

EL SOMBRERO VUELTIAO DE LA ABUNDANCIA:

SABERES ZENÚ Y SABORES ANCESTRALES DE SAN ANTONIO DE PALMITO

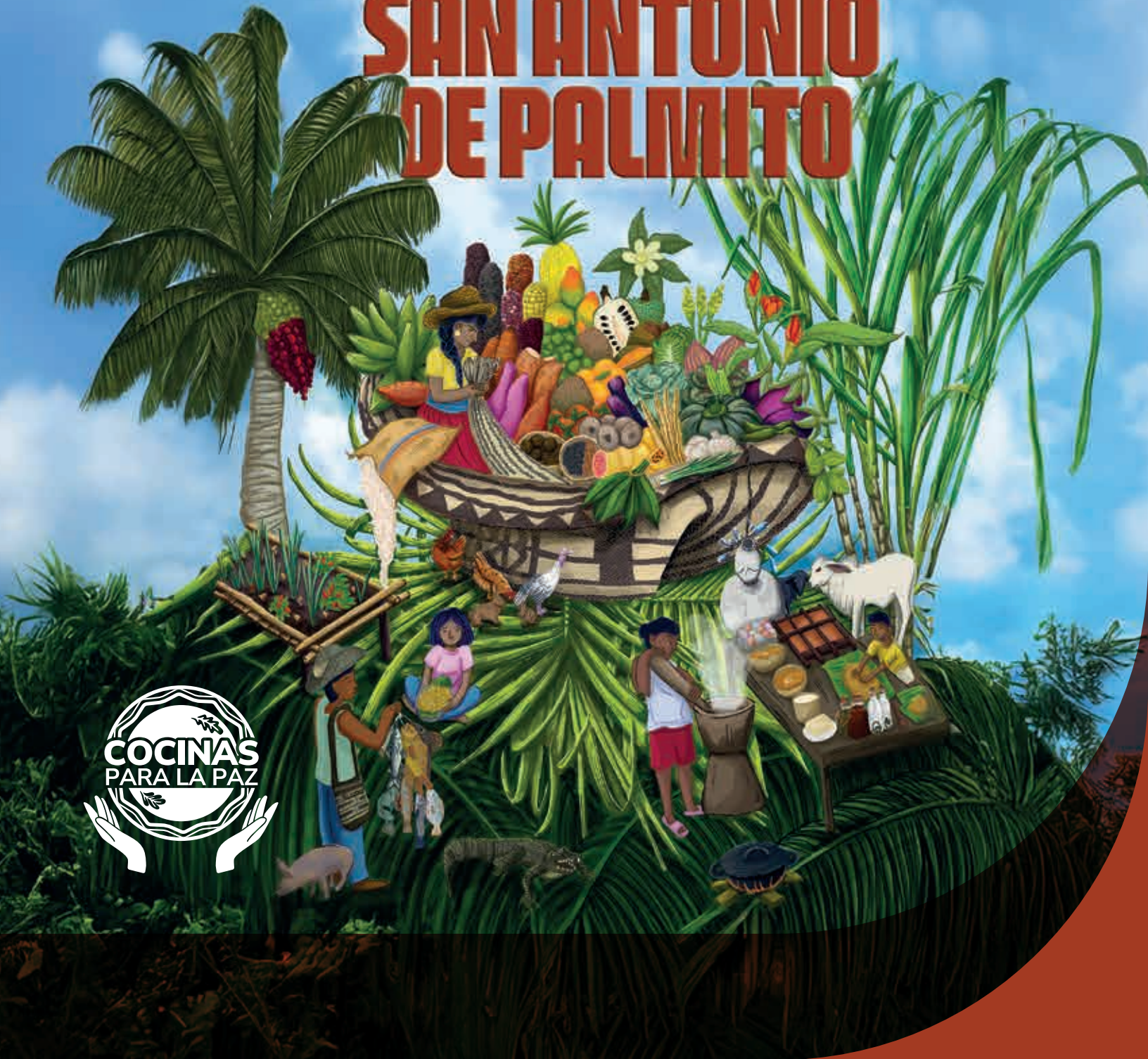


Adaptación cultural y territorial

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre.

SAN ANTONIO DE PALMITO

SAN ANTONIO DE PALMITO



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

Adaptación cultural y territorial
Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)
 del municipio de San Antonio de Palmito, Sucre.

CARTILLA PARA LA PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, CULTURALMENTE APROPIADA Y SOSTENIBLE

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



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

Viceministro de las Artes y la Economía Cultural y Creativa (e)
 Fabian Sánchez Molina
Viceministra de los Patrimonios, las Memorias y la Gobernanza Cultural
 Saia Vergara Jaime

Secretaría general
 Luisa Fernanda Trujillo Bernal
Directora de Patrimonio y Memoria
 Mónica Orduña Monsalve
Coordinadora del Grupo de Patrimonio Cultural Inmaterial
 Ruth Flórez Rodríguez

Asesores para la Política para el Conocimiento, la Salvaguardia y el Fomento de la Alimentación y Cocinas Tradicionales de Colombia
 Mónica Andrea Pulido Villamarín
 Juan David Benavides Sepúlveda

