



**Aprendiendo
con los Alimentos
de Nuestro Territorio.**



FIAN
COLOMBIA




DKA Austria
Hitlerwerk der Katholischen Jungschar





Índice

- Presentación.
 - Los derechos de las niñas y los niños.
 - El alfabeto de los alimentos de nuestro territorio.
 - Contando, contando también nos vamos alimentando.
 - Aprender jugando.
 - Nuestro territorio también se alimenta.
- 

Aprendiendo Con Los Alimentos De Nuestro Territorio.

Cartilla didáctica construida con las niñas y los niños de la comunidad de APADECOR. Reconocimiento de prácticas y representaciones asociadas al proceso alimentario.

Bogotá D.C., 2019

Autores:

Carolina Carvajal Castro.
Adriana Patricia Fuentes López.
Juan Carlos Morales González.
Fernando Castrillón.

Autores institucionales:

FIAN Colombia.
Grupo Semillas.
APADECOR.

Revisión de estilo:

Constanza Fletscher
Fernández.

Diseño y diagramación:

La Bogotana Studio.

Fotografías:

Las fotografías fueron tomadas por niñas y niños de la comunidad de APADECOR y por FIAN Colombia.

Material didáctico publicado en el marco del proyecto: *Construcción colectiva de conocimientos, representaciones y prácticas sobre el derecho a la alimentación y a la nutrición adecuadas de niñas, niños, adolescentes y población joven, en dos comunidades colombianas*, financiado por DKA de Austria. Agencia de cooperación para el desarrollo de Jungschar.

El conocimiento, especialmente cuando tiene como fin promover los derechos humanos, debe ser libremente difundido. Por lo tanto se permite la difusión de este material por cualquier medio, siempre y cuando se citen sus autores.

FIAN Colombia

Carrera 24 No.36-12, Bogotá D.C
comunicaciones@fiancolombia.org
www.fiancolombia.org

Grupo Semillas

Calle 28A No.15-31 Of.302 Bogotá D.C.
semillas@semillas.org.co
www.semillas.org.co

Impreso en Colombia.

Presentación

Esta cartilla surge como resultado del trabajo realizado por FIAN Colombia y el Grupo Semillas con una comunidad campesina del sur de Bolívar, organizada en la Asociación de Parceleros Desplazados del Corcovado (APADECOR), en torno a las representaciones y prácticas sobre el derecho a la alimentación y a la nutrición adecuadas de niñas, niños y adolescentes de la comunidad. Estas familias viven en zona rural perteneciente a uno de los once municipios que conforman la subregión conocida como La Mojana, que se halla sobre las cuencas de los ríos Magdalena, Cauca y San Jorge. Esta ubicación la convierte en una zona de abundantes humedales y ciénagas donde hay inundaciones y sequías cíclicas. Es además una región considerada como un gran reservorio de agua dulce y muy rica en biodiversidad. Sus suelos se caracterizan por su gran fertilidad lo que le permite ser una despensa agrícola; los recursos acuícolas abundantes la hacen, también, una región de pescadores.

La cartilla presenta, de manera didáctica, los principales hallazgos en torno a las representaciones y prácticas sobre el derecho a la alimentación y a la nutrición adecuadas de niñas y niños para que sea pieza de uso por parte de las comunidades. Por ello ha sido desarrollada en lenguajes y formatos adaptados a sus características.

En la primera parte, a través de un recorrido por el alfabeto del idioma castellano, con cada letra se identifica una palabra que corresponde a un alimento, fruto, preparación propia o animal del territorio en el que habitan estas niñas y niños; esto da cuenta de la variedad alimentaria de la región y la riqueza natural que la circunda, dadas sus especiales condiciones geográficas. Además, considerando sus edades y que algunos apenas están empezando a aprender a escribir y a reconocer las letras y vocales, el ejercicio contribuye a la familiarización con el alfabeto y a avanzar en prácticas de lectoescritura básica. Esta contribución no solo se dará para la población infantil, sino que también esperamos apoyar a las y los adultos, ya que hay quienes no tienen mucha práctica en la lectura y la escritura.

Los nombres o denominaciones de los frutos obedecen a las palabras que son de uso común y aceptado por la comunidad; por lo tanto, es posible que en otras regiones de Colombia esos frutos reciban diferentes nombres. Aquí se dejaron las denominaciones que usa la comunidad y que las niñas y niños reconocen y afirman. Las fotografías de los frutos aquí incluidas fueron tomadas directamente por las niñas y niños de la comunidad durante algunos de los recorridos hechos y se complementaron con dibujos igualmente hechos por ellas y ellos. En cada letra y a través de apartados especiales, hemos querido reforzar las reflexiones adelantadas con la comunidad en el marco de este proyecto.

En la segunda parte, la cartilla contiene los números del 1 al 15 acompañados de unas frases, adivinanzas, estribillos o coplas asociadas a cada cual. Éstas fueron construidas en un ejercicio de expresión oral realizado con las personas adultas de la comunidad y propuesto, creativamente, por las niñas y niños.

Acompáñenos en este camino que recorrimos con la comunidad de APADECOR, descubriendo la diversidad alimentaria y la magia de este territorio campesino colombiano. A todas y todos ellos, muchas gracias por abrirnos las puertas de sus casas, sus vidas, sus luchas y sus sueños.



Los derechos de las niñas y niños

En Colombia los derechos de los niños y niñas prevalecen sobre los de los demás y por eso es obligación de la familia, la sociedad y el Estado asistir y protegerlos para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos, como son la vida, la integridad, la salud, la educación, la libertad de opinión, la vivienda, la alimentación y nutrición adecuadas, la recreación, el cuidado, el amor, entre otros. Hay diversidad de normas internacionales y nacionales que reconocen esto y que establecen que los niños y niñas además de tener esos derechos plenamente realizados y de manera prevalente, deben ser protegidos contra toda forma de abandono, violencia, abuso sexual y explotación.

Los niños y niñas son el futuro del país, por eso es muy importante que sean reconocidos como sujetos muy importantes y especiales, que siempre los escuchen y que sus opiniones sean tenidas en cuenta. También que puedan recibir lo mejor de los alimentos y todos los cuidados adecuados.

A los niños y niñas les gusta jugar, caminar por el territorio, acompañar a los adultos a ordeñar, a pescar en el playón, ir al zapal y participar en las diversas fases del cultivo de arroz. También les gusta ir al colegio a aprender, les gusta mucho dibujar, estar con los animales y conocen muy bien el territorio en el cual han nacido y crecido. En varios de los recorridos los niños y niñas nos mostraron muchos de los árboles y frutos, nos enseñaron los nombres, compartimos los sabores y se divertieron mucho tomando fotografías. Gracias niños y niñas por todo lo que nos enseñan cada día.





EL ALFABETO

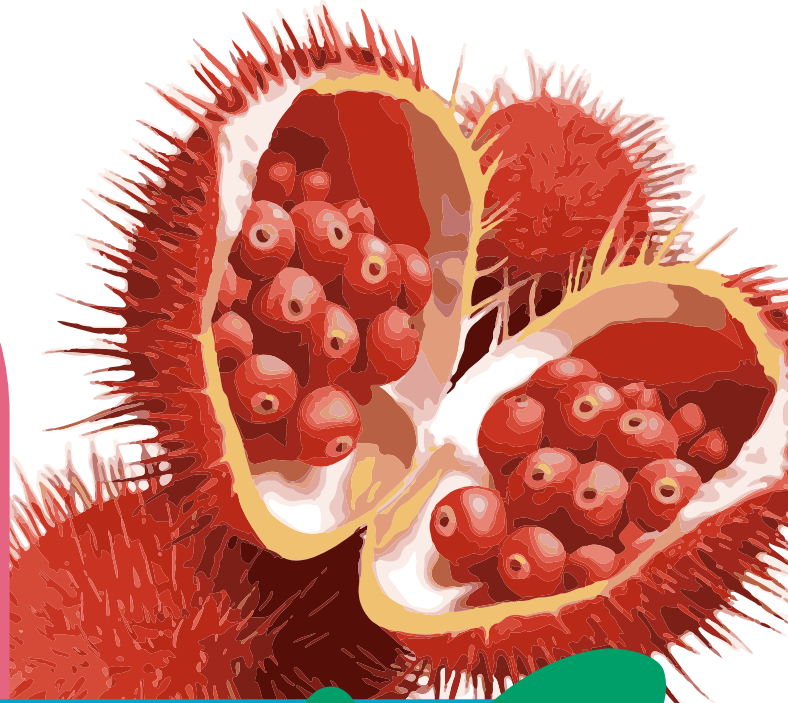
DE LOS

ALIMENTOS DE NUESTRO

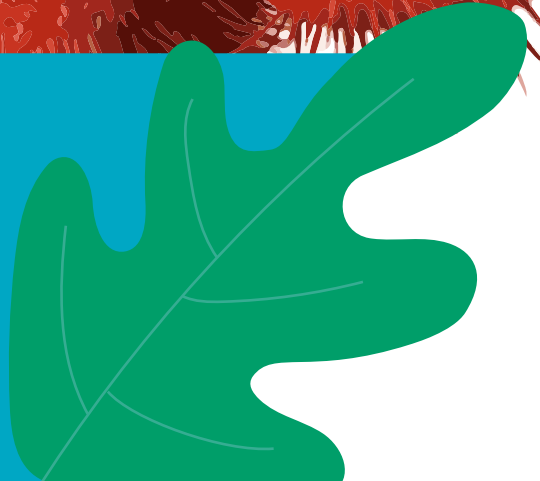
TERRITORIO

Achiote

De las semillas del achiote se extrae un pigmento útil para la cocina. En algunas partes también se usa para pintar el cuerpo o los textiles.



