

RAIZAL ANCESTOR'S HERITAGE AND LEGACY



Adaptación cultural y territorial

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del municipio de Providencia y Santa Catalina

PROVIDENCIA



RAIZAL ANCESTOR'S HERITAGE AND LEGACY

Adaptación cultural y territorial
Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)
del municipio de Providencia y Santa Catalina

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

Secretaria 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:
Raizal Ancestor's heritage and Legacy
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
Elvina Webster Archbold
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
Juliana Donado

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

Nuestro agradecimiento a la comunidad de Providencia y Santa Catalina, cuya memoria, saberes y respeto por la tierra y el mar hicieron posible esta adaptación cultural y territorial de las GABA, así como a la Alcaldía Municipal, por acompañar y respaldar este camino colectivo.

Alcaldía de Providencia y Santa Catalina

Marcela Ampudia,
Secretaría de Agricultura y Pesca
Zoila Bryan, Referente de Seguridad Alimentaria y Nutricional

Grupo de Providencia

Dionicia Eugenia Gómez Davis
Marina Lucía Dawkins
Elvina Adelfia Webster Archbold
Wallwin Wallford Brown Martínez
Braulio Witerson Sjogreen
Loyola Henry Gordon
Ilda Sjogreen
Shana Patricia Archbold Archbold
Rosalina Pepita Britton Livingston

Becky Hawkins Henry

Sixta Yesenia Padilla Álvarez
Ornita Eneida Henry Bernard
Steeve Carlson Hooker Dawkins
Lesvia Hernandez Mercado
Catrin Archbold,
Alan Alberto Bernard Henry
Julissa Irene Arboleda Romero
Rosana Livingston
Amy Aaliyah Newball Hooker
Fernando Andrés Gonzales Henry
Tayshell Webster de la Rosa
Tayfher Webster de la Rosa
Jhrianna Isabela Hawkins Lopez
Jeilianna Jemalee Hawkins Lopez
Carlos Steeve Hooker Rodriguez
Ralph Felipe Hawkins Padilla



¡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 Providencia y Santa Catalina

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 la comunidad raizal, 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 significativa 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 de Providencia y Santa Catalina, 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.....	19
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: 22 Personas participantes



Quiénes: Actores comunitarios e institucionales



Sectores: salud, agricultura y pesca

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:

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.

La **participación incidente** quiere decir que nuestras ideas y opiniones son escuchadas y logran influir en lo que se decide. Para que las comunidades podamos tener este tipo de participación, es importante contar con espacios donde hablar con libertad y sentir que lo que decimos tiene valor en las decisiones que afectan nuestra alimentación, cultura y territorio.

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.

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. Rallando coco | 29. Fríjol |
| 2. Agua de coco | 30. Cúrcuma |
| 3. Caña de azúcar | 31. Coco |
| 4. Anón | 32. Mamón |
| 5. Ciruelas | 33. Tamarindo |
| 6. Limón | 34. Caña fístula |
| 7. Naranja agria | 35. Grosellas |
| 8. Naranja | 36. Cocoplum |
| 9. Guanábana | 37. Piña |
| 10. Cangrejo negro* | 38. Frutapan |
| 11. Preparación dulce de caña | 39. Banana |
| 12. Cuidado y crianza de cerdos | 40. Patilla |
| 13. Enseñando a pescar | 41. Ajo |
| 14. Tortuga* | 42. Pepino |
| 15. Iguana verde | 43. Hierba limón |
| 16. Chany rout | 44. Flor de jamaica |
| 17. Jengibre | 45. Planta de menta |
| 18. Nuez moscada | 46. Orégano |
| 19. Arroz | 47. Albahaca |
| 20. Plátano | 48. Caña de azúcar |
| 21. Batata | 49. Cebolla cabezona |
| 22. Papa | 50. Ají pepper |
| 23. Yuca | 51. Pimiento |
| 24. Canela | 52. Ahuyama |
| 25. Harina de trigo | 53. Langosta espinosa* |
| 26. Guandul | 54. Paseo en velero |
| 27. Bushi | 55. Caracol pala* |
| 28. Maíz | 56. Planta de plátano |
| | 57. Variedad de pescado |

*Especies en riesgo que se deben conservar y proteger

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS QUE COMPONEN EL ÍCONO



El ícono Raizal Ancestor's heritage and Legacy representa la herencia alimentaria de Providencia y Santa Catalina. El cangrejo negro, guardián del patrimonio alimentario y culinario, sostiene los alimentos que nacen de la tierra y el mar, mientras a su alrededor se reflejan prácticas como la pesca, la molienda de caña, el uso del rayo y la navegación, expresiones del conocimiento y la unión comunitaria que dan vida a las islas.

Alimentos

Cultivados



Frutas: mango, jumbalin, ciruela, papaya, mamoncillo, noni, wile basly, naranja, chirimoya, mandarina, piña, sandía, maracuyá, limón, tamarindo, breadfruit, jack fruit, betan swett, icaco, star apple, guco plum, jagplom, anón, mamón, guanábana, pinuela, jumbalin, almendra, beris, marañón, baly

Cereales: arroz, maíz.