Jefe de Oficina Asesora de Comunicaciones (e) Minculturas
 Óscar Cuenca Medina

Equipo Editorial Minculturas
 Tatiana Escárraga Vanegas
 Nataly Rodríguez Rincón
 Gabriela Herrera Gómez
 Wilson Estrada Ardila

Título de la publicación:
 El sombrero vultiao' de la abundancia: saberes zenú y sabores ancestrales de San Antonio de Palmito
 Primera edición: diciembre de 2025

© Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
 Bogotá, D. C., Colombia
 Está prohibida la venta de esta obra.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

Representante de la FAO en Colombia
 Agustín Zimmermann

Representante Asistente Oficial Nacional
 Diego Andrés Mora García

Especialista senior del área programática de alimentación y lucha contra la malnutrición
 Michela Espinosa Reyes

Coordinadora de proyecto
 Ángela Marcela Gordillo Motato

Equipo técnico
 Valentina Soler López
 Valentina García Campos
 Nancy Catalina González Moya
 Laura Arévalo Rivera
 Diana Cardozo Castillo
 Adriana Ivett Rueda Rozo

Diseño y diagramación
 Enya Alexandra Loboguerrero
 Ingrid Yohanna González Buitrago
Ilustración de ícono
 Enya Alexandra Loboguerrero

Oficina de comunicaciones
 Ana Carolina Zapata Ospina,
 profesional misional de comunicaciones de Cocinas para la Paz
 Damaris Castillo, coordinadora de comunicaciones de FAO Colombia

Agradecemos a la comunidad de San Antonio del Palmito, por el tejido de saberes que dio forma a esta adaptación cultural y territorial de las GABA, así como a la Alcaldía municipal y a la Institución Educativa El Martillo, por acompañar y respaldar este camino colectivo.

Alcaldía de San Antonio de Palmito
Ciana Baleta, Gestora social
Diana Buzón, Gestora cultural

Institución Educativa El Martillo
Dionicia Eugenia Gómez Davis
Adriana Martínez, Docente
Luz Moreno Díaz, Docente
Marlenys Pérez, Docente
Viviana Montes Benítez, Docente

**Líderes comunitarios
y participantes de cocinas
para la paz**
Marina Pérez Contreras, Carlos
Pérez Contreras, Dominga Estrada,

Manuel Martínez, Maritza Roqueme
Suárez, Adelfin Suárez Carvajal,
Yolima del Socorro Ávila Suárez,
Ninive Aciria Oquendo González,
Kellis Margarita Suárez Basilio,
Óscar José Jurado Izquierdo, Laura
Vanessa Maya Buzón, Álvaro Eneil
Hernández Estrada, Berania Basilio
Ciprián, Adeinel De Jesús Ruíz
Nobles, Germán Pérez Garay, Rodis
Clemente Solano, Alfra de Jesús
Izquierdo, Ana Milena Arango Ávila,
Gladys Isabel Molina, Arlys Isabel
Madera, Diana Margarita Buzón,
Sirley Beltrán Pernet, Rocío del
Carmen Treco



¡BIENVENIDOS Y BIENVENIDAS!



El **Programa Cocinas para la Paz**, liderado por el Ministerio de las Culturas las Artes y los Saberes, hace parte de la **Política para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales**, y a su vez responde a la apuesta del **Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 "Colombia potencia mundial de la vida"**.

Antes de iniciar este recorrido queremos contarte un poco de la historia que hoy hace posible esta herramienta.



El Programa busca **promover prácticas de alimentación adecuada** adaptadas al curso de vida, las poblaciones y los territorios, así como **visibilizar y fortalecer los saberes alimentarios tradicionales**.



Con este propósito, el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes en alianza con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - **FAO** ha avanzado en la **adaptación cultural y territorial de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)** de la mano de actores institucionales y comunitarios **del municipio de San Antonio del Palmito**.



Esta adaptación cultural y territorial de las GABA tuvo en cuenta:



El análisis del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada - DHAA y el contexto de los sistemas alimentarios locales, resaltando el papel de las comunidades indígenas, afrodescendientes y campesinas en la protección de la alimentación tradicional.



La incorporación de un enfoque de género, que fortalece las acciones de mujeres y hombres frente al cuidado alimentario en la producción, transformación, distribución y consumo de los alimentos



La relevancia de informar y fortalecer capacidades para la participación incidente de la comunidad en los espacios de toma de decisiones institucionales y comunitarios del territorio, reconociendo esta cartilla como una herramienta edu-comunicativa que respalda su incidencia en esos procesos de decisión sobre lo alimentario.

Partiendo de la metodología de adaptación, basada en los seis pasos propuestos por el ICBF (2023), se realiza el proceso de adaptación de las GABA en el municipio San Antonio del Palmito, Sucre, con la participación de la comunidad y actores institucionales.

La presente cartilla incluye el proceso de adaptación, el ícono adaptado, las recomendaciones clave y orientaciones

para su implementación y difusión, con el fin de promover prácticas de alimentación saludables, sostenibles y con pertinencia territorial, desde el liderazgo de las comunidades, colectivos y grupos comunitarios, así cómo, su uso para la toma de decisiones.

¡Iniciemos!

