



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Aniversario



Culturas

LETICIA

UN CANASTO DE SABERES Y SABORES QUE ALIMENTAN LA VIDA

Adaptación cultural y territorial de las Guías Basadas en Alimentos (GABA) del municipio de Leticia



MENSAJES

Para favorecer la disponibilidad de alimentos en mi territorio.

Cuando valoras y cuidas el agua, la tierra, los animales y las semillas, estás sembrando alimentos sanos para el presente y el futuro.



Consideraciones de actividad física que contribuyen al bienestar integral.

Conecta con tu territorio: juega, camina, corre, salta, baila y sé feliz



Para favorecer el acceso a alimentos suficientes y de calidad.

¡Paisano meo! Aprovecha la cosecha, come rico y saludable que el Amazonas te nutre la vida



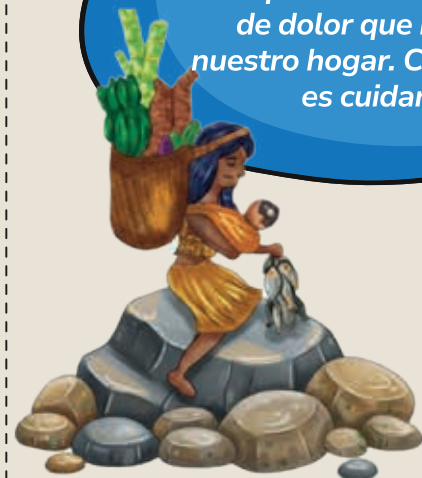
El cuidado alimentario: una dimensión integral del derecho a la alimentación que reivindica condiciones justas para hombres y mujeres

Con la fuerza del río y la abundancia de la selva, las mujeres del Amazonas guardan en sus manos sabores, saberes y tradición

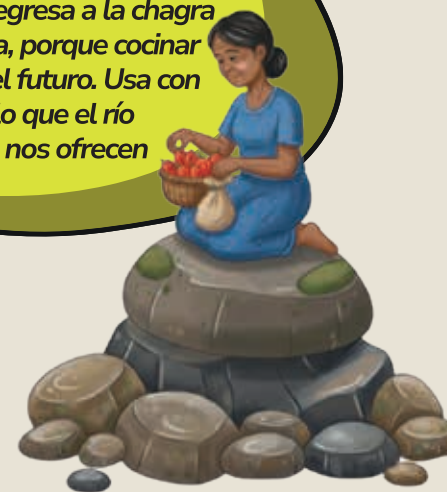


Para favorecer el acceso a alimentos adecuados para las generaciones presentes y futuras.

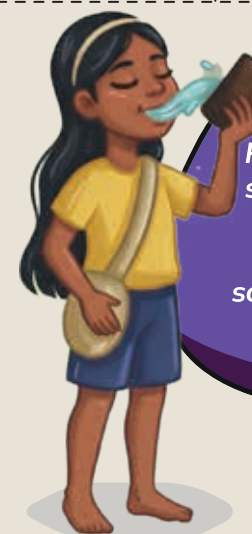
La tierra es un corazón que late, y cada especie que desaparece es una punzada de dolor que nos quita nuestro hogar. Cuidar la vida es cuidarnos.



La comida no se tira, se transforma con cuidado. Lo que no va a la olla se regresa a la chagra y se aprovecha, porque cocinar es pensar en el futuro. Usa con respeto lo que el río y la selva nos ofrecen



El agua: un derecho fundamental indispensable para la vida.



Recuerdo que mi abuela siempre me decía que el agua es un tesoro que debemos cuidar. Cada sorbo cuenta, tu cuerpo te lo agradecerá

Para favorecer el consumo de una alimentación adecuada.

Come natural y con la vitalidad del Amazonas: Si tienes hambre, come casabe, pescado y fariña. Si tienes sed, toma chivé. Menos procesado y más comida natural y poderosa.



Salchipapa y gaseosa llenan por ratos, pero no saben al río, ni al monte, ni al fogón. En la chagra no hay paquetes ni envolturas, pero si hay comida que nace, se cuida y perdura.



Hay saberes que no están en libros ni en la escuela, pero sí en las manos de quien cocina y siembra. Si no conoces un alimento, pregunta con confianza, quien sabe del fogón también sabe de esperanza.



Desayunar con caldo de pescado, fariña y chucula es empezar el día con fuerza y con memoria, es el sabor de lo que nace en la tierra, y lo que pesca el pueblo, cuida y se aferra.



