

EL SABOR DE NUESTRA HISTORIA:

Talleres para Niños, Niñas y Adolescentes



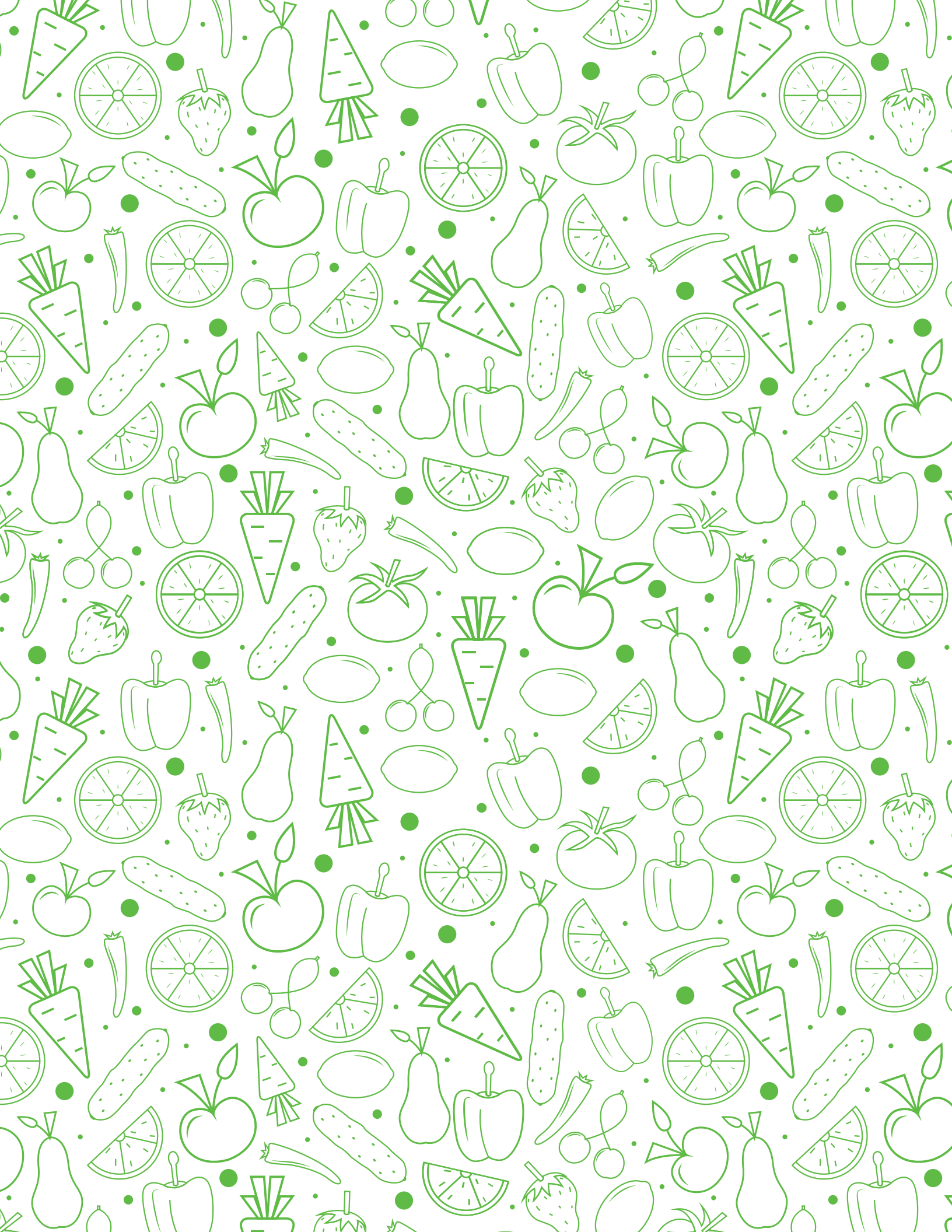
ISBN (impreso): 978-958-753-751-2 | ISBN (digital): 978-958-753-752-9



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Culturas





Convenio UTF/172/COL	
Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes	
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO	
Ministra de las Culturas, las Artes y los Saberes Yannai Kadamani Fonrodona	Jefe de la Oficina Asesora de Comunicaciones MinCulturas Óscar Cuenca Medina
Viceministro de las Artes y la Economía Cultural y Creativa (e) Fabián Sánchez Molina	Equipo de prensa Tatiana Escárraga Vanegas Nataly Rodríguez Rincón Gabriela Herrera Gómez Wilson Estrada Ardila
Viceministra de los Patrimonios, las Memorias y la Gobernanza Cultural Saia Vergara Jaime	Título de la publicación: <i>El sabor de nuestra historia. Talleres para Niños, Niñas y Adolescentes</i>
Secretaría general Luisa Fernanda Trujillo Bernal	Primera edición: mayo de 2025 Segunda edición: agosto de 2025
Directora de Patrimonio y Memoria Mónica Orduña Monsalve	© Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes Bogotá, D. C., Colombia Está prohibida la venta de esta obra.
Coordinadora Grupo Patrimonio Cultural Inmaterial Ruth Flórez Rodríguez	Impresión Imprenta Nacional de Colombia
Equipo Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y cocinas tradicionales Mónica Andrea Pulido Villamarín Juan David Benavides Sepúlveda Jaime Acuña Lezama	
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)	Equipo técnico Nancy Catalina González Moya Carolina Romero Saenz Adriana Ivett Rueda Rozo
Representante de la FAO en Colombia Agustín Zimmermann	Diseño y diagramación Ingrid Yohanna González Buitrago
Representante Asistente Oficial Nacional Diego Andrés Mora García	Ilustración de personajes Alex Polo Duque
Especialista senior del área programática de alimentación y lucha contra el hambre Michela Espinosa Reyes	Oficina de comunicaciones Damaris Castillo Ana Carolina Zapata Ospina
Coordinadora del proyecto Ángela Marcela Gordillo Motato	
ISBN (impreso): 978-958-753-751-2 ISBN (digital): 978-958-753-752-9	



EL SABOR DE NUESTRA HISTORIA:

Talleres para Niños, Niñas y Adolescentes

Convenio UTF/172/COL

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO

Elaborado por:



Mayo de 2025



Introducción

Nuestro país tiene un Plan de Desarrollo llamado “**Colombia, potencia mundial de la vida**”. En este plan, que es una hoja de ruta para el Gobierno, se dice que comer bien es un derecho y que debemos aprender a alimentarnos de forma saludable, respetando lo que nos gusta, nuestras costumbres, y lo que da la tierra en cada lugar. 🌱🌽

Por ello se creó el programa “**Cocinas para la Paz**”.

¿Y qué busca este programa?