CONTENIDO

PASOS E INSUMOS CONSTRUIDOS DE MANERA COLABORATIVA.....	8
<i>Una herramienta que favorece la participación en la toma de decisiones alrededor del tema alimentario.....</i>	9
ÍCONO.....	10
DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS QUE COMPONEN EL ÍCONO.....	14
Alimentos.....	15
Contenido del ícono.....	16
MENSAJES PARA LA PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN CULTURALMENTE ADECUADA, SOSTENIBLE Y JUSTA.....	17
Para favorecer la disponibilidad de alimentos en mi territorio.....	18
Para favorecer el acceso a alimentos suficientes y de calidad.....	20
Para favorecer el consumo de una alimentación adecuada.....	21
Para favorecer el acceso a alimentos adecuados para las generaciones presentes y futuras.....	23
El agua: un derecho fundamental indispensable para la vida.....	25
Consideraciones de actividad física que contribuyen al bienestar integral.....	26
El cuidado alimentario una dimensión integral del derecho a la alimentación que reivindica condiciones justas para hombres y mujeres.....	27
RECOMENDACIONES PARA USAR ESTA HERRAMIENTA Y REALIZAR SU DIFUSIÓN.....	29
MANOS A LA OBRA.....	35
MATERIAL COMPLEMENTARIO DE CONSULTA.....	36
Guías alimentarias	
Información, Educación y Comunicación	
Prácticas productivas	

PASOS E INSUMOS

CONSTRUIDOS DE MANERA COLABORATIVA

El proceso de construcción partió del enfoque participativo buscando obtener una lectura de la situación del derecho humano a la alimentación adecuada para la adaptación territorial de las GABA, así como la revisión y discusión técnica para obtener una herramienta que incorpore los conocimientos locales con las recomendaciones técnicas para la alimentación.

- 1 Socialización y concertación:** para definir compromisos y fortalecer acuerdos alrededor de la adaptación de las GABA.

Cuántos: 19 Personas participantes

Quiénes: Actores comunitarios e institucionales

Sectores: cultura, agricultura y educación
- 2 Diagnóstico participativo sobre:**

 - Derecho humano a la alimentación adecuada
 - Alimentación ambientalmente sostenible
 - Cuidado alimentario
- 3 Taller de diseño de mensajes e ícono con base en:**

 - El diagnóstico participativo
 - La memoria alimentaria
 - Los elementos identitarios del territorio
- 4 Proceso de validación del ícono y de los mensajes:**

Dos espacios de validación

Revisión de contenido y forma

Revisión del equipo técnico FAO para incorporar aportes:

En los elementos del ícono y mensajes

En coherencia con la propuesta de la comunidad
- 5 Taller virtual de socialización de las GABA para:**

 - Presentar los ajustes técnicos del ícono y los mensajes
 - Sensibilizar sobre el uso de las GABA
- 6 Aprobación de la versión final de:**

 - Los mensajes
 - El ícono
 - La herramienta edu-comunicativa
- 7 Definición del plan de uso y difusión**



UNA HERRAMIENTA QUE FAVORECE LA PARTICIPACIÓN EN LA TOMA DE DECISIONES ALREDEDOR DEL TEMA ALIMENTARIO

SABIAS QUÉ...

Para una participación incidente es importante:

Contar con lugares seguros e inclusivos donde podamos reunirnos, conversar y aprender sobre la alimentación.

Conocer qué espacios de participación existen en la escuela, la comunidad y las instituciones, para poder estar presentes en ellos y aprovecharlos de manera significativa.

Tener información clara y usar diferentes formas para expresar lo que pensamos, desde la palabra hasta el arte o los medios digitales.

Que nuestras opiniones sean escuchadas con respeto por quienes tienen responsabilidad en las decisiones.

Que lo que proponemos sea tomado en cuenta y que recibamos retroalimentación sobre cómo nuestras ideas aportaron a las decisiones.

Recuerda que.. esta cartilla es una herramienta edu-comunicativa para acompañar los espacios de participación y asegurar que tu voz, y la de las comunidades tenga incidencia real en las decisiones sobre lo alimentario.

ÍCONO





CONVENCIONES

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. Nacido | 42. Col |
| 2. Conejo | 43. Pepino morado |
| 3. Pavo | 44. Culantro |
| 4. Gallina criolla | 45. Guayaba |
| 5. Troja | 46. Níspero |
| 6. Arroz | 47. Naranja |
| 7. Batata | 48. Fríjol |
| 8. Corozo | 49. Tomate cherry |
| 9. Mafufo | 50. Coco |
| 10. Mujer teje | 51. Ajonjolí |
| 11. Maíz azulito | 52. Batata |
| 12. Yuca | 53. Ñame morado |
| 13. Maíz negrito | 54. Sombrero vueltaio |
| 14. Maíz rojo | 55. Mujer cocina |
| 15. Maíz cariaco | 56. Calabazo- Cons agua |
| 16. Maíz tacaloa | 57. Carnero |
| 17. Maíz amarillo | 58. Orégano |
| 18. Ñame | 59. Carne de res |
| 19. Piña | 60. Huevos |
| 20. Mamoncillo | 61. Panela |
| 21. Mango | 62. Chicha |
| 22. Coco | 63. Niño amasando |
| 23. Guanábana | 64. Suero |
| 24. Naranja | 65. Queso costeño |
| 25. Zapote | 66. Ñeque |
| 26. Membrillo | 67. Contra |
| 27. Guanábana | 68. Pilon |
| 28. Lechuga criolla | 69. Palma de palmito dulce |
| 29. Cebolla | 70. Fogón de leña |
| 30. Espinaca | 71. Babilla |
| 31. Maturuco | 72. Coroncoro |
| 32. Candia | 73. Mojarra amarilla |
| 33. Palma Caña flecha | 74. Bocachico |
| 34. Bleo chupa | 75. Moncholo |
| 35. Berenjena | 76. Chipichipi |
| 36. Ají | 77. Vieja |
| 37. Ahuyama | 78. Galua |
| 38. Ajo | 79. Agujeta |
| 39. Habichuela | 80. Mochila |
| 40. Cebollín criollo | 81. Cerdo |
| 41. Maracuyá | |