Desde la tierra al alma los alimentos amazónicos brindan superpoderes, ayudan a fortalecer tu corazón y te dan vitalidad día a día



La riqueza de la biodiversidad en las bebidas del Amazonas está. Recuerda que el agua es esencial para tu bienestar





Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Aniversario



Culturas



RAIZAL ANCESTOR'S HERITAGE AND LEGACY

Adaptación cultural y territorial de las Guías Basadas en Alimentos (GABA) de la Isla de Providencia

MENSAJES

Para favorecer **la disponibilidad de alimentos** en mi territorio.

When wi plant, fi the things grow, the moon wi haffi know. Punkin inna full muun, milan inna new moon. Wi fishing inna fost quata an plant bosco inna last quata



Every day is fishin day bot not kechin day. So save outa we you ketch fi the next day



Para favorecer **el acceso a alimentos** suficientes y de calidad.

Bay fa fiwi pippie, no by fah outside. By bredkaind ah roadside or fish oan the bayside



The more we plant, the more we reap, because things from outside is not so cheep



Para favorecer **el acceso a alimentos adecuados** para las generaciones presentes y futuras.

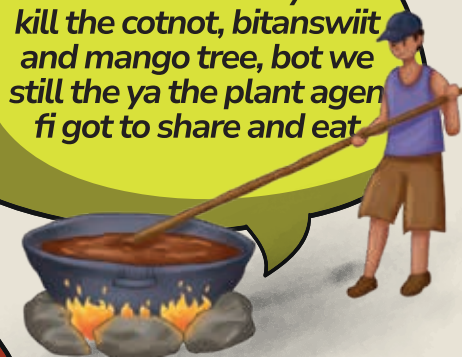
Rain water coming, rain water going. Keep it in your cistern because it is not groing



When crabb the pan veda, no ketch them atall, because if the no reproduce, we no guain gat non fi eat atall.



Haricain tock away and kill the cotnot, bitanswiit and mango tree, bot we still the ya the plant agen fi got to share and eat



Granma tell me a time, fi laan fi fishing and plant, because the see and the see and the grong tha paat ah fiwi land



If we big or we small, is something we haffi lahn. Fi plant ina grong or ina yaad, but food we haffi plant



El agua: un derecho fundamental indispensable para la vida.

Mint tea and fiver grass ker you back to your past.



No drink cuola nar bax juice. Drink cotnat wata or mango juice. Cotnat wata gud fi yu kidni, an good fi yu buon. Ih keep you hydrated inna the bush or home



Providence pretty, Providence small. No teck car, is betta fi walk. Di sea nice, the sea waam, yu can swim or dive anytime you want



Consideraciones de **actividad física** que contribuyen al bienestar integral.

El cuidado alimentario: una dimensión integral del derecho a la alimentación que reivindica condiciones justas para hombres y mujeres

Providence woman fishing, and mind black crab
Providencia Woman plant and sostien the community and di land
We most unite and work hand to hand fi wi community can stand



Woman united together teach the children to use them hand for cook and conserve the coltio sodem can show the world!



Para favorecer **el consumo de una alimentación adecuada.**

Eat Old Wife give you good and long life. And if you meck it inna steboil, you no guain hungry fi a lang while



We have to drink bosco parigg and eat bammy. To have strent fi reiz we children and granny



Grind corn fi dombread, mussa and carncake. Meck parrige outa it fi fi strengnt and keep wiek



Margan and basil, fiva grass and mint. Gi the pat good ties and good fe meck tii. Keep it your garden and nier to you kitchen. Put it inna you pat fi good sent and cooking



SAN PABLO, SABOR DE TIERRA Y RÍO: RESCATANDO LA CULTURA ANCESTRAL DE LA CANOA AL FOGÓN

Adaptación cultural y territorial de las Guías Basadas en Alimentos (GABA) del municipio de Leticia



MENSAJES

Para favorecer la **disponibilidad de alimentos** en mi territorio.

¡Hey, pilas! Hay que sembrar lo propio, que las semillas se están acabando... y ajá, frikimondi



Valora las manos de las personas que siembran y pescan, pues son quienes nos alimentan



El agua: un derecho fundamental indispensable para la vida.



Para favorecer el **acceso a alimentos** suficientes y de calidad.

Pa' llenar la olla con sabor local, apoye lo que nace del trabajo rural



Mana, recuerda que en San Pablo producimos alimentos que podemos conseguir en nuestro mercado campesino y que a tu bolsillo le gustará



Ten en cuenta, parceró, que el cuerpo necesita agua pa' mantenerse vivo, es como el combustible pa' la máquina

Para favorecer el **consumo de una alimentación adecuada.**

Consume pescado que es una fuente de proteína, vitaminas y minerales que son importantes para la salud.



Pa' que crezca sano el pelao, denle pescao con yuca y verá el tumbao



Mana, pa' tener cañaña de verdad, hay que comer distinto cada día, con sabor y variedad



Consideraciones de **actividad física** que contribuyen al bienestar integral.