- 🍳 Aprender y cuidar las recetas tradicionales de nuestras regiones.
- 🍲 Valorar las preparaciones que hacen nuestras familias con los alimentos que da el campo.
- 🌍 Comer de manera que nos haga bien a nosotros y también al planeta.

Además, el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO (una organización mundial que ayuda a cuidar la alimentación) firmaron un acuerdo para **hacer talleres de intercambio de saberes con personas sabedoras de las cocinas tradicionales y niños, niñas y jóvenes** como tú, que quieran conocer y proteger las tradiciones relacionadas con la alimentación.

En estos talleres vamos a:

- 🗣️ Hablar sobre la alimentación y aprender por qué es un derecho.
- 👥 Compartir lo que sabemos y aprender cosas nuevas acerca de las comidas tradicionales.
- 🎨 Hacer actividades divertidas para cuidar nuestras tradiciones alimentarias.

El cuaderno que tienes en tus manos fue elaborado especialmente para ti, para que aprendas jugando, compartas lo que sabes, y hagas parte de esta gran misión:

♥️ ¡Cuidar nuestros alimentos, nuestra cultura y nuestra salud!

Tabla de contenido

<i>Primer taller. Conociendo nuestras raíces.....</i>	7
Objetivos del taller.....	8
Para iniciar el viaje.....	8
¿Qué tanto aprendí?.....	18
Investigadores del patrimonio alimentario y culinario....	19
Otros materiales de consulta.....	20
 <i>Segundo taller. Abonando nuestras raíces.....</i>	21
Objetivos.....	22
¿Qué tanto aprendí?.....	27
Investigadores del Patrimonio alimentario y culinario...	29
Otros documentos para consultar.....	30
 <i>Tercer taller. Apropiándonos de nuestras tradiciones.....</i>	31
Objetivo.....	32
Sigamos nuestro viaje.....	32
Que tanto aprendí.....	39
Otros documentos para consultar.....	40



1. Objetivos del taller

¿Qué queremos hacer?

Queremos que aprendas lo valioso que es el patrimonio alimentario y culinario de tu comunidad: esas recetas que se preparan en casa, los ingredientes que vienen del campo y las historias que se cuentan alrededor de la mesa.

También queremos que sepas que comer bien es tu derecho. Todos los niños y niñas tienen derecho a una alimentación saludable y adecuada.

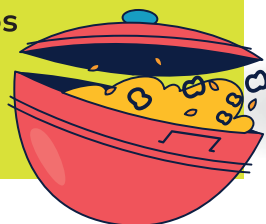
¿Qué vamos a hacer juntos?

🍲 Vamos a jugar, a compartir recetas, cuentos y secretos de cocina con personas sabedoras de las cocinas tradicionales de tu territorio.

🎨 Además, vamos a dibujar, cantar, escribir y hacer videos para mostrar lo que más te gusta del patrimonio alimentario y culinario de tu territorio y por qué es importante cuidarlo.

¡Será un espacio para aprender, crear y disfrutar mientras cuidamos lo nuestro!

🌱🍷🍷🍷🍷🍷
¡Bienvenidos
y bienvenidas
al primer taller!

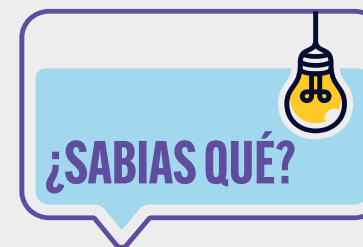


Hoy vamos a comenzar un viaje muy especial

En este camino, vamos a descubrir por qué comer bien es un derecho que tú y todos los niños y niñas tienen.

También vamos a aprender cómo las cocinas tradicionales, con sus sabores, historias y recetas, hacen parte de ese derecho tan importante.

¡Prepárate para explorar, aprender y divertirse mientras hablamos de alimentos!



¿Sabías que, la alimentación es más que comer?, ¡Es un derecho humano!

Sí, desde 1948, la alimentación es reconocida como un derecho humano en la Declaración Universal de los Derechos Humanos hecha en el marco de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).



¿Y qué significa que la alimentación sea un derecho humano?

Eso quiere decir que **todas las personas**, incluidos tú, tus amigos y amigas, tienen derecho a **no pasar hambre**. El Estado (o sea, quienes gobiernan nuestro país y las instituciones gubernamentales) tiene la responsabilidad de garantizar condiciones para que todas las personas tengan una **alimentación digna**:

🍷 Que sea saludable.

🌍 Que cuide el planeta.

👤 Que respete nuestra cultura.

🏡 Que se relacione con nuestros territorios.

😊 Y que también tenga en cuenta lo que nos gusta

¡Porque comer rico, sano y con sentido es un derecho que debemos proteger!



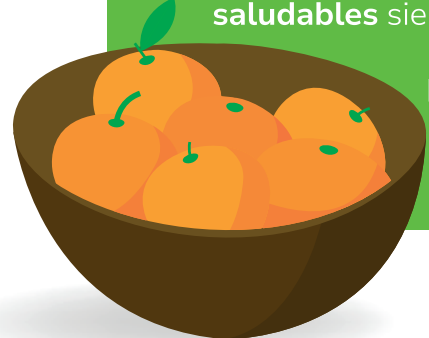
¿Qué dice la ONU sobre el derecho a la alimentación?

La ONU, que es una organización que cuida los derechos de las personas que habitan el planeta dice que **todos y todas** —niños, niñas, mujeres y hombres— **tienen derecho a tener alimentos suficientes y saludables** siempre.

Esto quiere decir que

debemos tener acceso a alimentos por nuestros propios medios a través de condiciones físicas o económicas para obtenerlos. Y si pasa algo grave, como un desastre natural, o las personas se encuentran en situación de riesgo, los países **tienen que ayudarnos** y asegurarse de que nadie pase hambre.

¡Porque comer bien es un derecho para todos y todas, sin importar dónde vivamos!



🍎 Comer no es solo llenar la barriga

No se trata de comer cualquier cosa para quitar el hambre.

Se trata de **alimentarnos bien** para:

💪 Crecer fuertes.

🏃 Correr y saltar.

🧠 Aprender y pensar con claridad.

😊 Estar tranquilos.

❤️ Compartir con los demás.

🎉 Ser felices.

👴 Estar sanos ahora y cuando seamos viejitos.

Cuando comemos bien **recordamos y cuidamos la alimentación tradicional** de nuestras familias y comunidades.

Pregunta: ¿Sabes quiénes producen la mayor parte de los alimentos que consumimos?

Respuesta: **Exacto: los y las campesinas.**

Los campesinos, campesinas y comunidades del mar, de los ríos y las selvas tienen un papel muy importante para que gocemos de nuestro derecho a la alimentación. Estas personas se encargan de criar y cultivar alimentos. Para ello necesitan:

🌱 Tierra.