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS QUE COMPONEN EL ÍCONO



Este ícono tiene como corazón visual al sombrero vultiao', no solo como artesanía Zenú nacida en las sabanas sucreñas, sino como símbolo ancestral e identitario de San Antonio de Palmito, Sucre. Representa la conexión entre la naturaleza y la cultura, la importancia de los alimentos para la comunidad indígena Zenú y la relevancia de los saberes, historias y tradiciones que estructuran la vida comunitaria de las personas palmiteras. Encima del sombrero está posicionada una mujer trenzando las fibras de caña flecha, que simboliza a las mujeres que alimentan, cuidan y sostienen a su comunidad, pero que también, son portadoras de vida, saberes y liderazgo.

Alimentos

Cultivados



Frutas: mango, naranja, guanábana, níspero, guayaba, coco, piña, maracuyá, corozo, zapote, membrillo, mamoncillo.

Verduras: ají, cebolla, habichuela, ajo, cilantro, tomate cherry o bolita de gato, berenjena, espinaca, col, candia, cebollín criollo, pepino morado, lechuga criolla.

Cereales: Arroz, maíz (cariaco, amarillo, rojo, tácalo, negrito, azulito).

Leguminosas secas y/o frescas: fríjol

Plantas aromáticas: culantro, orégano, bleo chupa, bleo gallinazo, maturuco.

Semillas: ajonjolí

Raíces, tubérculos y plátanos: Batata, yuca, ñame (espina, tumba, morado, plátano), mafufo (también llamado papoche, cuatro filos, arrega vieja)



Especies en peligro

Babilla, palma de palmito dulce.



Acuáticos

Galua, mojarra amarilla, coroncoro, chipi chipi, moncholo, bocachico, vieja, agujeta, babilla



Terrestres

Gallina criolla, cerdo, carnero, pavo, conejo, carne de res, huevos criollos

Leche de vaca, queso costeño, suero.



Principales preparaciones

Pescado en preparaciones como viuda, sudado, frito, ahumado, en sopa; dulces de productos locales (mango, papaya, piña, fríjol, ñame); arroz apastelado; bollos y enyucados; chichas y masatos principalmente de maíz.



Alimentos de afuera del territorio

Cebolla y ajo.

Contenido del ícono

El sombrero vueltiao, cargado de frutas, verduras, legumbres, plantas medicinales, tubérculos y leguminosas, representa el componente biocultural de la comunidad indígena Zenú. Este símbolo une la naturaleza, a través de la palma de caña flecha, principal insumo artesanal, y la cultura reflejada en el sombrero, que visibiliza la riqueza alimentaria de la madre tierra. Durante su construcción, la comunidad decidió reposarlo sobre palmas de caña flecha y palmito dulce, incorporando también la palma de corozo como muestra de la diversidad de especies y sus usos en la vida cotidiana, desde la alimentación hasta la construcción de kioscos. El sombrero, además, simboliza abundancia y protección, al ser usado tanto para cubrirse del sol como para cargar alimentos.

La mujer que reposa en el sombrero está inspirada en la sabedora ancestral y cocinera tradicional Dominga Estrada, portadora de saberes milenarios del patrimonio alimentario y culinario del municipio. Ella representa la autonomía de las mujeres palmiteras y la transmisión intergeneracional de conocimientos, evidenciada en el acto de trenzar la caña flecha, una práctica que niños y niñas aprenden desde temprana edad.

En la base de la obra se destacan los utensilios, prácticas y alimentos que dan forma al sistema culinario local. Se observa el pilón como utensilio fundamental para la preparación de la



chicha bocua, una receta tradicional en riesgo de desaparecer, junto a la participación de niños y niñas en el proceso del nacido, elaborado con maíz fermentado. Adicionalmente, se encuentra el calabazo, utensilio utilizado para cargar agua, y la mochila como un atributo importante para las personas en Palmito. También aparece la pesca artesanal realizada en reservorios de agua del municipio y en la Ciénaga de Momil y una mesa que reúne productos emblemáticos como la panela, el suero, el queso y bebidas tradicionales como el ñeque y la contra utilizadas para limpiar el cuerpo y el alma. Finalmente, se presenta la troja que evoca las prácticas agroecológicas del territorio, donde se cultivan alimentos limpios sin químicos como el cebollín y el tomate, símbolo de sostenibilidad y respeto por la tierra.