Cuando bailas sones san pableros, mueves el cuerpo, fortaleces el alma y sostienes a tu familia con amor, alegría y tradición



Para favorecer el **acceso a alimentos adecuados** para las generaciones presentes y futuras.

Ten en cuenta que, al consumir alimentos locales, de cosecha y de temporada, aportas al cuidado de tu territorio para hoy y para el futuro



Cuidemos la tierra que nos alimenta con prácticas tradicionales y sostenibles, y así el campo nos dará yuca, ñame, plátano y maíz que naturales siempre serán



Mana, el bagre del Magdalena ya casi no se ve...si no cuidamos el río ¿qué vamos a comer? Apoyemos la pesca tradicional y sostenible que respeta y cuida las especies de nuestro río, las generaciones futuras te lo van a agradecer



Si eres de San Pablo come yuca y pescado y mantente ejercitado



El cuidado alimentario: una dimensión integral del derecho a la alimentación que reivindica condiciones justas para hombres y mujeres

Un hombre que cocina y limpia no pierde la hombría, gana respeto, gana alegría, porque comparte el cuidado con toda la familia, desde la huerta hasta la mesa



Mujeres del campo somos, con el cuerpo perrenque como la tierra, con las manos hilamos historias y tejemos juntas comunidad, por eso te queremos invitar a que entre todos y todas podamos conservar nuestra cocina tradicional





Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



EL SOMBRERO VUELTIAO DE LA ABUNDANCIA: SABERES ZENÚ Y SABORES ANCESTRALES DE SAN ANTONIO DE PALMITO

Adaptación cultural y territorial de las Guías Basadas en Alimentos (GABA)



MENSAJES

Para favorecer la **disponibilidad de alimentos** en mi territorio.

Para un cuarterón de tierra Zenú bien sembrao' una cuartilla de maíz buena cosecha y variedad te dará y a tu familia alimentará



En luna nueva la tierra descansa y, aunque no sembramos ni cosechamos, a trenzar pintas de cañaflécha y sombrero veltiao', nos dedicamos



Para favorecer el **acceso a alimentos** suficientes y de calidad.

En nuestros patios zenú encontramos alimentos sanos y ancestrales. Con trueque compartimos y así, apoyamos nuestra producción local y el desarrollo comunitario palmitero.



Consume lo propio como ñame, yuca, bocachico, berenjena, cebollín, en la mañana, al medio día y un descanso en la noche con luna llena tendrás



Para favorecer el **consumo de una alimentación adecuada**.

Un paño de maíz, yuca y ñame; pa' hacer unos pelaos bien hechos.



¿De qué color quieres tu plato de comida hoy? Recuerda que en Palmito tenemos de todos los colores y sabores en nuestra cocina ancestral, te esperamos en nuestra mesa para degustar



Lo nuestro, lo exquisito, lo delicioso es vida, y hecho con nuestras manos zenú y con amor, los alimentos saben mejor



El **agua**: un derecho fundamental indispensable para la vida.

El calabazo en el monte, el calabazo en el hogar, de agua siempre te proveerá. Recuerda, varias veces al día tomar pa' la sed quitar.



Consideraciones de **actividad física** que contribuyen al bienestar integral.

Pa una buena jornada en el monte, el indio y la india bolitas de ajonjolí y bollos en la mochila deben cargar y así llenos de vida se sentirán.



El **cuidado alimentario**: una dimensión integral del derecho a la alimentación que reivindica condiciones justas para hombres y mujeres

Paloteando entre familia, se cocina más sabroso.



La mujer indígena guarda saberes ancestrales de la cocina, el territorio y la vida zenú. Palmiteros y Palmiteras reconocerlos es solo el comienzo pues, además, debemos escucharlos, aprenderlos y defenderlos para nuestra identidad conservar.



Cuando el macho y la hembra se reparten parejo el trabajo sudao' de la siembra y la cocina, sostener a la familia zenú no es un logro. El hombre paloteando también espesa y la mujer en la hamaca descansando que buena idea.



Para favorecer el **acceso a alimentos adecuados** para las generaciones presentes y futuras.

Si quieres muchos años tener y a la madre tierra cuidar, los alimentos criollos de Palmito debes cosechar y vida en abundancia y salud en el territorio zenú habrá



Palmiteros y Palmiteras para la tierra Zenú cuidar, nuestras practicas ancestrales debemos fortalecer, y así alimentos libres de químicos podremos tener.

Un compromiso de todos y todas deber ser la conservación del suelo y el agua pa' mantener alimentos nativos como palmito, candia, maturuco, membrillo, bleo, chupa y gallinazo, y que las generaciones futuras los puedan comer.