💧 Agua.

🛣️ Caminos y transporte.

🛒 Mercados justos.

☀️ Protección frente al clima.

🧠 Cuidar sus saberes y tradiciones.

Así, todos y todas podemos tener una alimentación rica, sana y suficiente. 🍎 🥦 🍚

Usando tus propias palabras, describe cómo está el derecho a la alimentación en tu comunidad.



¿Cuál es la base de una alimentación buena para mí y para el planeta?

Alimentarse de forma adecuada, saludable y sostenible, como parte del ejercicio del derecho a la alimentación implica que tengamos acceso a alimentos reales, naturales y buenos procesados. También es muy importante que estos alimentos no hayan tenido que viajar tanto para que sean saludables con nuestro planeta.



PARA RECORDAR:

🍎🥬 Los alimentos reales y naturales se pueden cocinar en casa, sin “químicos”. ¡Son ricos, sanos y no hacen daño!

Algunos ejemplos son:

- | | |
|------------|-------------------------------|
| 🍌 frutas | 🥩 carne |
| 🥕 verduras | 🫘 frijoles y arvejas |
| 🍚 arroz | 🥔 papa, plátano, yuca, batata |
| 🍝 pasta | 🥚 huevos, |
| 🐟 pescados | ¡y muchos más |

Con estos alimentos se pueden hacer **preparaciones tradicionales**, como jugos, postres, sopas y platos deliciosos que conocen nuestras familias.

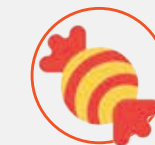


¡Cuidado con lo que comemos!

Los alimentos naturales y las preparaciones tradicionales, como los que vienen del campo y se cocinan en casa, están en peligro. ¿Por qué? Porque hay industrias muy grandes que hacen **productos comestibles y bebidas ultraprocesados**, con los que **quieren reemplazar los alimentos de verdad**.

Estas industrias hacen mucha publicidad para que los niños y niñas coman sus productos, pero estos **no son buenos para la salud**. Están llenos de componentes que no vemos, como **azúcares, colorantes, químicos y conservantes** que pueden enfermarnos y también hacen daño al planeta.

🚫 ¡Ojo! Cosas como:



gomitas y dulces industriales



jugos en caja o gaseosas



galletas de paquete



papas de paquete



salchichas y embutidos



ponqués industriales



panes muy empacados



¡No son alimentos de verdad!

Se llaman **productos comestibles y bebidas ultraprocesados**, y aunque a veces saben rico, **no ayudan a que crezcamos sanos** ni a cuidar la Tierra.

¡Los mejores alimentos son los que vienen de la naturaleza y se preparan con amor!



DATO

¿Sabías esto
sobre las papas de
paquete?



Para hacer ¡solo un paquete de
papas fritas! se requieren
185 litros de agua.

¡Eso es como

740 vasos de agua! 😲

Además de gastar mucha agua,
estos paquetes tienen demasiada
sal y grasas malas que pueden
afectar tu salud. Y tampoco son
buenos para el planeta. 🌍

¡Elige comida natural y hecha en
casa! 🥗 🍎

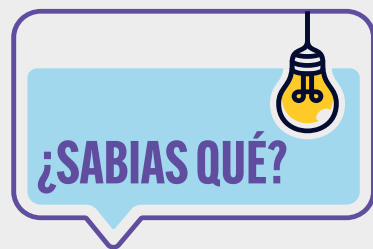
¡Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes también tienen derecho a la alimentación adecuada!

Los niños, las niñas y los adolescentes son
sujetos titulares de derechos que les son
propios por el hecho de ser personas. Esto
significa que tienen derechos y que el Estado,
la familia y la sociedad tienen deberes para
garantizarlos. La Constitución Política de
Colombia reconoce explícitamente varios
derechos, como el derecho a la vida, a la
alimentación y a, la integridad, entre otros.

Artículo 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la **alimentación equilibrada**, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión... Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos (Congreso de la República de Colombia, 1991)

Que la alimentación que consumimos y sus formas
de producir o conseguir, no dañen nuestro planeta
tierra, ni el agua, ni el aire, ni los animales.
Que no contenga sustancias que nos hagan daño.
Que no afecte las costumbres, comunidades y formas
tradicionales de vida.
Que podamos participar en las decisiones alrededor
de los temas alimentarios.
Que quienes producen los alimentos, también tengan
sus derechos garantizados.





¿Sabías que, el Derecho Humano a la Alimentación Adecuada tiene parientes?

Hoy vamos a conocer el más cercano: la **SOBERANÍA ALIMENTARIA**.



🍌🍎 ¿Qué es la soberanía alimentaria?

Es el derecho que tienen las personas, familias y comunidades a:

Comer alimentos ricos, saludables y que hagan parte de su cultura.



Producir sus propios alimentos cuidando la naturaleza.

Decidir cómo quieren sembrar, cosechar y alimentarse, según sus costumbres y su territorio.



¡Es una forma de cuidar la salud, la cultura y el planeta al mismo tiempo!

(Foro por la Soberanía Alimentaria, 2007).

Pilares a tener en cuenta para entender la soberanía alimentaria

Alimentos, primero para las personas de tu comunidad.



Las personas que siembran y crían los alimentos tienen derecho a vivir bien y también a comer rico y sano.



Los mejores alimentos son los que vienen de cerca de donde vivimos, ¡porque son frescos y no han viajado mucho!



Todos y todas podemos opinar sobre lo que comemos. ¡Tu voz también cuenta!



Los saberes de las abuelas, abuelos y otras personas de nuestras comunidades sobre la alimentación son muy valiosos.



La naturaleza no es para maltratarla. Es nuestra amiga, y debemos cuidarla y vivir en paz con ella.



(Foro por la Soberanía Alimentaria, 2007).

