf) Diabetes, consultado en enero 13 de 2019 en https://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/

Organización Mundial de la Salud (sf) Doble Carga Nutricional, consultado en enero 13 de 2019 en https://www.who.int/childgrowth/4_doble_carga.pdf?ua=1

Organización Mundial de la Salud (sf) Enfermedades no transmisibles, consultado en enero 13 de 2019 en https://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/es/

Organización Mundial de la Salud (sf) Hipertensión, consultado en enero 13 de 2019 en <https://www.who.int/topics/hypertension/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2011). Concentraciones de hemoglobina para diagnosticar la anemia y evaluar su gravedad.

Sinergias (2018). *Mejoramiento del acceso a servicios de salud interculturales en 18 comunidades de la zona suburbana de Mitú*. Convenio de donación 2017-1958 Fundación Éxito y Sinergias - Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social.

Sinergias (2019a). *Apoyo a la cualificación de la atención a la primera infancia en los hogares comunitarios de bienestar del departamento de Vaupés*. Convenio de donación 2017-2047 entre la Fundación Éxito y Sinergias - Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social.

Sinergias (2019b). *Una aproximación etnográfica a la situación alimentaria de cuatro hogares indígenas en dos comunidades suburbanas al municipio de Mitú, Vaupés*. Informe de práctica de Daniela María Bohórquez. Estudiante de Antropología de la Universidad de los Andes.

Van der Hammen, M. C., Frieri, S., Zamora, N. C., & Navarrete, M. P. (2012). *Herramientas para la formación en contextos interculturales*.

World Health Organization. (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas*.



2020