Aquacate





Bocachina

Bocachico

Puede que el bocachico tenga la boca chica, ipero qué grande se pone la nuestra cuando lo saboreamos! No debemos comernos los bocachicos pequeños, porque sin peces adultos no se reproducirá la especie y desaparecerá.

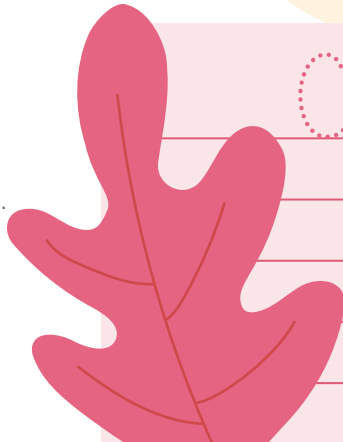




Cacao

El cacao, como el achiote, el aguacate y la guanábana, es una planta nativa de América. Y del cacao sale el chocolate, una de las bebidas más exquisitas del mundo. Hace mucho tiempo, algunos pueblos indígenas usaban las semillas de cacao como moneda, para hacer sus intercambios.

Cañandonga



Dorado

Es un árbol leguminoso que fertiliza el suelo y se encuentra en el zapal.



Dorado

Los derechos de las mujeres

Las mujeres son motor de la vida en nuestras comunidades. Con su cariño, dedicación y esfuerzo, trabajan para que todas y todos tengamos condiciones dignas de existencia. Aunque se reconoce su importante aporte a la sociedad, en algunos casos sufren condiciones de discriminación y violencia y por eso hay derechos específicos para ellas, para que puedan acceder en igualdad de condiciones que el hombre a todas las oportunidades disponibles en los ámbitos de la política, la salud, la educación, además del trabajo y una vida libre de violencia.

En la historia reciente y violenta de nuestro país, son mujeres quienes han dado forma y vida a diversas expresiones e iniciativas de resistencia pacífica, de lucha por el derecho a la verdad, la justicia, la reparación integral y la garantía de no repetición, de construcción de memoria histórica hacia la dignificación de sus vidas y de sus territorios.

Decimos que la construcción de paz en Colombia debe tener el rostro y las manos de las mujeres, no solo por estos grandes aportes

en contextos violentos, sino porque desde la cotidianidad de cada una de ellas se da sustento a la vida, gracias a las labores de cuidado que adelantan: las mujeres recrean alternativas de transformación local, a la vez que son agentes de revalorización de sus territorios.

Que cada día sea una oportunidad para reivindicar a aquellas mujeres que día a día y con sus manos dan forma concreta a hechos de paz.



Espinaca

La espinaca es una verdura muy importante, fuente de varias vitaminas y minerales. Ayuda a la visión, importante para el crecimiento de las niñas y niños, y la alimentación de las mujeres gestantes.



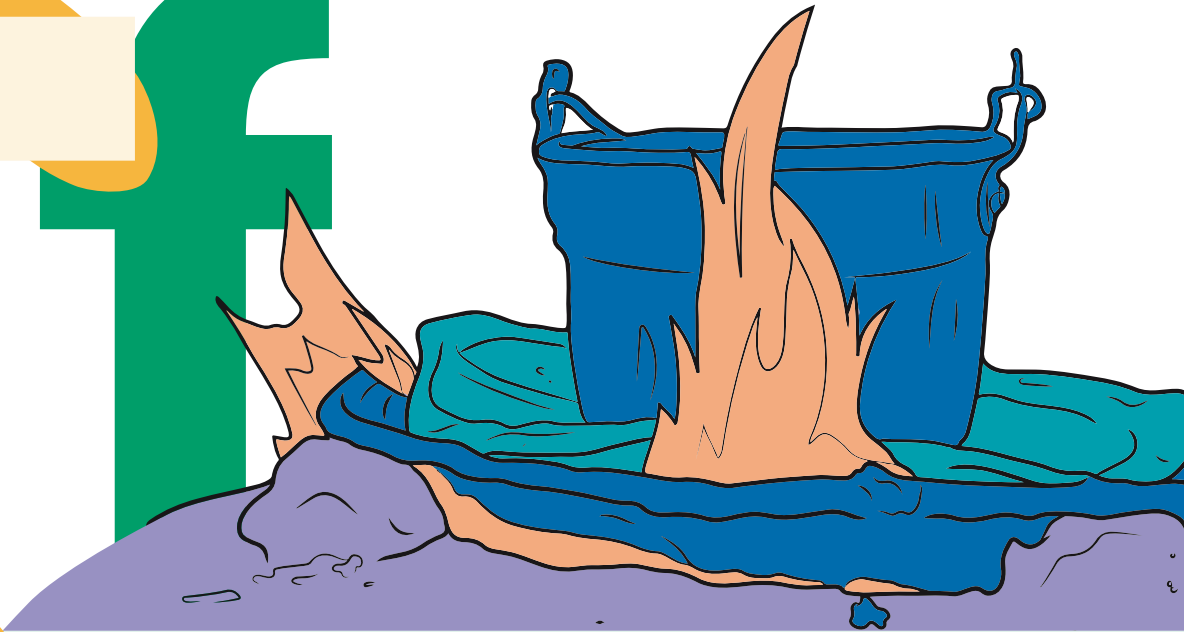
e

Espinaca



Fogón

¡Qué importante es el fogón! En él se cocinan los alimentos; junto a él conversamos y nos calentamos; y, en algunas culturas, bajo él se colocan los cordones umbilicales y la placenta de los recién nacidos. Para proteger del humo del fogón a las mujeres y hombres que cocinan, hay que dejarlos en sitios bien aireados. Si no lo hacemos dañaremos nuestros pulmones.

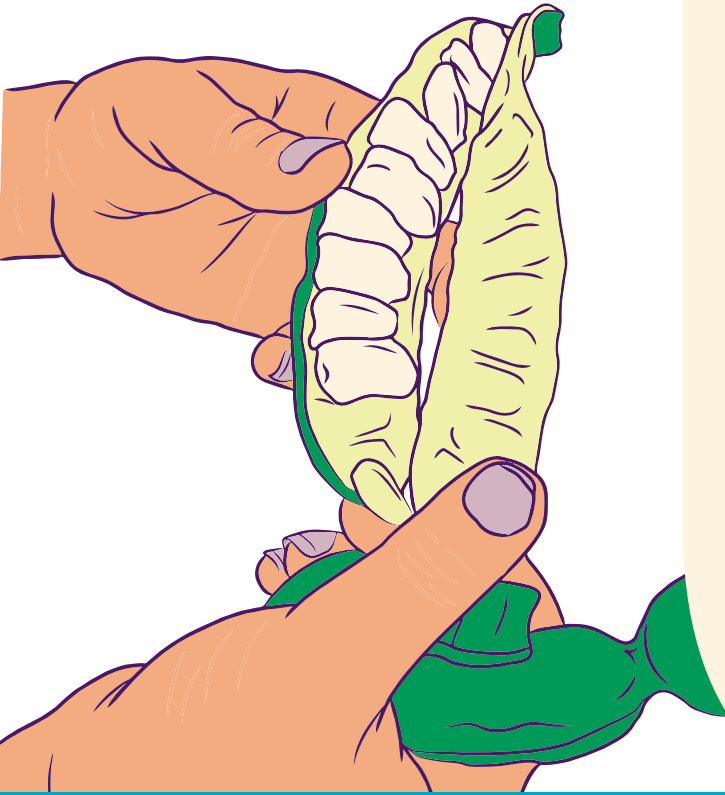


Fogón

Guama

El fruto de la guama es delicioso y nutritivo. Algunos pueblos indígenas usan estos frutos y las hojas, para tratar la diarrea.

Al consumir el fruto, debemos tener cuidado de no comernos la semilla, no sea que “se nos vaya por mal camino” y nos asfixiemos.