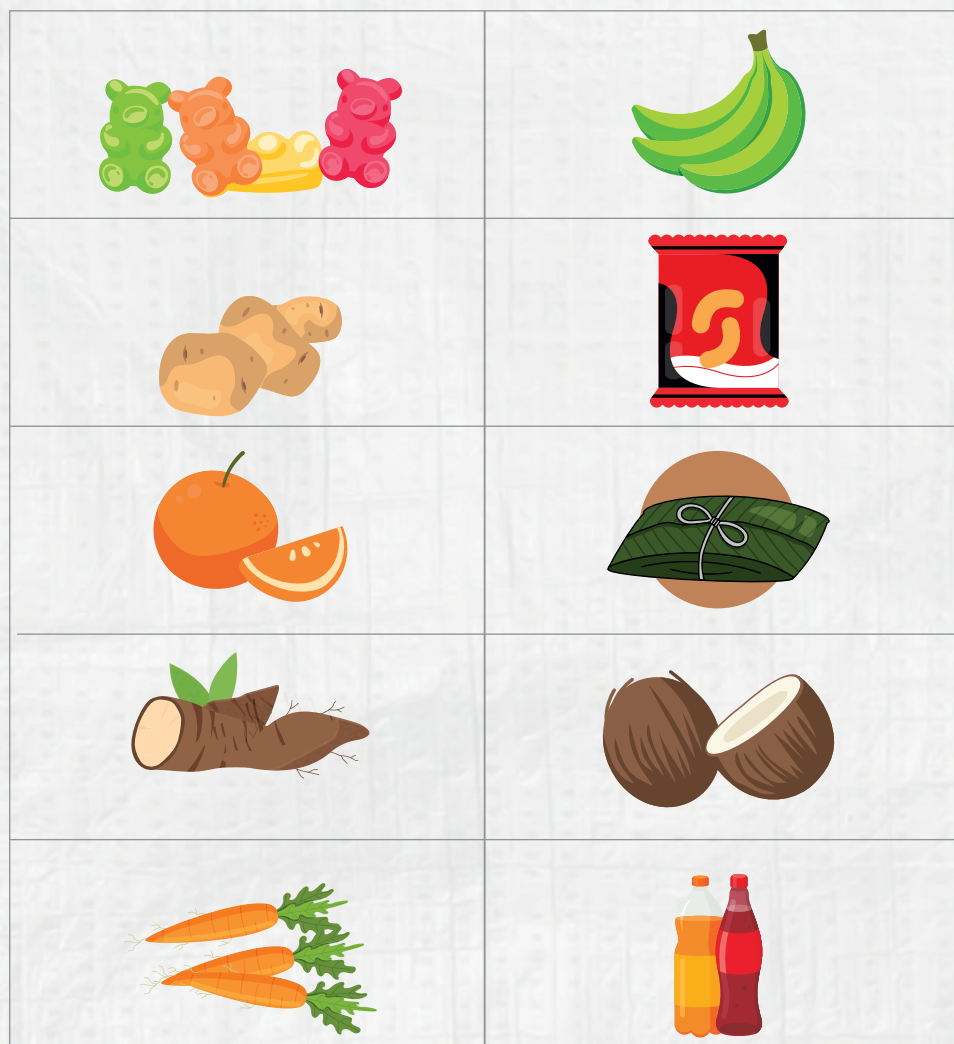


Otro de los parientes importantes del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada, es la **COCINA TRADICIONAL**, que se basa en alimentos provenientes de la agricultura campesina, étnica, familiar y comunitaria, y se transmite de generación en generación, lo que hace que podamos tejer hilos entre el presente, el pasado y el futuro. En la cocina tradicional se usan técnicas, saberes y conocimientos que nos unen con nuestros ancestros y ancestas y nos recuerdan que no estamos solos.



¿Qué tanto aprendí?

- a. Encierra en un **círculo de color verde**, aquellos que son alimentos reales y naturales y que nos ayudan a tener buena salud.
- b. Marca con una **X de color rojo**, aquellos productos que nos enferman y que no son alimentos.



- c. Encuentra los seis aspectos que debes tener presente cuando hablamos de derecho humano a la alimentación adecuada.

C	D	S	V	B	L	A	E	R	O	T	N	E	M	I	L	A
C	O	Q	B	N	F	G	H	Q	A	L	I	Z	A	C	S	M
I	P	C	R	P	S	X	V	N	A	F	A	V	P	R	R	T
Y	Ñ	X	I	Y	A	P	A	B	S	A	S	I	P	A	I	E
F	D	I	G	N	I	D	A	D	L	C	Q	B	H	P	Y	E
V	K	W	E	V	A	K	Q	X	V	I	W	Q	J	I	E	Q
B	J	P	F	D	B	T	W	S	D	V	R	S	K	C	R	P
N	I	I	V	Y	R	L	R	A	F	B	P	D	L	I	B	C
M	N	Ñ	S	I	E	U	E	A	E	T	R	G	Ñ	T	W	E
L	B	K	M	Q	M	T	R	G	D	R	T	K	Q	R	Q	R
M	V	U	F	O	A	Y	T	H	Q	I	M	Ñ	W	A	P	T
B	C	P	E	N	C	T	W	I	D	E	C	P	E	P	L	U
A	I	N	A	R	E	B	O	S	T	Q	U	I	R	W	Y	K
V	D	E	C	K	A	Ñ	K	P	G	E	P	X	O	G	B	W
Z	Q	Z	M	L	N	P	L	O	B	P	I	Z	Y	N	M	R
D	E	R	E	C	H	O	S	H	U	M	A	N	O	S	A	T
J	A	D	B	V	J	Ñ	L	D	E	T	Ñ	V	F	P	S	L

2. Investigadores del patrimonio alimentario y culinario

Esta actividad es para realizar en casa y se debe presentar en el taller 2.

Indaga con tus papás, mamás, abuelos, abuelas o mayores, qué alimentos se consumían antes y cuáles se han ido perdiendo. Pregunta cómo se consumían (recetas o preparaciones). Debes dibujar los alimentos y llevarlos a la siguiente sesión.

3. Otros materiales de consulta

Si quieres saber más sobre el derecho a la alimentación adecuada, la soberanía alimentaria y la cocina tradicional, puedes consultar el siguiente material:

• **FIAN Colombia:** es un grupo que trabaja para que todos tengamos derecho a una buena alimentación. Junto con el **Grupo Semillas** y una comunidad campesina del sur de Bolívar llamada **APADECOR**, crearon una cartilla especial para que niñas, niños y jóvenes aprendan sobre los alimentos de su territorio. En ella podrás conocer cómo

producen lo que comen, cómo lo preparan y por qué es tan importante cuidar esas prácticas relacionadas con la alimentación.

¡Puedes leerla y aprender mucho sobre alimentación rica, natural y hecha con cariño en la comunidad!



<https://fiancolombia.org/abc-aprendiendo-con-los-alimentos-de-nuestro-territorio/>



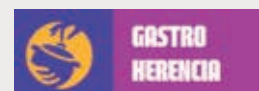
• **MaguaRED** es parte de la Estrategia Digital de Cultura y Primera Infancia, proyecto de la Dirección de Poblaciones del Ministerio de las Culturas. En este portal se reúnen más de 800 contenidos entre juegos, canciones, videos, libros y aplicaciones para que los niños de primera infancia, en compañía de un adulto, puedan explorar y divertirse a través de su voz, su cuerpo, su imaginación, sus movimientos y sus sentidos.