MENSAJES PARA LA PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN CULTURALMENTE ADECUADA, SOSTENIBLE Y JUSTA



Junto con el ícono presentado como herramienta gráfica para la implementación de las GABA, conoceremos a continuación, los mensajes que han sido contruidos de manera conjunta con las comunidades, y las recomendaciones que orientarán la planeación e implementación de acciones que faciliten la promoción de prácticas alimentarias saludables, sostenibles y con pertinencia territorial.



Para favorecer la disponibilidad de alimentos en mi territorio

Reconociendo que los sistemas alimentarios globales actuales afectan la alimentación y desfavorecen la agricultura local, se reconoce que los circuitos cortos de comercialización pueden fortalecer la soberanía alimentaria y promover el respeto de las tradiciones locales.

Sembrar variedades tradicionales como el maíz azulito, blanco, tacaloa y piedra no solo garantiza alimento para la familia, sino que protege la diversidad de semillas y mantiene vivas las prácticas ancestrales.

Cada semilla tiene su propio sabor, color y valor nutricional, pero también lleva la historia del territorio y el conocimiento de quienes la han cuidado por generaciones. Conservar esta diversidad es asegurar una alimentación más completa, resiliente y respetuosa con la tierra.

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

Promover la siembra de variedades propias de maíces y otros alimentos fomenta la autonomía sobre lo que las comunidades cultivan y consumen. La diversidad de semillas criollas permite adaptarse mejor a los suelos, climas y necesidades del territorio.

La producción diversificada de alimentos favorece la existencia y reserva de alimentos de calidad y de forma constante para las familias y comunidades que faciliten prácticas de alimentación saludables, sostenibles y culturalmente apropiadas.



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

Las prácticas de producción desde la agroecología armonizan la producción de alimentos con los ciclos naturales del ecosistema. La luna nueva es reconocida como un periodo en el que la tierra se encuentra en reposo, por lo que, en este tiempo, se suspenden las actividades agrícolas como la siembra o la cosecha, permitiendo el descanso del suelo. Integrar el conocimiento de los ciclos lunares en la planificación productiva permite optimizar los recursos y respetar los ritmos del ecosistema.

En épocas en las que no se realizan labores agrícolas directas, como durante la luna nueva, es necesario desarrollar actividades complementarias como la elaboración de artesanías, la transformación de alimentos o el mantenimiento de herramientas.

La diversificación productiva permite generar ingresos adicionales y fortalecer la economía familiar y comunitaria para acceder a alimentos y otros bienes y servicios.

Adaptar las actividades del sistema agroalimentario a los ciclos naturales permite cuidar el suelo, mejorar el rendimiento de cultivos y mantener un equilibrio entre producción, conservación y uso del tiempo productivo. Estas prácticas favorecen una producción sostenible de alimentos.





Para favorecer el acceso a alimentos suficientes y de calidad

Teniendo en cuenta las dificultades a las que se enfrentan las comunidades para acceder a alimentos reales a precios justos y de forma permanente, es necesario contrarrestar las prácticas que favorecen el aumento del consumo de productos comestibles y bebibles ultra-procesados (PCBU).

Los patios productivos, huertas caseras y chagras son sistemas de producción a pequeña escala que permiten a las familias disponer de alimentos frescos, variados y culturalmente apropiados durante todo el año. **Estas prácticas de autoconsumo reducen la dependencia del mercado, disminuye los gastos asociados a la alimentación y mejora la calidad nutricional de la alimentación.**

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

El intercambio de alimentos, semillas y productos entre vecinos y familias es una estrategia para ampliar el acceso a una dieta diversa sin necesidad de recurrir exclusivamente al dinero. Estas dinámicas promueven las redes de apoyo, el aprovechamiento de excedentes productivos y permiten valorar saberes y productos locales que muchas veces no son reconocidos por los mercados tradicionales.

La compra de alimentos a productores locales dinamiza la economía rural, apoya a pequeños productores y contribuye a mantener prácticas agrícolas tradicionales que son sostenibles y culturalmente significativas. De este modo es posible reducir la huella ambiental del sistema alimentario haciendo frente al cambio climático desde las prácticas alimentarias.



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



El consumo de productos locales activa las economías familiares y comunitarias, ya que fortalece los circuitos cortos de comercialización y reduce la dependencia de intermediarios. **Esto se traduce en mayores ingresos para los productores locales, precios más justos y productos de mejor calidad.**

La inclusión de diferentes alimentos producidos en el territorio contribuye a una alimentación más completa, fresca y culturalmente apropiada. **Cultivar y consumir una mayor variedad de alimentos también aumenta la resiliencia de los sistemas de producción frente al cambio climático y las plagas, optimizando el uso de los recursos disponibles en el territorio.**

Preferir alimentos producidos localmente contribuye a la sostenibilidad del sistema alimentario. **Estas prácticas fomentan prácticas agrícolas y pesqueras más amigables con el ambiente, fortalecen el tejido social al valorar el trabajo de las familias que producen en pequeña escala y diversifican la alimentación de las familias.**



Para favorecer el consumo de una alimentación adecuada

Actualmente el consumo excesivo de productos comestibles y bebibles ultra-procesados afecta la salud, el ambiente y las prácticas tradicionales, por lo que es necesario promover la diversidad y el valor cultural de los alimentos como parte fundamental del derecho humano a la alimentación

¿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

Una alimentación variada, con productos de diferentes colores, asegura el consumo de diferentes nutrientes esenciales para el cuerpo. Incluir la riqueza que se produce en los patios y chagras como el ñame morado, la yuca, la auyama, el maíz, el frijol bayo, el ají, la berenjena y el mango, no solo mejora la nutrición de las familias, sino que también preserva la cocina ancestral Zenú y fortalece la producción local.