Guanábana

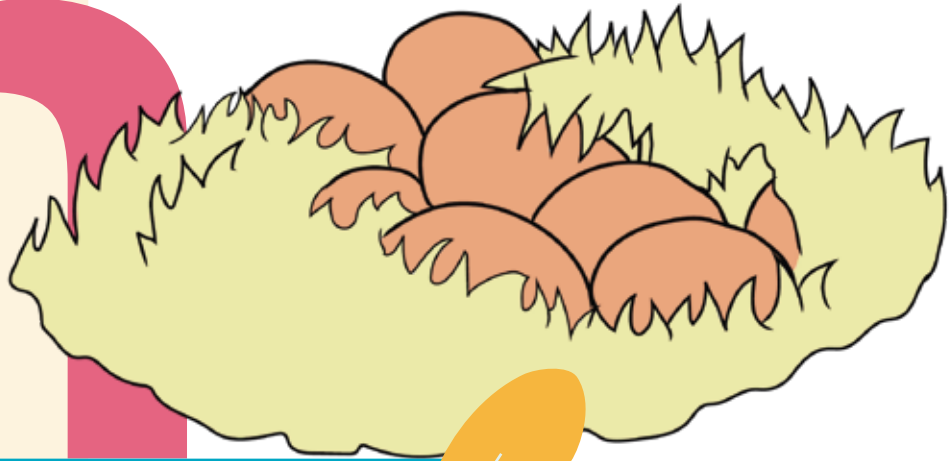


Habichuela

La habichuela es altamente nutritiva y muy rica en ensaladas y sopas. Un chiste dice que a cierto ex presidente de Colombia, que tenía fama de bruto, le preguntaron:

- ¿Señor presidente, habichuela se escribe con “H”?

- Y el presidente respondió: ¡Claro!, por que si no se pronunciaría “abicuela”



Huevo



El derecho humano a la alimentación y nutrición adecuadas

Son varios los derechos humanos de los que gozamos como campesinas y campesinos. Por ejemplo, el derecho a la vida, a un ambiente sano, a la educación, a la vivienda, al trabajo, a la salud, al agua, así como a otros que fueron recientemente reconocidos en la “Declaración de derechos de los campesinos y otras personas que trabajan en las zonas rurales”

Uno de los derechos fundamentales, tanto para las campesinas y campesinos como los demás seres humanos, es el derecho humano a la alimentación y nutrición adecuadas. Es un derecho que no trata solamente de que las personas no sufran de hambre, sino que habla de la obligación del Estado de proteger, respetar y garantizar que las personas y comunidades puedan conseguir y producir sus alimentos según sus usos y costumbres; tener acceso a los bienes comunes que son necesarios para producirlos (como la tierra y el agua); poder disfrutar de apoyos económicos y técnicos del Estado sin que eso signifique ser obligados a poner en riesgo la tierra, o sembrar o producir cosas que la gente no quiere y no hace parte de sus culturas; y, asegurar una alimentación realmente sana y nutritiva.

Es importante entender que cuando hablamos del derecho humano a la alimentación y nutrición adecuadas, no hablamos de un favor que el Estado nos debe hacer. ¡Es su obligación que podamos disfrutar de ese derecho!

Por eso es importante permanecer en nuestros territorios cultivando, pescando y haciendo lo que sabemos hacer. Si no lo hacemos, no comemos y no comerán el resto de las colombianas y colombianos. Por eso, siempre con respeto, debemos recordarle al Estado que somos familias que producimos alimentos.



Iguana

La iguana es un reptil muy importante en la naturaleza. ¿Sabías que hay iguanas que saben nadar muy bien? Infortunadamente, en algunos lugares las capturan para extraerles los huevos, lo que las pone en riesgo de desaparecer. Además, es un animal muy representativo de la costa caribe colombiana.



Iguana



Jarillón

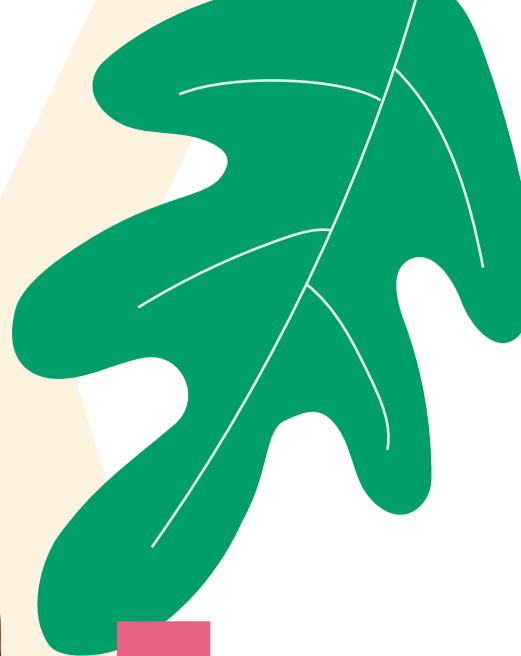
El jarillón es nuestro camino de contacto con el mundo. Nos pone alegres cuando está seco, nos disgusta cuando se llena de barro. ¡Qué lindo es ver a las niñas y niños corriendo sobre él!

Jobo

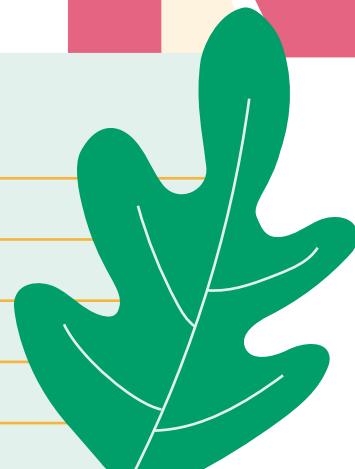


Kiriki

El kiriki es una especie de gallo criollo al que hay que cuidar. Los gallos y gallinas criollas están mejor adaptados para resistir las enfermedades y el entorno, que los que provienen de lejos.



Kiriki



Loro

Son muchas las variedades de loros, casi siempre llenas de colores. En algunas casas nos entretienen, si bien pueden ser algo chismosos. Pero es preferible dejarlos libres, porque luego de que se comen las frutas silvestres son buenos propagadores de semillas.



Limón

¿Qué son y qué no son alimentos?

De lo propio y lo ajeno les voy a contar,
de lo de aquí y de lo de más allá.

Resulta que aquello que viene del árbol,
de la tierra y del zapal,
es un alimento de verdad.

Lo del paquetico, aunque bonito,
es un comestible que nada importante me da.

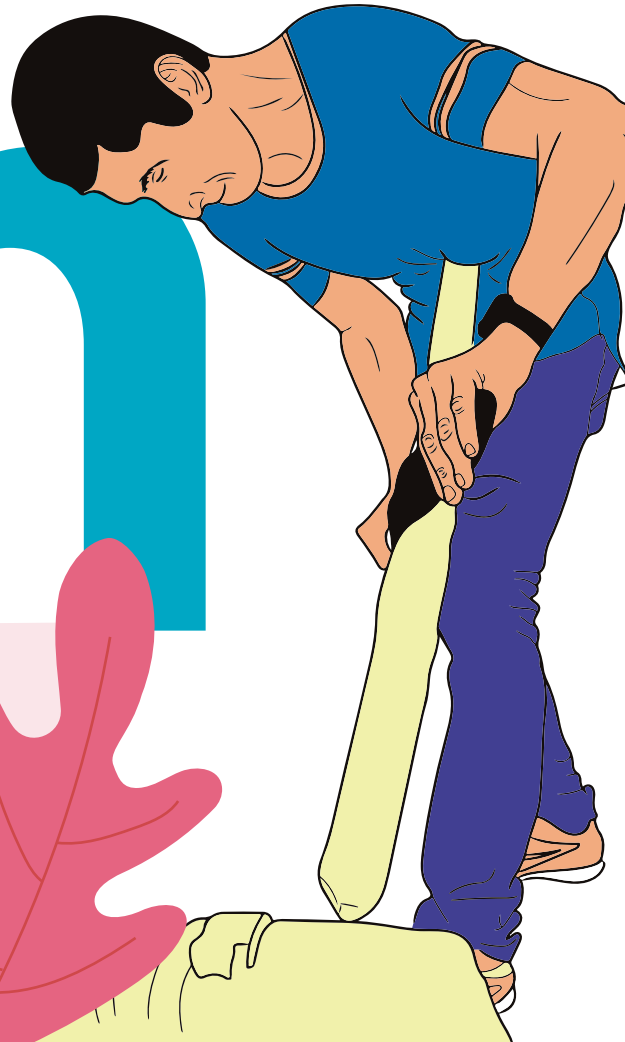
Los alimentos son todos aquellos que
obtenemos de un contacto directo con la tierra,
el agua, el playón y el zapal: hojas, tallos, raíces,
tubérculos, frutos, semillas, carne, huevos
y leche. Aunque esta tierra mucho nos da,
también son alimentos los productos que
conseguimos en el mercado y que ayudan
a nuestra nutrición.

Podemos comerlos en fresco (como las frutas
recién bajadas del árbol) o preparados en
nuestras cocinas con procesos sencillos como
los de limpiar, guisar y disfrutar.

En cambio, aquellos productos elaborados
industrialmente en las empresas, lejos de
nuestro territorio, con ingredientes que no
conocemos, son comestibles pero no son
alimentos, pues la mayoría de las veces, ofrecen
poco o nada en términos de nutrientes,
proteínas, vitaminas o minerales y en cambio
aportan una gran cantidad de calorías que no
son buenas para nuestro cuerpo.