<https://maguared.gov.co/>



• **Gastro Herencia:** Es una plataforma que aporta al cumplimiento de la *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Allí se puede tener un recorrido por las diferentes cocinas de las regiones:



<https://gastroherencia.mincultura.gov.co/#/>



Segundo taller. Abonando nuestras raíces



1. Objetivos del taller

Haremos actividades divertidas y vivenciales para que comprendas que tienes derecho a participar y a opinar sobre la alimentación que consumes, cómo se produce y de dónde viene.

2. Para continuar el viaje

¡Los niños y niñas tienen derechos!

Todos los niños y niñas del mundo tienen derechos, y hay herramientas importantes que los protegen. Una de ellas se llama la **Convención Internacional de los Derechos de los Niños**, y existe desde 1989. Esta convención dice que tú puedes opinar y participar en las decisiones que te afectan porque eres una persona con derechos.

En Colombia también hay leyes que cuidan a los niños y niñas, como el **Código de Infancia y Adolescencia** y otras políticas que aseguran que tengas una vida feliz, protegida y con todos tus derechos.

Uno de esos derechos es el **derecho a una buena alimentación**, o sea, a comer comida rica, saludable, que te guste, que sea parte de tu cultura y que no le haga daño al planeta.

Además, hay una idea muy importante: el **interés superior del niño o la niña**. Eso significa que cuando los adultos toman decisiones sobre ti, **deben pensar primero en lo que es mejor para tu bienestar y tus derechos**.

Veamos un ejemplo para entender mejor cómo se debe aplicar el interés superior de los niños y niñas.



La escuela cambiará el menú

Había una vez, una escuela donde estudiaban los niños y las niñas del municipio de Río de Amor. Esta escuela era un lugar muy lindo y había profesores y profesoras que siempre estaban prestos a escuchar a los niños y niñas. En la escuela se ofrecía el refrigerio del Programa de Alimentación Escolar (PAE) y a los estudiantes les encantaba, pues lo preparaban con los alimentos de su región y ofrecían alimentación real, saludable y deliciosa. El menú incluía empanadas, arepas, ensaladas de frutas, jugos naturales entre otros.

Un día, el contrato del operador se acabó y la Alcaldía hizo un nuevo contrato con otro operador. Este nuevo operador empezó a entregar productos comestibles y bebidas ultraprocesados, como jugos de caja con galletas industriales, los cuales, tenían un contenido excesivo de azúcares. Tampoco entregaba fruta ni agua para los días calurosos en Río de Amor. En los primeros días, el refrigerio les gustó a los niños y niñas, pero luego de una semana, se tornó un poco aburrido porque siempre era lo mismo. Los profesores hablaron con el operador, pero este se negó a cambiar el menú, alegando que no había forma de preparar en el colegio porque no se cumplían las buenas prácticas de manufactura y que no podía entregar algo diferente.

Cada día, empezaron a aumentar los desperdicios de alimentos y los niños y niñas quedaban más tristes e insatisfechos.

Ayúdanos a pensar, ¿qué se podría hacer en esta situación para buscar una solución?

Una alternativa sería que el operador le hubiera preguntado a los niños y niñas qué les gustaba comer, y de la mano con la nutricionista, hubiera construido un menú saludable y nutritivo acorde con los gustos y la cultura alimentaria que tienen los niños y niñas de Río de Amor. En este caso, el interés superior, debe buscar la forma de que los niños y niñas reciban alimentación de calidad, saludable y sostenible y acorde a sus gustos, asegurando además las acciones necesarias para garantizar la calidad e higiene de los alimentos sin que esto sea el único criterio a tener en cuenta. Los gustos y cultura alimentaria de los niños y niñas deben ser tenidos en cuenta y son parte del derecho humano a la alimentación adecuada. Además, estas decisiones, sin consultarles a los niños, los afectan directamente. Ellos y ellas, deben tener voz y voto en dichas decisiones.

El derecho a la participación: otro miembro de la familia del derecho a la alimentación

Tú tienes derecho a dar tu opinión, a hacer preguntas, a aprender cosas nuevas y también a enseñar lo que sabes. Cuando se habla del derecho a una buena alimentación, también se habla de **escucharte a ti**, porque tu voz es importante.

Los derechos humanos, como el de alimentarte bien, no funcionan solos. Todos están conectados. Participar **es un derecho**; y también es una forma de ayudar a que se cumplan otros derechos.

Por eso, en tu colegio, en tu comunidad y en tu casa, **deben tener en cuenta lo que piensas sobre los alimentos, la alimentación escolar y todo lo que pasa en tu territorio**. Porque tú también haces parte de las decisiones que ayudan a construir un mundo mejor.



Exigibilidad del derecho humano a la alimentación adecuada

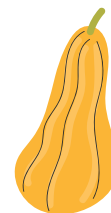
La realización de los derechos humanos, y del derecho a la alimentación, requiere que los niños y las niñas, sean parte de los procesos de cambio, en la medida de sus posibilidades. Solo de esta forma hablamos de que tienen una participación real, es decir, un ejercicio de **EXIGIBILIDAD**.

¿Cómo puedo contribuir a la realización del derecho a la alimentación y la salvaguarda de las cocinas tradicionales?

Existen muchas formas de hacer exigibilidad del derecho a la alimentación adecuada, en especial, con acciones que fomenten y salvaguarden las cocinas tradicionales y los saberes populares. Algunas de estas acciones pueden ser:



Hacer piezas comunicativas, como videos, flayers, historias, y programas de radio, que puedan ser transmitidas en redes sociales o por emisoras comunitarias o escolares para valorar y difundir los alimentos propios y la cultura alimentaria del territorio.



Hacer cuentos,

dibujos, historias que valoren las cocinas tradicionales y la alimentación propia y darlos a conocer con nuestras familias, amistades y en los entornos en los que nos desenvolvamos.



Hacer manifestaciones culturales

(como bailes, cantos, etc.) propias del territorio entorno a las prácticas de la cocina tradicional.



Recuerda: cualquier acción que se haga para la exigibilidad, debe ser apasionante, motivante y debe generarte felicidad. No debes estar obligado a hacer algo con lo que no te sientas bien.



¿Qué tanto aprendí?