La cocina tradicional Zenú está llena de colores y sabores que representan tradición e historia. La preparación de platos representativos que **incluyen productos locales no solo nutre el cuerpo, también alimenta la pervivencia de la identidad e historia que representa la cocina ancestral de Palmito.**



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

Los alimentos producen, preparan y comparten con dedicación transmiten cariño, identidad y saberes locales. Cuando se preparan y consumen alimentos locales como frutas, verduras, raíces, pescado o leguminosas, se nutre el cuerpo y se fortalecen vínculos familiares y comunitarios, algo que los PCBU no pueden ofrecer.

Los alimentos y preparaciones locales y tradicionales reflejan la historia, los sabores y los conocimientos del territorio. Al elegir alimentos reales, se mantienen vivos los saberes culinarios, se transmiten prácticas ancestrales y se disfrutan sabores auténticos, que fortalecen la historia de las familias y las comunidades.

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

El maíz, la yuca y el ñame con alimentos ricos en energía, fibra, vitaminas y minerales que apoyan el crecimiento físico y el desarrollo en niños, niñas y adolescentes. Incluirlos diariamente en la alimentación es una forma natural, accesible y culturalmente apropiada de cuidar la salud desde la infancia.

Los alimentos reales y locales aportan energía, favorecen la digestión y forman parte de la memoria alimentaria del territorio. Al preferirlos sobre el consumo de PCBU que son altos en azúcares, grasas y sodio, se protege la salud de los niños y niñas, se fortalecen los hábitos saludables y se apoya la producción local.



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

Las prácticas alimentarias pueden proteger o afectar los recursos naturales. Las alternativas de producción y consumo protegen la biodiversidad, promueven el conocimiento ancestral y fortalecen la autonomía alimentaria de las comunidades. Las prácticas alimentarias deben ser también una apuesta solidaria con otros seres vivos y con el planeta.

Los productos locales son el resultado de procesos de selección y adaptación que las comunidades han desarrollado durante generaciones.

Promover su consumo y producción preserva la biodiversidad agrícola, fortalece la cultura alimentaria Zenú y se reduce la dependencia de semillas certificadas y sus formas de uso.

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

Apoyar la siembra, transformación y comercialización de alimentos producidos en el territorio reduce los impactos ambientales asociados al transporte de alimentos a larga distancia y se fortalece el acceso a los alimentos priorizando una economía más justa, resiliente y respetuosa con los saberes tradicionales, el planeta y la diversidad cultural y biológica.



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



La agroecología promueve la producción de alimentos de forma sostenibles a través del uso de abonos orgánicos, la rotación de cultivos, el control biológico de plagas y el respeto a los ciclos naturales, permitiendo conservar los suelos, proteger la biodiversidad y reducir la contaminación de fuentes de agua.

La agricultura Zenú se basa en conocimientos construidos colectivamente a lo largo de generaciones: cuándo sembrar según la luna, cómo asociar cultivos, cómo conservar semillas y cómo usar recursos del ambiente sin degradarlo. Transmitir estos saberes a las nuevas generaciones es fundamental para promover la autonomía alimentaria, reducir la dependencia de insumos externos y asegurar la continuidad de prácticas sostenibles adaptadas al cambio climático.

Los sistemas agroecológicos favorecen el uso de semillas criollas y técnicas adaptadas al territorio, lo que promueve una mayor diversidad genética y alimentaria, resistencia a plagas, y estabilidad productiva a largo plazo. Además, al no depender de agroquímicos ni paquetes tecnológicos externos, las familias productoras reducen sus costos, aumentan su autonomía y fortalecen sus medios de vida.

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



La calidad del suelo y la disponibilidad de agua son fundamentales para la producción de alimentos. La producción de especies nativas depende directamente de ecosistemas sanos y manejos agrícolas respetuosos con la naturaleza.

La disponibilidad de alimentos nativos requiere acciones colectivas de conservación del suelo, protección de semillas, manejo del agua y transmisión de conocimientos. Así, las generaciones futuras también podrán disfrutar de estos alimentos y continuar construyendo su identidad desde el territorio.



El agua: un derecho fundamental indispensable para la vida

El agua es la base de la alimentación, sin ella no es posible cultivar, criar, cocinar o hidratarse. Proteger las fuentes de agua y asegurar su acceso limpio y seguro para todas las personas es fundamental para garantizar una alimentación adecuada.

El agua tiene una gran función para la vida humana. Es la base de la alimentación ya que permite cocinar, producir y cosechar alimentos que contribuyen al bienestar de las personas.

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.



Elegir el agua como bebida diaria, en lugar de azucaradas o artificiales, es una decisión que tu cuerpo, tu comunidad y la naturaleza agradecerán. Es importante tomar agua varias veces al día, especialmente en climas cálidos como el de Palmito o durante actividades físicas.