Mango

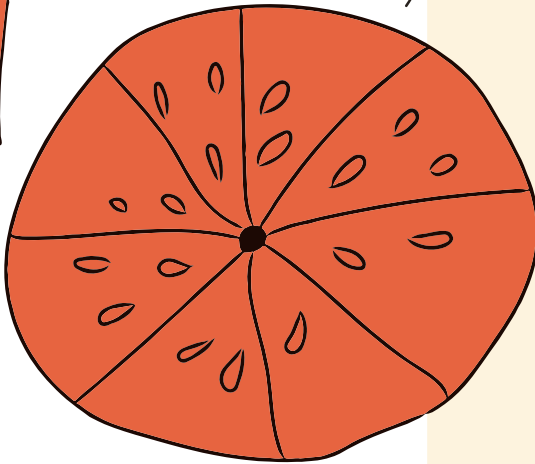
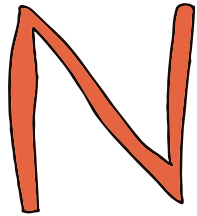
El mango parece un sol pequeño, a veces casi dorado, en ocasiones rojo como en el ocaso. Rico en vitaminas y minerales, aporta mucha fibra y alegría en el alma. ¿Quién no recuerda cuando éramos niños y nos escurría su juguito por las manos?



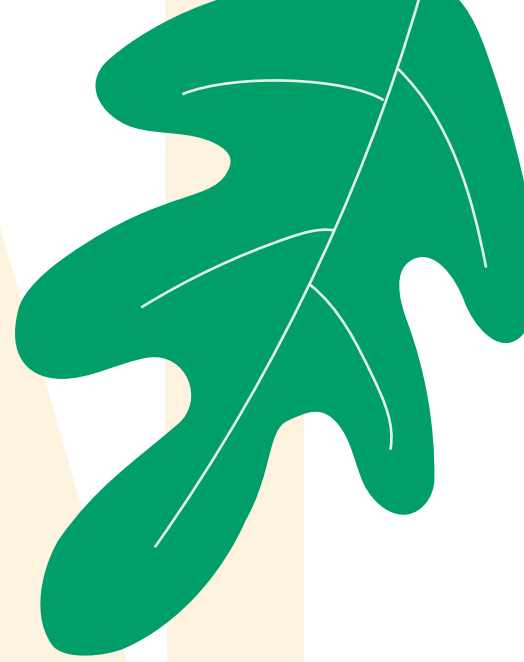
Meneador

Naranja

La naranja es una importante fuente de Vitamina C, que es fundamental para mantener nuestras defensas ante las enfermedades. Las flores del naranjo se llaman azahar, y tienen uno de los olores más agradables de la naturaleza.



Naranja



Naranja





Ñ

Ñame

El ñame es un tubérculo como lo es la papa, la yuca y la batata. Es una planta que es base de la alimentación de muchos pueblos de la región Caribe, así como de África y Asia. Se consume en sopas, purés, cocidos y dulces, entre otras formas.

Ñame



Campesinado de tierra y agua, la vida en el zapal

En Colombia, dependiendo de la región, hay diversidad de palabras para referirse a los humedales. Zapal es la palabra típica para referirse a un humedal propio de la región de La Mojana. Es posible que la palabra zapal tenga un origen indígena, dado que no hay un vocablo parecido en el español, y tampoco aparece en la versión actual del Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, pese a lo cual es utilizado en diversidad de textos, artículos y documentos que se refieren a los humedales del Caribe y también es ampliamente usado por las comunidades que los habitamos.

En algunos textos la noción de zapal se equipara con la de los bosques inundables. En general son ecosistemas con una vegetación especial adaptada a suelos con altos contenidos de humedad, que generalmente pasan los meses lluviosos con sus raíces y tallos sumergidos en el agua, pero ancladas al suelo y con vegetación espesa y diversa. En el zapal hay suelos con buena cantidad de materia orgánica lo que los hace aptos para la siembra de arroz. Así, podemos concluir que los zapales son un tipo de humedal presente en nuestro territorio, con el cual tenemos una relación muy importante, ya que también nuestra cultura se ha construido alrededor del agua y en relación con el zapal, y eso es lo que algunos

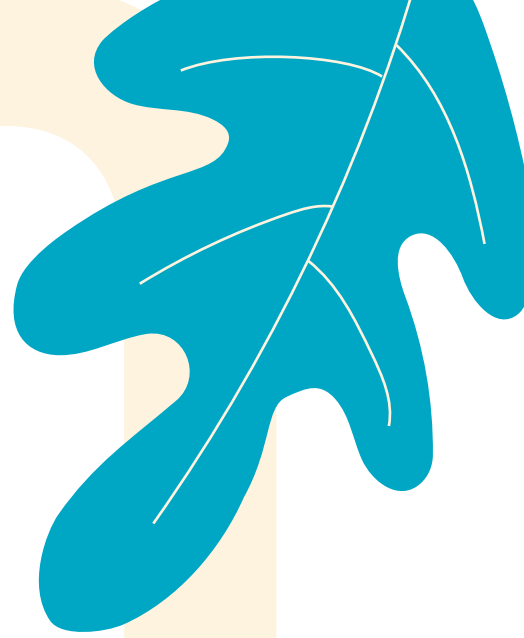
académicos como el maestro Orlando Fals Borda en varios de sus libros ha llamado “culturas anfibas”.

Para nosotros en APADECOR, zapal es un término de uso común y profundamente arraigado. Lo entendemos como el hábitat de las hicoteas, el ponche (chigüiro), culebras, diversidad de aves y otras especies, y como un lugar de transición entre la tierra y el agua, que se diferencia del playón y que es muy importante para la vida de nuestra comunidad. Para nosotros “esto por acá son más humedales que tierra seca. Estar acá es bueno porque se crían buenas especies” y por eso “no queremos búfalos porque la humedad la tenemos acá cerquita. En tres o cuatro años ya no hay barbonas, hicoteas, ni ponche, si se meten búfalos. Si queremos aguantar hambre, destruyamos los humedales.”

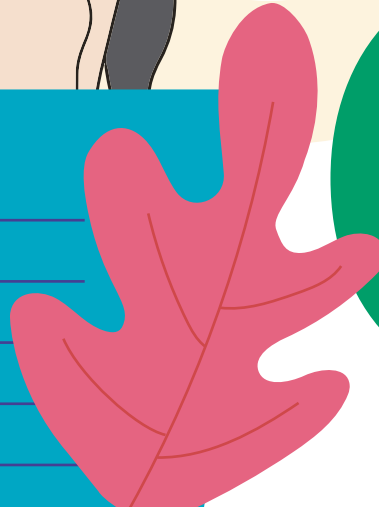


Ordeño

La leche fresca de la mañana proviene de nuestras vaquitas. Es muy importante consumirla, pues nos aporta nutrientes básicos para la formación y preservación de los huesos.



Ordeño





Patilla

La fruta de la patilla, también llamada sandía, siempre nos arranca muchas sonrisas. Es como una recompensa luego de una larga caminata o un duro día de trabajo. Noble y delicada, no nacerá o crecerá bien si el suelo donde se cultiva ha sido sometido a mucha fumigación o se le han colocado demasiados abonos. Una canción de salsa colombiana habla de un patillero que pregonaba “son, son, rojitas son como el corazón, rojitas son mis patillas”

Patilla

Queso, arepa de

De la leche viene el queso y, eso,
es como de la vida un beso.
El sabor del queso siempre nos
recuerda el hogar, los platos de
nuestras madres, los nombres de las
vaquitas. Me encanta el queso ¿y a ti?



Queso

q

Receta del mote de queso Adriana

Una receta de cocina es una guía de instrucciones para la elaboración de platos de comida ya sean de sal o de dulce. La guía sigue un orden conforme al cual se va indicando como se deben usar, mezclar y preparar los ingredientes. Toda receta contiene el título del plato, la lista de ingredientes y el modo de preparación. Una receta que nos gusta mucho en la comunidad y que en un taller preparamos los hombres es el “Mote de Queso”, aquí la compartimos:

Ingredientes

- Ñame
- Agua
- Ajo
- Cebolla
- Sal
- Queso costeño picado o rayado.
- Yuca (opcional)
- Plátano (opcional)

Preparación

Se pela el ñame y la yuca y se lava bien. También se pela el plátano. En una olla grande y honda con suficiente agua, se ponen a cocinar el ñame, la yuca y el plátano y se espera a que se deshagan y estén cocidos, se vuelva espeso mientras se revuelve constantemente (nosotros decimos que se debe “menear”). Cuando ya está espeso se le echan los condimentos (cebolla picada, el ajo pelado y machacado y la sal, que se pueden sofreír previamente en un poco de aceite). Finalmente se pica en cuadritos o se ralla el queso costeño y se añade al resto de la mezcla. Se sirve como si fuera una sopa. También se le puede echar leche de coco o suero durante la preparación.



Gente de pesca

APADECOR es una comunidad afincada en un territorio rodeado por agua. Están en el punto de confluencia entre dos de las hoyas más importantes del país: la de los ríos Cauca y Magdalena. Esto genera unas condiciones en el territorio que se definen por la importancia de la ciénaga, los playones y las especies animales y vegetales propias de estos ecosistemas.

El acceso y la disponibilidad de los alimentos está profundamente definida por los ciclos de cosecha, caza, pesca y recolección, los ciclos reproductivos de los animales domésticos, y las redes de solidaridad e intercambio entre las familias. Esto implica hacer un manejo complejo de los recursos locales, soportado en un profundo conocimiento asociado a ellos, y también de los acuerdos comunitarios necesarios para usar los recursos, compartirlos y no agotarlos.