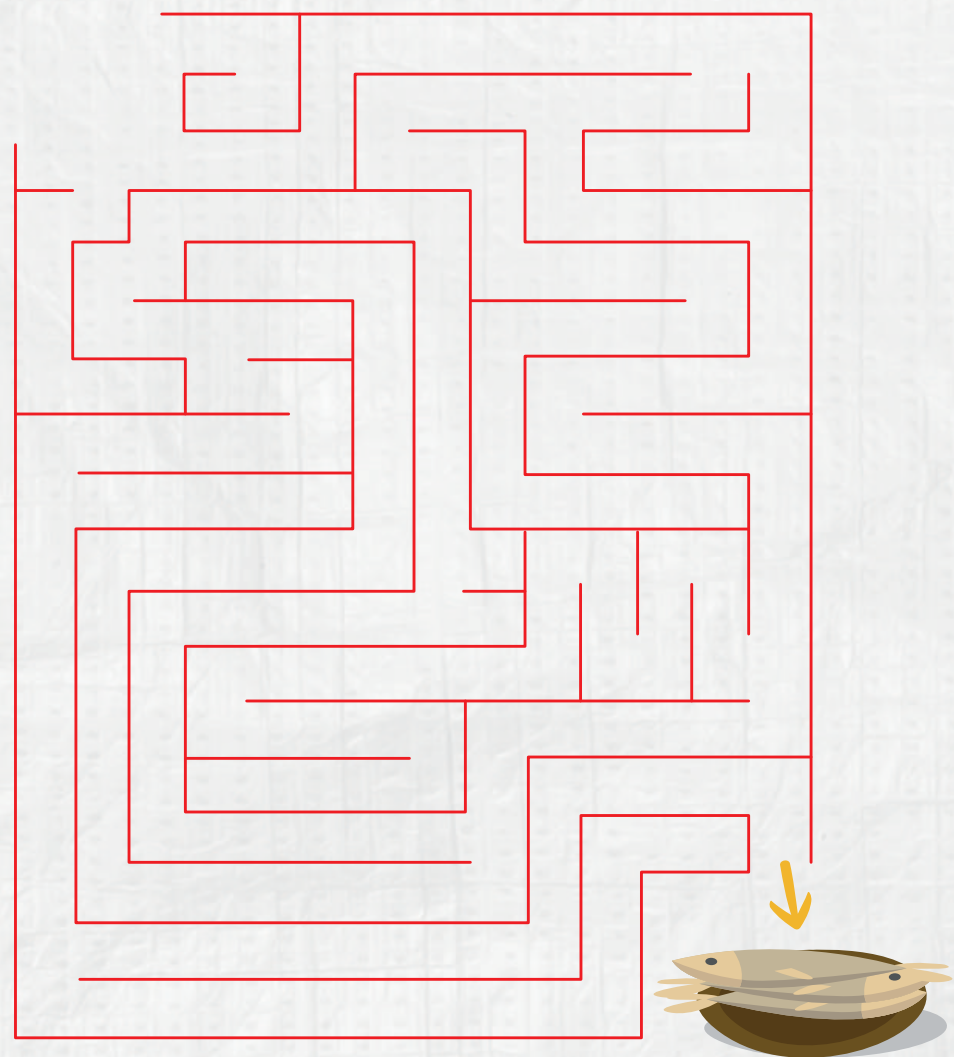
a. Marca con una X si la afirmación es falsa o verdadera:

	Afirmación	Falso	Verdadero
1	Los niños y las niñas no deben opinar sobre asuntos de la alimentación, son los adultos quienes deciden cómo deben alimentarse.		
2	Los niños y las niñas tienen derechos, por el simple hecho de ser humanos.		
3	En Colombia hay leyes que protegen a los niños y las niñas y sus derechos.		
4	Los niños y las niñas no tienen capacidad para opinar ni sugerir alternativas en las problemáticas de alimentación.		
5	Los derechos de los niños y las niñas deben ser tenidos en cuenta para la toma de decisiones.		



b. Laberinto de la comida

Ayuda a Juanito a encontrar el camino que debe seguir para alimentarse correctamente:



4. Investigadores del Patrimonio Alimentario y Culinario

Comunica lo que está pasando en los talleres.

Comparte con un amigo o amiga de tu colegio o de tu barrio y cuéntales sobre lo que está pasando al interior de los talleres.

En caso de haber seleccionado un espacio para presentar a la comunidad o en el colegio la manifestación cultural asociado a la preparación, puedes hablar con el profesor, directivos, líderes comunitarios explicando cómo esto puede aportar para que más personas conozcan la riqueza del sistema culinario de su territorio y su relación con el Derecho Humano a la Alimentación Adecuada. Para poder llevar a cabo esta actividad con tu comunidad, debes gestionar un espacio para presentar el trabajo desarrollado.



5. Otros documentos para consultar

La cartilla elaborada por FIAN Colombia llamada “La exigibilidad del Derecho Humano a la Alimentación. Qué es y cómo hacerla del derecho” es una buena herramienta si quieres profundizar en este aspecto.



<https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/2.-Cartilla-La-Exigibilidad-del-Derecho-a-la-alimentacio%E2%95%A0un.-Que%E2%95%A0u-es-y-co%E2%95%A0umo-hacerla.pdf>



<https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/2.-Cartilla-La-Exigibilidad-del-Derecho>



¿Quieres conocer más sobre la cultura de tu región?

Puedes empezar una gran aventura buscando libros en la biblioteca de tu colegio o del municipio. Allí encontrarás historias sobre las danzas, las músicas, los alimentos y muchas otras tradiciones de tu comunidad.

También puedes visitar los grupos culturales de tu barrio o pueblo y hablar con las personas que cantan, bailan, cocinan o crean arte. ¡Ellos tienen mucho por contar y enseñar!

¡Explorar la cultura también es muy divertido!



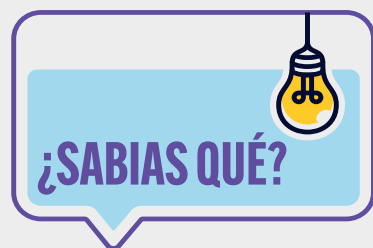
Tercer taller. Apropiándonos de nuestras tradiciones



1. Objetivos del taller

Queremos que tú y otros niños y niñas aprendan a cuidar y defender su derecho a la alimentación, así como a contarle a otras personas por qué es tan importante. De esta manera, entre todos, ayudamos a proteger las prácticas de producción, las recetas, los sabores y las expresiones culturales que son tradición en tu territorio.

2. Sigamos nuestro viaje



¿Sabías que en la cocina tradicional se hace magia? ¡Es un laboratorio científico lleno de sabiduría, conocimiento y cultura!

¡Sí! Las abuelas y abuelos, las madres y padres, mujeres y hombres que preparan los alimentos de forma tradicional hacen magia. Veamos unos ejemplos:

Las mazorcas se pueden transformar en arepas, envueltos, sopas, chicha, galletas, ponqués, etc. Con la yuca (dependiendo si es dulce o amarga), se hace bollo, harinas, pandeyuca, arepas, casabes, guisos, carimañolas, pasteles, enyucados, postre y hasta jugos.