El calabazo es usado tradicionalmente para transportar y almacenar agua, esta herramienta representa el saber ancestral de mantener el agua siempre disponible, tanto en el hogar como en la chagra o el monte. Llevar agua en el calabazo es una forma sencilla y práctica de promover la salud individual y colectiva.



Consideraciones de actividad física que contribuyen al bienestar integral

La actividad física y el movimiento es importante para fortalecer todo el cuerpo reduciendo el riesgo de enfermedades y mejorando la calidad de vida en todas las etapas. Asimismo, el movimiento permite conectar con las raíces, el ritmo y las historias que hacen parte de las comunidades y que son esenciales para el 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.



Mantenerse activo es fundamental para una vida saludable. Caminar, correr, trabajar en la chagra o jugar en el territorio son actividades que mantienen el cuerpo en funcionamiento, mejoran la resistencia y previenen enfermedades.

Durante largas jornadas de movimiento en el monte o la chagra, el cuerpo requiere energía constante para responder al esfuerzo físico. Las bolitas de ajonjolí y los bollos tradicionales aportan carbohidratos, grasas saludables y vitaminas y minerales que favorecen la resistencia, el mantenimiento muscular y la función cerebral.



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

La forma en que se producen, distribuyen, preparan y consumen los alimentos está directamente relacionada con la sostenibilidad de la vida, por lo que garantizar que el cuidado alimentario se ejerza en condiciones justas es clave para la soberanía alimentaria y la igualdad de género.

Paloteando entre familia, se cocina más sabroso



Se debe promover la participación de toda la familia en las actividades alrededor de la alimentación (siembra, cuidado, recolección, transformación, almacenamiento, preparación), distribuyendo justamente las responsabilidades de estas tareas. Esta distribución de tareas equilibra cargas y permite transmitir saberes ancestrales, conservar prácticas culturales y fomentar el consumo de alimentos frescos y locales.

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

Las mujeres indígenas son guardianas de saberes ancestrales que integran conocimientos de cocina, manejo del territorio y prácticas culturales fundamentales para la sostenibilidad y soberanía alimentaria. Reconocer y visibilizar este conocimiento es fundamental para promover prácticas agroecológicas y sistemas alimentarios propios, resilientes y justos.

Fomentar espacios de diálogo donde las mujeres indígenas puedan ser escuchadas y valoradas es clave para la transmisión, protección y fortalecimiento de sus saberes ancestrales. Estos espacios deben promover el dialogo intergeneracional, impulsar el empoderamiento femenino y permiten que las comunidades mantengan su identidad y autonomía alimentaria.



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.

Cuando hombres y mujeres comparten de manera equilibrada las responsabilidades del trabajo en la siembra y la cocina, se promueve un ambiente más justo y colaborativo que favorece tanto la productividad, como el bienestar de toda la familia.

La distribución de las labores y cargas de cuidado reduce la carga física y mental que se asigna principalmente a las mujeres, previniendo el agotamiento y aumentando la eficiencia en las actividades diarias. Además, el trabajo conjunto fomenta la transmisión de conocimientos ancestrales y prácticas agroecológicas, esenciales para la conservación del territorio y la producción de alimentos.

Cuando el hombre participa activamente en labores de cuidado, la mujer puede descansar y desarrollar actividades de otras dimensiones de su vida. De esta forma se fomenta la salud física y mental, permitiendo que cada persona tenga espacios para recuperarse y continuar con sus labores.



RECOMENDACIONES PARA USAR ESTA HERRAMIENTA Y REALIZAR SU DIFUSIÓN

Reconociendo que esta herramienta es la base para continuar la promoción de prácticas alimentarias saludables, sostenibles y con pertinencia territorial se propone a continuación, orientaciones para el conocimiento, apropiación y aplicación de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) adaptadas para el municipio de San Antonio del Palmito, a través de acciones edu-comunicativas orientadas a facilitadores, comunidades y actores clave del territorio.

Uso y difusión de la herramienta

1.

Visibilización de las GABA adaptada:

como base para el uso y la difusión, se recomienda iniciar dando a conocer esta cartilla como resultado de adaptación territorial de la herramienta, resaltando su importancia en la toma de decisiones y la promoción de prácticas alimentarias.

Acciones:

Diseñar e implementar una campaña de sensibilización a través de diferentes medios locales como radio comunitaria, redes sociales, prensa local, colegios, centros de salud o aquellos que se identifiquen en el territorio.



Elaborar material gráfico que acompañe la campaña de sensibilización y pueda ser de fácil uso y comprensión para el público al que estará dirigida.



Promover en escenarios de diálogo y construcción de saberes (mercados campesinos, ferias de alimentación, conversatorios, encuentros de palabra) la difusión de las GABA adaptadas a partir del contenido de esta cartilla.



2.

Formación a facilitadores para el uso de las GABA adaptada:

La apropiación de la herramienta adaptada implica ampliar los actores facilitadores de prácticas alimentarias, incluyendo además de los profesionales de la salud a otros actores clave como líderes comunitarios, docentes y gestores locales, en el uso pedagógico y comunicacional de la cartilla para su implementación efectiva.