El playón es el espacio para la pesca artesanal, actividad que tiene una gran importancia para la comunidad, que se realiza para el consumo familiar y eventualmente para la comercialización de excedentes o intercambio dentro de la comunidad. Así, el playón es uno de los espacios vitales de la comunidad y es altamente valorado por todos y todas y especialmente por las niñas, niños y adolescentes, en la medida que es un lugar que permite la alimentación, puesto que se capturan peces, iguanas, babillas, tortugas

galápago, ponche (chigüiro). También de allí se trae madera y hoja de corozo para construir o mejorar las viviendas. Es además el espacio donde las niñas, niños y adolescentes adquieren conocimientos fundamentales para la vida, tanto por el manejo del ganado que circula por las zonas inundables, como por las jornadas de pesca y recolección.

Las historias vinculadas a la pesca son también parte de las historias del plato de comida, y las decisiones en torno a ella determinan también la supervivencia de las especies y las transformaciones de los paisajes asociados.

Las técnicas de pesca que utiliza la comunidad son la atarraya, el trasmallo, anzuelo y guindas y algunos de los nombres de peces que se refieren con frecuencia son: bagre, bocachico, chipes, coroncoro, lara, mojarra: amarilla, blanca, negra roja, y barbuda, moncholo y el pincho (viejito).



Semilla

Con sus muchos tamaños, formas y colores nos regalan la vida sobre la tierra. De ella brota el alimento y la ilusión de una próxima cosecha.

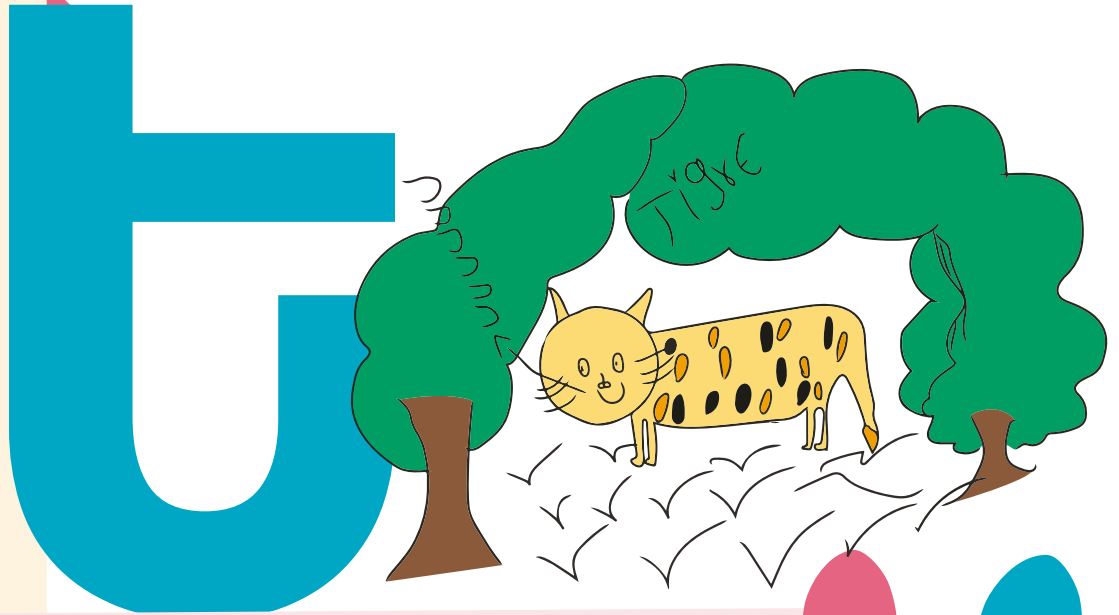
S

Suero

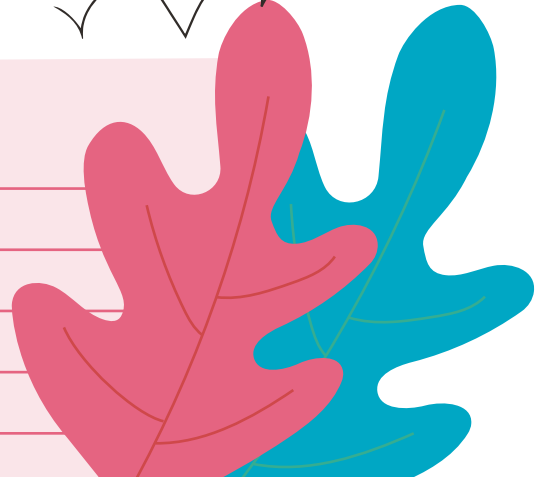


Tigre

Dicen que “el tigre no es como lo pintan”, pero a las niños y niños les gustan pintar tigres. Es un animal que hay que proteger porque está en vía de extinción. Se debe procurar no cazarlo, pues somos los humanos los que hemos invadido su territorio. En algunas culturas es un animal sagrado y es un símbolo nacional en varios países.

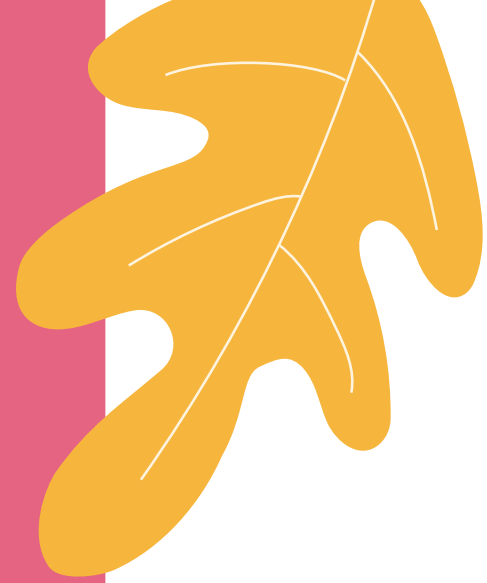
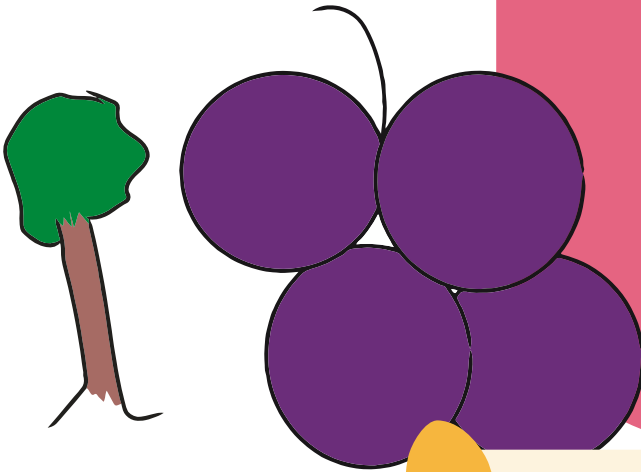


Tigre



Uva

Pequeña, redonda y jugosa. La uva es como una tentación que nos llena de dulzor y buenos momentos. De ella proviene el vino, y es lindo ver cómo en algunos lugares los racimos de uva pueden estar sobre tu cabeza.



Uva



Ventear

Al aire venteamos el arroz
antes de su preparación...

V

Vitamina



El sistema productivo del arroz

El arroz es un cereal muy importante en la alimentación humana. Se cree que fue domesticado por nuestra especie, en China, hace aproximadamente 10.000 años.

En nuestro territorio el arroz es central para nuestra alimentación y economía. Muchas de las actividades productivas que realizamos giran en torno a ese cultivo. Para podernos beneficiar de él, debemos:

- Preparar la tierra.
- Escoger buenas semillas.
- Sembrarlas dejándolas caer o al voleo.
- Asegurar que el agua pueda llegar al cultivo.
- Controlar que no haya malezas o plagas que perjudiquen el cultivo.
- Espantar los pájaros que se comen el arroz.
- Cosechar.
- Trillar.
- Preparar y consumir el arroz.
- Almacenar o vender los excedentes.

Por suerte, las condiciones geográficas, climatológicas y la riqueza del suelo de nuestra región permiten el cultivo de ese cereal. Sin embargo, no debemos confiarnos, ya que el uso de herbicidas, pesticidas y abonos sintéticos, pueden estar destruyendo la calidad

del suelo, contaminando las aguas, enfermándonos, y aniquilando plantas y animales benéficos.

Debemos también preservar las semillas criollas del arroz, ya que están mejor adaptadas a las características de clima y suelo de la región. Además, son más resistentes a las plagas y hacen parte de nuestra riqueza cultural. Por eso mismo, hay que protegerlas, guardarlas en abundante número, tener reservas de ellas para épocas de escasez o después de sequías o inundaciones. Sin duda, las mujeres, las niñas y los niños, pueden ser guardianes de semillas en el territorio, para que luego no venga el gobierno o las empresas a quitarnos las semillas criollas o presionar a cultivar las que producen las grandes empresas.

La producción de arroz desde la interpretación de NNA:

¿Cómo se siembra el arroz?