Con el plátano se preparan aborrajados, tortas de plátano, dulce de plátano, arepas, guiso, majule, bollos, tamales y postres.

La gallina no puede faltar, en los sancochos. Cocinada o en los sudados, siempre nos queda bien.

Los frijoles se vuelven frijoladas, postres de frijol guandul, arroz de frijol o harina de frijol. A la chucula a veces se le ponen algunos frijoles y/o otros granos.

Desde tiempos antiguos, la humanidad, ha venido explorando cómo producir, conseguir, cazar, cultivar y preparar los alimentos. Estos saberes, son invaluable, porque han permitido que los seres humanos existamos, que nos desarrollemos y que como especie sigamos en evolución.

Estos saberes son el resultado de millones de años en continua investigación, experimentación, ensayo, errores y aciertos. Entonces, podríamos decir, que las cocinas tradicionales son un gran laboratorio de experimentación y de construcción de conocimientos que nos ayudan a vivir y a sentirnos bien.

¡Te invitamos a hacer un viaje muy especial para descubrir todo lo que sucede antes de que los alimentos lleguen a tu plato!



¿Sabes de dónde vienen los alimentos?

🤔 Antes de responder a esa gran pregunta sobre de dónde vienen los alimentos, hay algo muy importante que debes recordar: ¡no todo lo que parece alimento lo es!

Los **alimentos reales** vienen de la **Madre Tierra** y los conseguimos gracias al trabajo de muchas personas: campesinos, campesinas, pueblos indígenas y comunidades rurales. Ellos cultivan, cosechan, cuidan y pescan para que tengamos comida rica y saludable.



🍚🥔🥕 Algunos ejemplos de alimentos reales son: arroz, papa, yuca, plátano, maíz, trigo, frijoles, carne, gallina, frutas, verduras y muchas hortalizas.

Ahora sí, volvamos a la pregunta: ¿De dónde viene lo que comemos?

Bueno, no hay una sola historia, ¡hay muchas! Depende de quién la cuente y de dónde viva. Los alimentos viajan con las personas, y para poder comer como comemos hoy, la humanidad tuvo que vivir muchas aventuras: viajes, descubrimientos, guerras, errores y aprendizajes.

¡Vamos a hacer un pequeño viaje en el tiempo para conocer una historia sobre las arepas!

Pero recuerda: esta es solo una versión. Cada comunidad puede tener su propia historia.

Hace muuuucho tiempo, **más de 15 mil años atrás**, los humanos no sabían sembrar. Tenían que moverse de un lugar a otro para cazar animales, pescar y recolectar frutos y raíces.

Luego, hace unos **12 mil años**, ocurrió algo increíble: las personas aprendieron a sembrar y a cuidar plantas. ¡Así nació la agricultura! 🌾🌻🥕

Desde entonces, la vida cambió muchísimo. Ya no era necesario andar de un lado a otro todo el tiempo. Empezaron a quedarse en un solo lugar, a cuidar la tierra, a criar animales y a compartir alimentos en comunidad.

🌾 Así también empezaron a aparecer los **ce- reales**, que son semillas muy importantes para nuestra alimentación. Algunos cereales son: el maíz, el trigo, el arroz, la quinua, la cebada, el centeno y el sorgo.

Y con el maíz... ¡aparecieron las arepas!

Esta historia nos enseña que cada alimento que tenemos en el plato tiene un camino largo y valioso. ¡Y que conocerlo es también una forma de cuidarlo y respetarlo!

¿Listos para seguir aprendiendo sobre nuestra alimentación?

¿Qué cereales se producen y/o consumen en tu comunidad?

Los cereales han sido tan importantes, que incluso hoy son la base de muchas civilizaciones. En América Latina, el maíz, fue uno de los cereales más importantes de las culturas prehispánicas.

Algunas versiones dicen surgió hace 5000 millones de años y que es originario de México. Otras versiones de la historia lo ubican en Perú y Bolivia y para otros pueblos, su origen puede ser en su propio territorio.



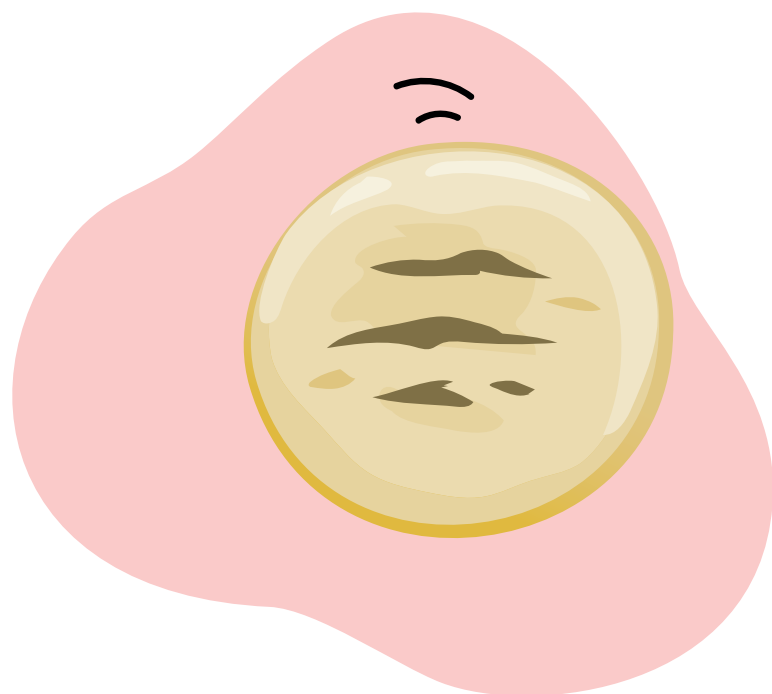
Recorrido alimentario por las arepas de maíz

Alrededor del maíz también hay diversos rituales para la siembra, la cosecha, el intercambio o comercialización y su preparación y consumo.

Su aprovechamiento no solo se basa en su semilla, sino que las diferentes partes del maíz tienen un uso. Las hojas del maíz, que en algunas regiones les llaman *ameros*, son claves en amasijos como los envueltos. Con las tusas se tapan camas para el ganado y para las gallinas.

Con el maíz se preparan sopas, amasijos, tortas, arepas y bebidas fermentadas como la chicha. En fin, los pueblos han construido *conocimientos, técnicas, recetas, e incluso rituales, cantos y bailes* durante millones de años alrededor del maíz (y de muchos otros alimentos).