Acciones:

Diseñar e implementar espacios formativos dirigidos a los facilitadores identificados, en los que se pueda abordar el contenido de la cartilla de las GABA adaptadas, orientación sobre enfoques participativos y metodologías, así como recomendaciones de acciones edu-comunicativas.



Promover la creación de comunidades de práctica o grupos de saberes entre facilitadores, para el intercambio de experiencias, buenas prácticas y aprendizajes en el uso de la cartilla.



Elaborar una guía metodológica para facilitadores con herramientas prácticas para replicar el proceso, haciendo uso de plataformas virtuales y presenciales con el fin de facilitar el aprendizaje continuo.



3.

Elaboración de herramientas para la implementación

A partir de los contenidos de esta cartilla, es posible elaborar herramientas que respondan a diferentes audiencias y contextos para la difusión.

Acciones:

Elaborar herramientas edu-comunicativas complementarias de acuerdo con los medios definidos previamente. Estas herramientas pueden incluir posters, videos, cápsulas audiovisuales, murales, canciones, entre otros. Estas herramientas deberán construirse reconociendo las formas de aprendizaje y características de las audiencias objetivo



Documentar las historias y prácticas que evidencien cómo las comunidades aplican la GABA adaptada y las iniciativas propias en la creación de herramientas complementarias a los contenidos de esta cartilla.



Facilitar la creación de un banco de experiencias en el que se alojen los resultados de la implementación y la elaboración de herramientas que permitan el uso de estas por parte de otros facilitadores en el territorio.



4.

Apropiación y uso de las GABA adaptada:

A partir de los momentos mencionados anteriormente se espera fomentar la incorporación real de esta herramienta adaptada en la vida cotidiana de las comunidades, familias, organizaciones e instituciones del territorio.

Acciones:

Promover la toma de decisiones en espacios de diálogo institucional y comunitario sobre alimentación tomando como referencia las recomendaciones de las GABA adaptadas y los resultados de otros espacios de implementación de estas.



Integrar las GABA en políticas locales de salud y alimentación mediante incidencia política y articulación interinstitucional.



Incluir el uso de la cartilla en espacios educativos formales y no formales, por ejemplo, articulando con el currículo escolar o en las estrategias y programas de salud comunitaria.



Articular en proyectos comunitarios e institucionales como huertas comunitarias, cocinas, mercados campesinos, apoyos alimentarios, entre otros, el uso de las GABA adaptadas para orientar la promoción de prácticas de alimentación junto con prácticas productivas, culturales y económicas.





Consideraciones finales

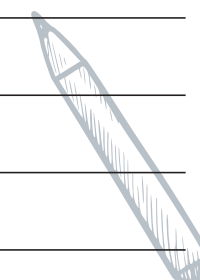
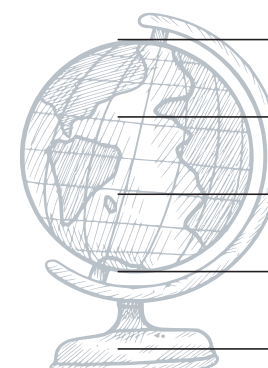
Para lograr el uso y difusión de los contenidos de esta cartilla se debe tener en cuenta de forma transversal en cada momento la participación activa de comunidades en todo el proceso, el uso de un lenguaje accesible y adaptado a las audiencias, el uso de medios comunitarios y tecnologías apropiadas al territorio, y la consideración de otras formas de difusión derivadas del sentir de las comunidades involucradas.

MANOS A LA OBRA

Ahora que conocen las GABA adaptada para el municipio de San Antonio de Palmito, Sucre y cuentan con orientaciones para promover su uso y difusión, es hora actuar.

¿Cómo lo harán posible? Comparte a continuación, los temas, herramientas, actividades y recursos para hacer uso de esta cartilla en tu territorio.





MATERIAL COMPLEMENTARIO DE CONSULTA

Guías alimentarias



Guía para facilitadores GABA:

https://www.icbf.gov.co/system/files?file=guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_la_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_3_0.pdf

Metodología para el diseño, implementación, seguimiento y evaluación de la adaptación territorial de Guías Alimentarias:

https://www.icbf.gov.co/system/files/metodologia_adaptacion_territorial_gaba_1.pdf

Guía facilitador GABA escolares:

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/cartilla_manual_facilitador.pdf

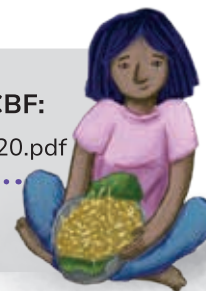
Información, Educación y Comunicación

Estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC) del ICBF:

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/cartilla_iec_baja_final_18_09_2020.pdf

Gastro Herencia: :

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



Prácticas productivas

Guía metodológica: diagnóstico, recuperación, conservación y difusión de semillas criollas a través de

<https://ia801200.us.archive.org/22/items/cartilla-metodolgica-gua/cartilla-metodolgica-gua.pdf>

Agroecología campesina por la soberanía alimentaria y la madre tierra:

<https://viacampechina.org/es/wp-content/uploads/sites/3/2015/11/CUADERNO%207%20LVC%20ESPANOL.compressed.pdf>