1. Selección de la semilla

2. Limpieza para siembra (“Ventiar”) En esta labor se involucran los NNA de manera directa y permanente.

3. Proceso de siembra. Labor de los hombres adultos y de algunos adolescentes.

4. Como parte del cuidado de las semillas recién sembradas: NNA se encargan de espantar las aves (“Pajarear”)

5. Las semillas empiezan a nacer y a crecer. (“Reventar”)

6. Labores de cuidado a cargo de hombres adultos. Eventual contribución de las mujeres y NNA a la labor de remoción de malezas.

7. Según el tipo, tarda en crecer de 90 días a 5 meses. Para recoger: “ya está parido”

8. Se corta y se recoge. Labor a cargo de los hombres adultos. Las mujeres se involucran en la selección de las semillas para las próximas cosechas y en las reservas destinadas al consumo familiar.



En esta letra vamos a colorear



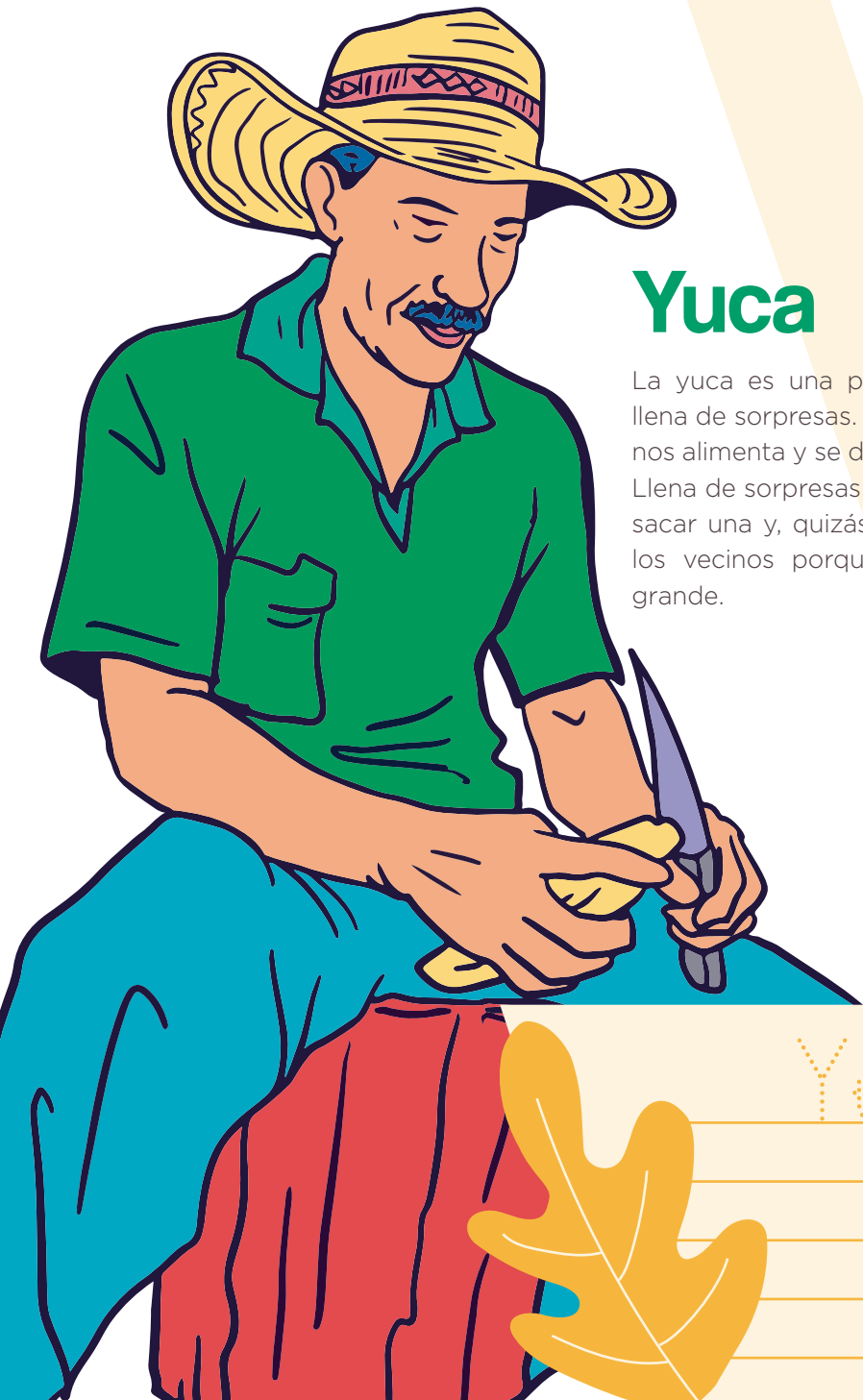
colorea



XXX

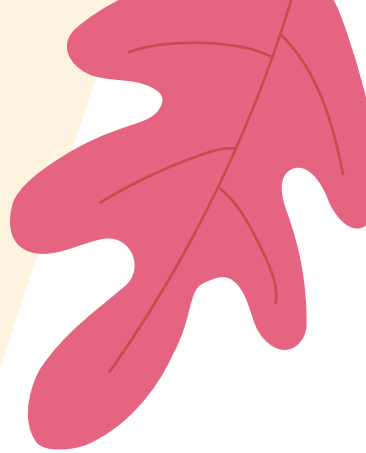
Felice





Yuca

La yuca es una planta agradecida y llena de sorpresas. Agradecida porque nos alimenta y se da en suelos difíciles. Llena de sorpresas porque empiezas a sacar una y, quizás, te toque llamar a los vecinos porque resulta ser muy grande.



y

Yuca





Zapote

¡Qué delicioso es el fruto del zapote! ¡qué frágiles sus semillas y el árbol! Durante las inundaciones perdimos muchos zapotes y es hora de sembrarlos de nuevo. Por eso cuida los que quedan y aprovecha sus semillas.



Z



Zapote

Un tesoro: las gallinas criollas

Más importante que una gallina de huevos de oro, es una gallina propia de nuestro territorio.

Criar las mestizas, las carne prieta, los chino colorados, el gallo fino, la copetona, la enana, la gallina pavo, la papuja, la pata de pato, la del pescuezo peludo y hasta la cinqueña, reflejan la riqueza de nuestra comunidad.

Con el paso del tiempo muchas especies criollas han desaparecido, lo cual significa que perdemos parte del patrimonio natural y cultural.

Es importante proteger estas especies propias, pues sabemos que están adaptadas a las condiciones del territorio, no necesitan alimentos comprados, son más resistentes a las enfermedades, aportan al equilibrio del ecosistema de la finca y por eso nos dan más beneficios.

Cuidar esta diversidad de plumas de colores, no solo nos aporta huevitos y carne, también nos hace guardianes de recursos zoogenéticos, para garantizar la preservación de la biodiversidad, contribuir a la producción de alimentos y para mantener otros valores culturales, ahora y en el futuro.

Si el territorio tiene especies propias, podemos confiar que se trata de una tierra sana.



La hicotea y el mono

La hicotea y el mono son dos animales muy importantes en nuestro territorio. La hicotea, en ocasiones, hace parte de nuestra alimentación.

Infortunadamente, el ser humano ha venido exterminando muchos animales y plantas, afectando irreversiblemente nuestra biodiversidad. Es decir, ya desaparecieron de nuestro planeta muchos animales y plantas que tenían el derecho a vivir. Una vez que desaparece una especie, lo hace para siempre.

Tanto la hicotea, como el mono, están en riesgo de desaparecer. Por esa razón, en nuestro territorio, tanto las niñas y los niños, como los hombres y las mujeres adultas, somos protectores de esos animalitos. Ya no perseguimos los monos y sus familias, ni destruimos los árboles y los alimentos en los que ellos viven y comen. Ya no tenemos monitos atados, ni los apresamos. A las hicoteas las cuidamos con mucho cariño, y solo de vez en cuando comemos alguna, siempre y cuando no sea una hembra y sea de tamaño grande. Si comemos los animales cuando están jóvenes, la especie no sobrevivirá.

Pero, así como ocurre con la hicotea y el mono, hay otras especies en riesgo: el tigre, el chigüiro, los peces, varias aves, sapos y ranas. Si no los cuidamos nosotros ¿quién lo hará?

Todos estos animales también desean estar en su territorio. Un territorio que debemos compartir y no destruir. Somos todos seres vivos con derecho a la vida. Y son nuestras niñas y niños, quienes nos están enseñando a cuidarlos y proteger este planeta.



**Contando,
contando,
también
nos vamos
alimentando**



Un pajarito

Un pajarito vino hoy,
muy temprano junto a mí,
no te vas a levantar,
de la cama yo salté, me bañé, me vestí,
y a la escuela yo corrí, para tarde no llegar.



2

Uno y dos, vivo andando

Como un reloj. Nilson me llamo yo,
aunque al comienzo de las reuniones
me daba miedo, pero al pasar el tiempo
canto como un gallo.



Tres, el sapo está al revés

Uno, dos y tres, el sapo está
al revés, mirando la pared.



4

Cuatro correo cotorrita que te coge el gato

Uno, la flor y la fortuna.

Dos, la campana y el reloj.

Tres, el besito de la cotorrita
lo dulce que es.