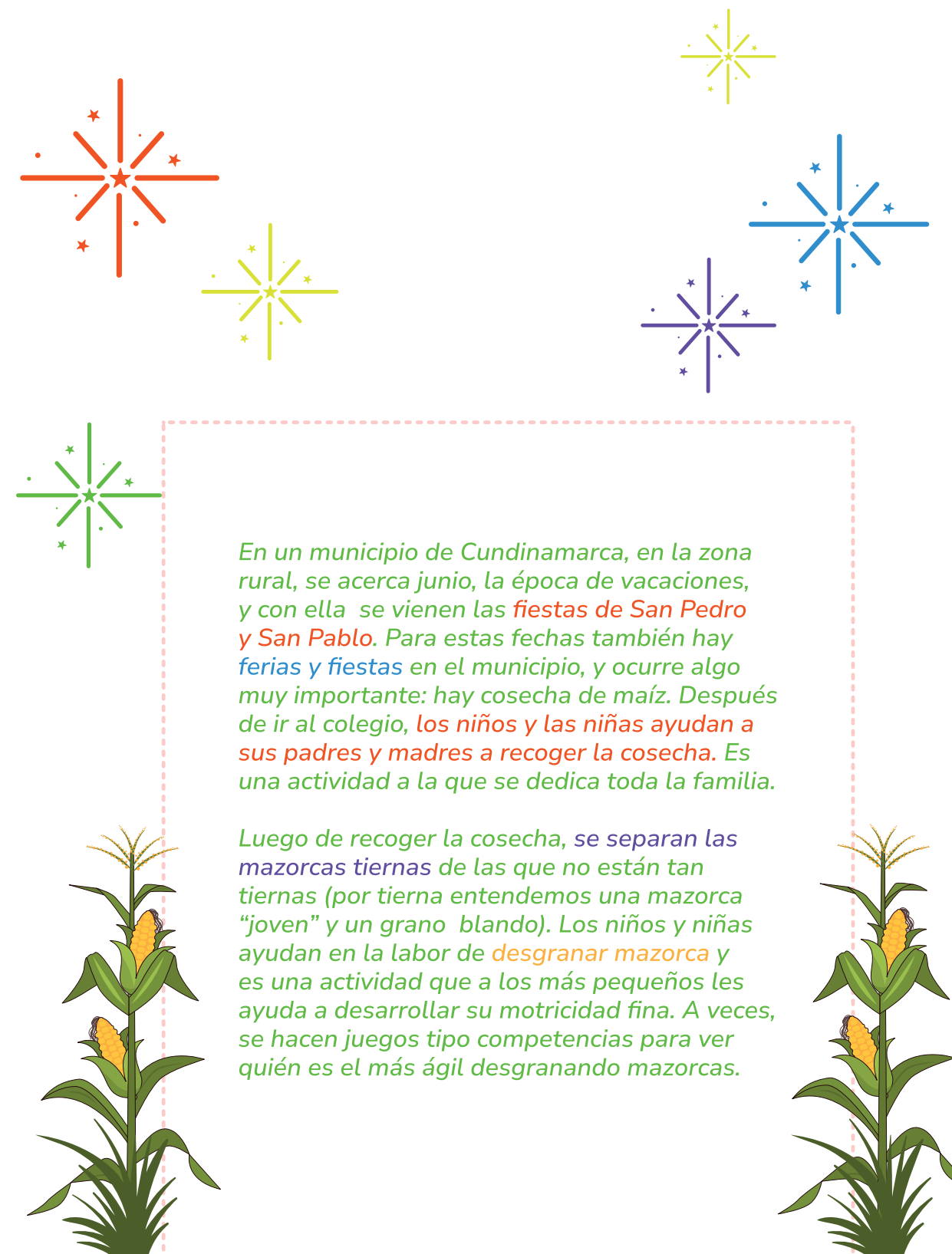
Esto se conoce como el **PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL**. En las cocinas tradicionales estos saberes se encuentran, se practican y transmiten de generación en generación. Las cocinas tradicionales son expresiones vivas del **PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL** y su



preservación no solo ayuda a que nos alimentemos bien, sino que contribuye a que la cultura se mantenga.

En Colombia, consumimos arepas de diferentes tipos, cereales y sabores. Pero la arepa de maíz es una de las más importantes de nuestra gastronomía.

A continuación, compartiremos la historia de las arepas de maíz de una familia campesina en un municipio de Cundinamarca. Vamos a resaltar en colores todos los aspectos culturales y de conocimientos ancestrales que hay detrás de esta historia.



En un municipio de Cundinamarca, en la zona rural, se acerca junio, la época de vacaciones, y con ella se vienen las *fiestas de San Pedro y San Pablo*. Para estas fechas también hay *ferias y fiestas* en el municipio, y ocurre algo muy importante: hay cosecha de maíz. Después de ir al colegio, *los niños y las niñas ayudan a sus padres y madres a recoger la cosecha*. Es una actividad a la que se dedica toda la familia.

Luego de recoger la cosecha, se separan las *mazorcas tiernas* de las que no están tan tiernas (por tierna entendemos una mazorca “joven” y un grano blando). Los niños y niñas ayudan en la labor de *desgranar mazorca* y es una actividad que a los más pequeños les ayuda a desarrollar su motricidad fina. A veces, se hacen juegos tipo competencias para ver quién es el más ágil desgranando mazorcas.



Luego de tener una buena cantidad de mazorca tierna desgranada, se lleva al molino. Para ello, las familias usan molinos y los niños y niñas más grandecitos, son los encargados de la labor. Se requiere fuerza y técnica. Luego de moler cada taza se va retirando del molino. A esta masa que sale se le agrega panela o azúcar, queso rallado, sal y se deja reposar un rato. Luego se forman las arepas y se preparan en asadores de piedra o en otros casos en paila.

Mientras se hacen las labores, se escuchan canciones, coplas y ritmos carrangueros que animan la preparación; las familias hacen chistes y aprovechan para hablar y organizar sus próximas actividades. La arepa de mazorca se acompaña con agua de panela y limón, que, para los días fríos, abrigan el estómago y el corazón.



Como ves, la historia contada está llena de colores, es decir, de aspectos culturales que hacen que cuando te comas esa arepa, sientas el amor, la sabiduría y la dedicación con los que se preparó.



¿Qué tanto aprendí?

¿Cuál es la receta o preparación que hacen en tu casa que más te gusta?

¿Puedes identificar una canción que haga alusión a esta receta, alimento o preparación?

¡Compártela con tus amigos y amigas! ¡Y a bailar!



4. Otros documentos para consultar

Las abuelas, los abuelos, los mayores y mayoresas tienen muchos conocimientos tradicionales, habla con ellos y pregúntales aspectos de tu interés sobre cómo era la vida antes.
¡Seguro aprenderás mucho!