Y cuatro, corre cotorrita que
te coge el gato, miau, miau.



Cinco varitas

Cinco varitas en un varital,
ni seca ni verde se puede
cortar... ¿Qué es?

Respuesta: los dedos de
la mano.

5



6

Todo se acaba

Todo se acaba, todo se
acaba,
todo se acaba en un seis,
si dejamos de cuidar,
se acaba el chigüiro y
también
la hicoitea y el bocachico,
si no sabemos usar la
motosierra,
y si tumbamos la zona
forestal.



Siete días

Siete días tiene la semana
Siete días sale el sol, me
llamo Félix Ruiz asociado de
APADECOR.

Le doy gracias a Dios por esa
enseñanza aprendida y que
toda nuestra comunidad sea
benedicida.



8

Sancocho

Vamos todos a apostar, que
tú cantando los números,
cantando sanco, al sancocho
vas a mencionar

Sanco uno
Sanco dos
Sanco tres
Sanco cuatro
Sanco cinco
Sanco seis
Sanco siete
¡Sancocho!



Nueve poetas

Somos nueve poetas y
componemos con amor,
en la asociación de
APADECOR, todos
defendemos el derecho a
la alimentación.



Contigo son diez

Trabalenguas:

Única, dosica tresica y
cuatrana,
color de manzana,
el burro, y la te,
la burra y la be, el asno tobé
y contigo son diez.

Autor: Anónimo

10



Once de noviembre

Estribillo:

El once de noviembre,
disfraces
de animales, monos y
también caimanes y las
marimondas bailan en
carnavales.

11



Doce juguitos

Doce juguitos me tomé y
iclaroi llenito quedé.

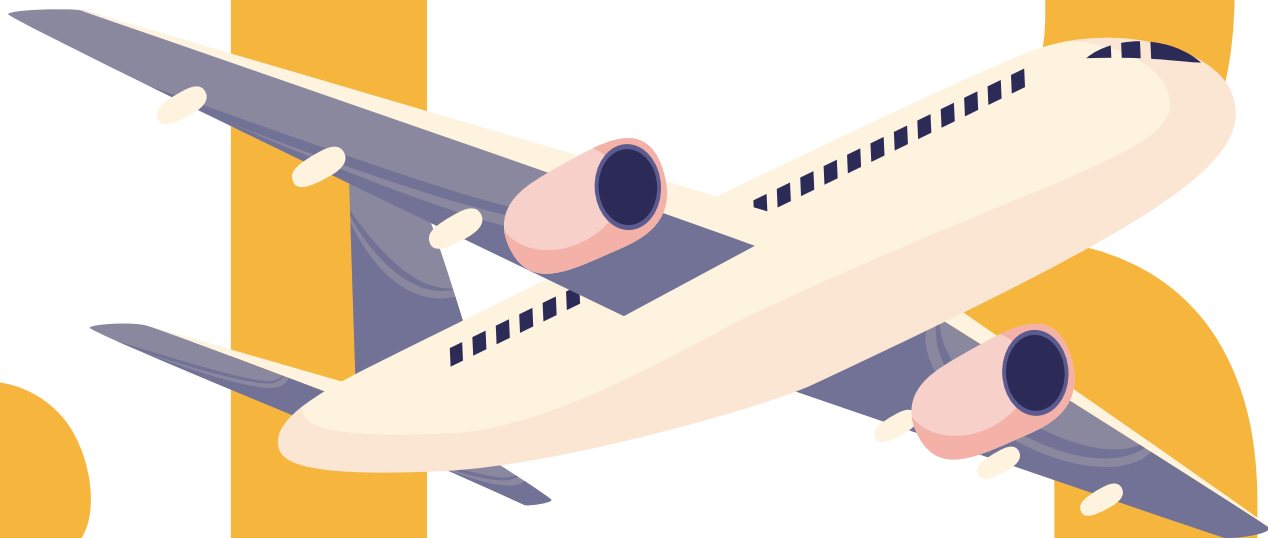
12



Trece de mayo

El trece de mayo día de las madres,
cuando vayas en el avión miras al
paisaje, y me llevas en tu corazón,
como si llevaras tu equipaje.

13



Catorce niños contenticos

14

Estamos hoy 23 que día tan divino, compartiendo juntos y queriéndonos tanto.

Comimos 5 aguacaticos, nos tomamos 3 jugos de zapotico y aquí nos quedamos catorce niños contentitos.



Quince pesos...

Adivinanza:

Arriba de aquel cerrito está
Pedro León, al que me adivine,
quince pesitos le doy.

15



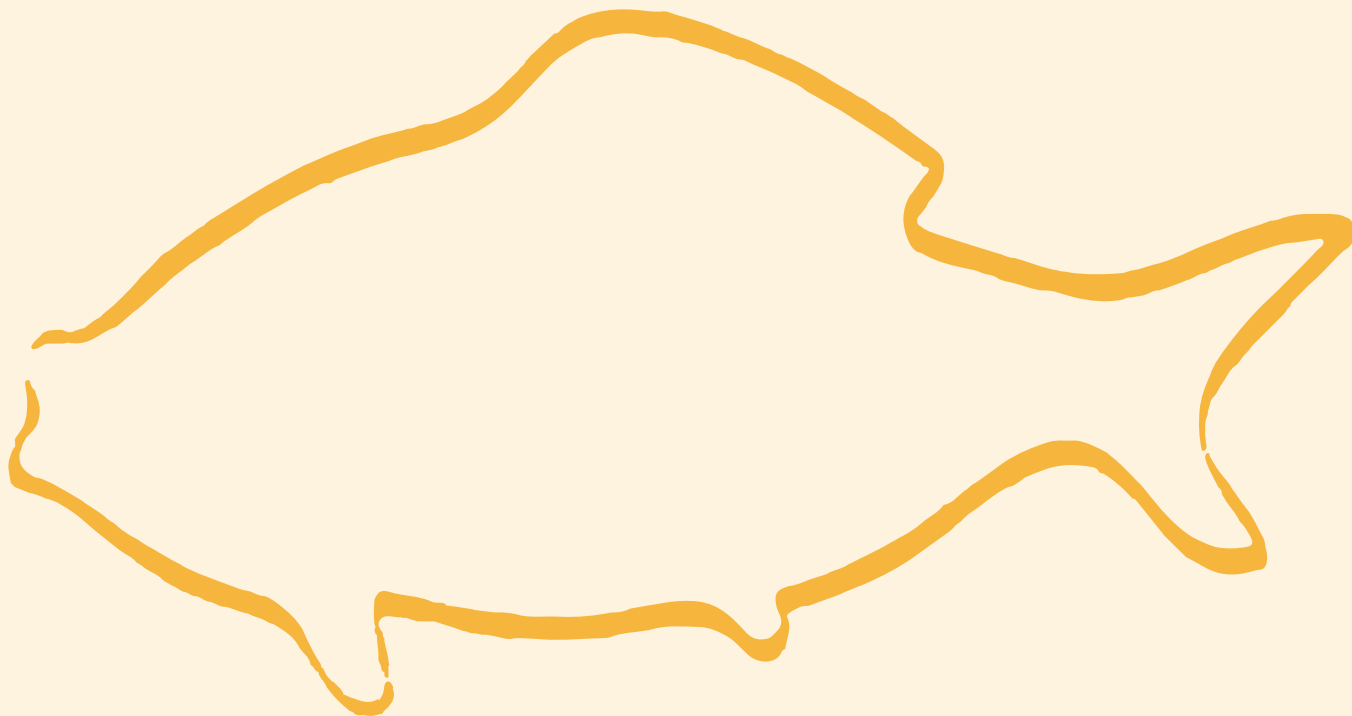


APRENDER JUGANDO

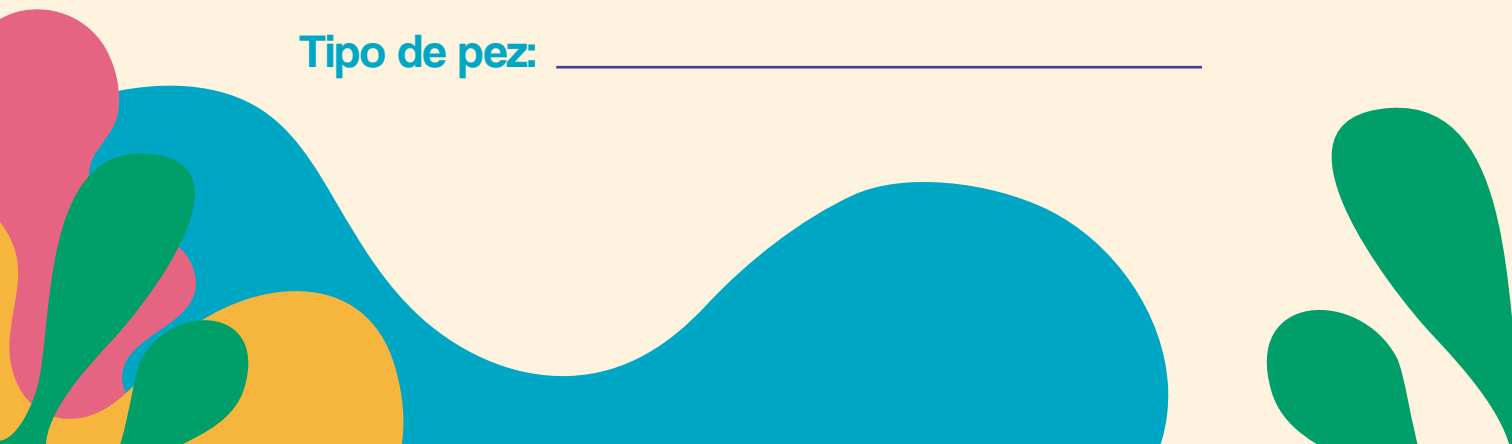


La pesca del día

Imagina que acabas de volver de los playones en los que estuviste con tus padres, cuéntanos que pez atrapaste y coloréalo.



Tipo de pez: _____



Completando ando

Escribe en los espacios las letras que hacen falta para completar la palabra que corresponde al dibujo.



_H_Y_M_

B_B_LL_



B_R_NJ_N_



CH_VA_ _ I



C_C_



Completando ando

L_R_



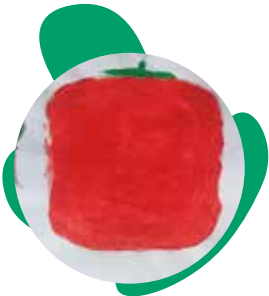
_A_Z



P_N_HE



T_M_T_



V__A



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

Sopa de letras y alimentos

1. Aguacate
2. Alimento
3. APADECOR
4. Arroz
5. Aves
6. Comunidad
7. Derechos
8. Familia
9. FIAN
10. Hicotea
11. Mono
12. Pez
13. Plátano
14. Playón
15. Semillas
16. Sopa
17. Solidaridad
18. Tierra
19. Unión
20. Zapal

Dibuja tu familia

Tenemos la familia chiquita en la que nacimos y crecimos; la familia mediana que es nuestra comunidad; la familia grande que somos los seres humanos; y la familia gigante que somos todos los seres vivos. Si no cuidamos cualquiera de las familias, se perjudican las otras.

Dibuja a tu familia:





NUESTRO

TERRITORIO

TAMBIÉN

SE ALIMENTA



Alimentación balanceada para gallinas criollas

Es posible alimentar las gallinas sin depender de los costosos concentrados y usando productos de la región.

Los resultados se ven en poco tiempo.

Las gallinas aumentan de peso y mejoran la postura.

Se mejora la reproducción. Los huevos son más seguros y de mejor calidad.

Los animales son más resistentes a las enfermedades.

1. Ventajas del concentrado criollo.

Fácil de preparar.

Se utilizan materiales de la zona.

Hay control sobre las materias primas y estas fuentes son sanas y de calidad.

Es muy económico.

Actúa rápidamente sobre la producción de huevos y de carne.

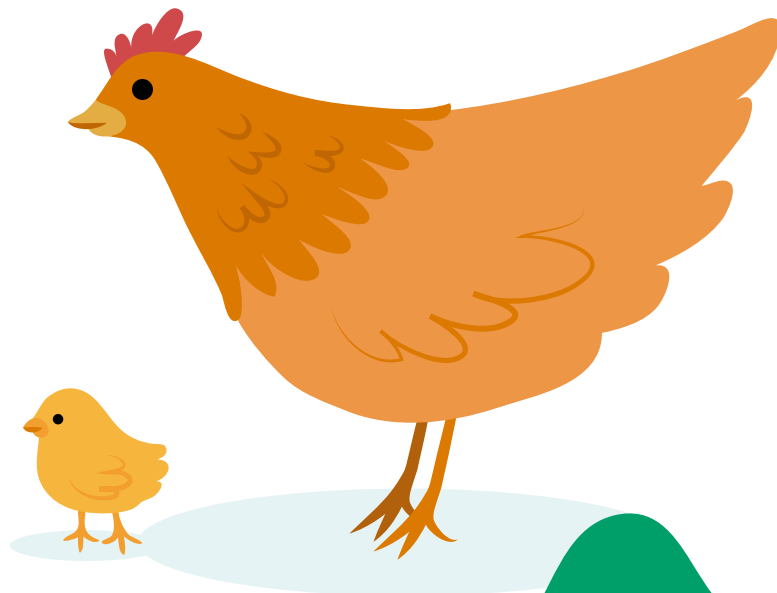
No requiere costosas y complejas infraestructuras.

2. Materiales utilizados

Matarratón, leucaena, acacia, guásimo, hojas de botón de oro, frutas como guayaba, mango y noni, huesos, cáscaras de huevo, maíz y tusa, azufre, ceniza, plátano cachaco, carbón de leña, arena, ají, yuca.

3. Equipos o herramientas necesarios

Pilón, molino, pesa, cuchara.



4. Preparación

Tener todos los productos recogidos con anticipación para evitar pérdidas y daños por humedad. Se pueden picar y preparar todos los ingredientes y tenerlos separados y luego se mezclan solo en la cantidad necesaria para alimentar los animales, es decir la cantidad para el día. Es preferible tener los productos de origen vegetal parcialmente deshidratados. Todos los materiales se pasan separadamente por el molino.

Se toman las cantidades que se indican a continuación y en el siguiente orden:

1. 8 kilos de uno o de varios de los siguientes productos maíz criollo, semilla de arroz, yuca o plátano pilado y seco. En caso de no contar con estos productos se puede usar cepa de plátano, bien picado.
2. 1 kilo de forraje vegetal (leucaena, matarratón y guásimo)
3. Media libra de cáscaras de huevo secas y pulverizadas.
4. Media libra de hueso tostado y molido. Puede usarse espinas, escama y agallas de pescado secas y molidas.
5. Un puñado (125 gramos) de ají.
6. 1/2 cucharada de azufre.
7. 1 cucharada de sal mineralizada.
8. 2 kilos de fruta de cosecha (guayaba, mango o ahuyama)
9. 250 gramos de ceniza de fogón.
10. 4 cucharadas de carbón de leña.
11. 1 o 2 ramas de orégano.
12. 2 kilos de melaza

Al maíz, plátano o yuca se le agrega el forraje. El forraje se mezcla con la ceniza, el carbón de leña, cáscaras de huevo y el hueso y luego se humedece con medio litro de agua, sal y ají. Se le agrega la fruta y se mezcla bien. Se recomienda humedecer con melaza también.

Abonos verdes: alimentar el suelo

Son aquellas plantas que tienen capacidad para mejorar la capacidad productiva y la sanidad del suelo. En palabras campesinas, son las matas que fertilizan y recuperan el suelo.

La aplicación de herbicidas y fertilizantes químicos, la mecanización con tractor, el pastoreo del ganado, la no rotación y descanso del suelo; hacen que la tierra pierda fertilidad porque se mueren sus organismos y porque se daña la textura y estructura del suelo. Ante esta situación se propone sembrar plantas que mejoren el suelo de manera efectiva y económica.

Entre las plantas que se recomiendan usar están:

1. El frijol caupí y cabecita negra
2. El Guandul
3. La Mucuna o Vitabosa
4. La Cannavalia
5. El guamo
6. El matarratón
7. La leucaena

Estas plantas se llaman leguminosas porque tienen una vaina o legumbre, porque sus hojas son compuestas (hay varios o muchos folíolos u hojas pequeñas dentro de la hoja) y porque tienen nódulos. Los nódulos son unas pequeñas verrugas pegadas de las raíces, que es donde se produce el nitrógeno que fertiliza el suelo.

Pero también estos abonos verdes además de alimentar el suelo, tienen ventajas adicionales como producir tener alimentación para los animales: El matarratón refresca el ganado y también sirve para alimentar cerdos, carneros y gallinas. El guamo, la cañandongu, la algarroba, los frijoles, el guandul entre otras plantas, sirven de alimento humano.

Alimentación de vacunos

La producción de leche y de carne en el ganado vacuno depende de la alimentación balanceada y de calidad. Es decir que el alimento tenga proteína, carbohidratos, vitaminas y minerales.

El pasto no tiene todos los nutrientes que requieren las vacas para producir leche y carne y el problema se hace más serio cuando se fumigan los potreros porque se eliminan otras plantas, que son nutritivas.

Una manera de mejorar la producción y sanidad de las vacas es la siguiente preparación, que debe darse cada 2 meses.

1. Ventajas del concentrado criollo.

Fácil de preparar.

Se utilizan materiales de la zona.

Hay control sobre las materias primas y estas fuentes son sanas y de calidad.

Es muy económico.

Actúa rápidamente sobre la producción de huevos y de carne.

No requiere costosas y complejas infraestructuras.



FIAN Colombia
Carrera 24 No. 36-12, Bogotá D.C.
comunicaciones@fiancolombia.org
www.fiancolombia.org

Grupo Semillas
Calle 28A No.15-31 Of.302 Bogotá D.C.
semillas@semillas.org.co
www.semillas.org.co

Impreso en Colombia



Aprendiendo con los Alimentos de Nuestro Territorio.



abc



FIAN
COLOMBIA



DKA Austria
Hilfswerk der Katholischen Jungschar