Raíces, tubérculos y plátanos: yuca, bosco, ñame, batata, mafafa, chanyrout, caña fistula, caña, cúrcuma

Plantas aromáticas: albahaca, orégano, menta, toronjil, limonaria, jengibre

Leguminosas secas y/o frescas: guandul, arveja,

Verduras: pimentón, tomate, ahuyama, calalou, sorill



Especies en peligro

Cangrejo negro, tortugas, iguana verde, langosta espinosa y caracol pala



Acuáticos

Pargo, red snapper, jack fish, parrot fish, old wife, jurel, bonito, basa, mero, yellow tail, grunt fish, bread fish, black jack, gutter fish, margarita, chob, langosta, caracol, seaweed, camarón



Terrestres

Hicotea, iguana, cangrejo negro, coco, caña fístula, pimienta, chanyrout, anón, mamón, pisabed café, papaya, guanábana, piñuela, jumbalin, jagplom, stinkin tow, almendra, beris, tamarindo, cocoa, marañón, baly, star apple, guco plum



Principales preparaciones

Stew boil, rundown, sopa de pescado, ceviche de caracol, rundown de caracol, ceviche de langosta, ceviche de king crab, crab soup, albóndigas de cangrejo, bushy, arroz de guandul, bami, crocante, cassava cake, pan de coco, torta de papaya, dulce de ciruela, dulce de grosellas, torta de batata, torta de yuca, pumpkin cake, plantin tat, sodacake



Alimentos de afuera del territorio

Arroz, papa, canela, vainilla y nuez moscada

Contenido del ícono

El ícono representa la herencia viva que los ancestros forjaron a través de los saberes del mar y de la tierra. En el centro se alza el cangrejo negro, símbolo identitario de Providencia y Santa Catalina, que además de ser parte esencial de las preparaciones tradicionales, hoy encarna la unión de la comunidad, que ha asumido su protección como un acto de defensa del territorio. En esta representación, el cangrejo es guardián del patrimonio alimentario y culinario: con sus pinzas sostiene los alimentos que brotan de las islas y resguarda el esfuerzo por conservar las semillas nativas. Su presencia evoca la continuidad de prácticas que promueven una siembra sostenible, libre de químicos, y el cuidado de una tierra fértil trabajada con respeto y gratitud. A su alrededor, el caracol pala, la langosta espinosa, la iguana verde y la hicotea ascienden por sus patas inferiores, reflejando el compromiso colectivo con la preservación de las especies y con los ecosistemas propios de las islas.

Cada escena que rodea al cangrejo negro encierra un legado: una mujer enseña a una niña a pescar con anzuelo y a reconocer las especies del mar, una escena que refleja la transmisión de conocimientos entre generaciones y la presencia activa de las mujeres en una práctica que, por tradición, había estado reservada a los hombres. Cerca del fogón, un hombre prepara miel de caña, base de los dulces tradicionales y



memoria de las antiguas molindas donde se compartían historias en creole, manteniendo viva la palabra y el vínculo familiar. En otro punto, una niña utiliza el rayo, utensilio tradicional de gran valor en la cocina raizal, su uso exige destreza y cuidado para no lastimarse y su presencia en el ícono recuerda que hoy son muy pocas las personas que continúan fabricándolo. Al fondo, los veleros expresan la relación permanente del pueblo raizal con el mar y el viento, conocimientos que orientan la pesca y sostienen la armonía entre alimento, territorio y comunidad.

Raizal Ancestor's heritage and Legacy agradece lo heredado y honra el esfuerzo del presente, porque cada práctica alimentaria que se protege hoy será la herencia que las próximas generaciones recibirán como parte de su identidad.

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.

La siembra y cosecha de los alimentos no solo depende de las semillas y la tierra, también del momento. **Las fases de la luna influyen en el comportamiento de las plantas por lo que sembrar en armonía con los ciclos lunares puede mejorar la germinación**, el desarrollo de las hojas, flores y frutos, y resistencia de los cultivos.

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

Conocer las fases de la luna permite ayudar a decidir qué sembrar y cuándo hacerlo. En luna nueva y creciente es mejor sembrar frutos; durante luna llena es ideal sembrar semillas grandes como la calabaza o ahuyama criolla; en luna menguante, es mejor sembrar raíces como yuca, ñame, batata o malanga; la pesca mejora en cuarto creciente, y el cuarto menguante es buen momento para podar y controlar plagas.

Conocer, observar y respetar los ciclos lunares permite a las familias y comunidades planificar mejor la producción de alimentos. **La producción a partir del calendario lunar reconoce y mantiene vivas las prácticas de los ancestros**, así como favorece una producción más sostenible y respetuosa con el ambiente.



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



La pesca es una actividad que puede desarrollarse todos los días, sin embargo, factores como el clima, las mareas y la luna afectan la disponibilidad del pescado. **Es importante conocer los ritmos del mar y aprovechar al máximo los días de abundancia**, pescando con responsabilidad y permitiendo que los demás puedan aprovechar la riqueza del mar.

En la temporada de abundancia en la pesca es importante guardar y conservar una parte. Algunas técnicas de como el secado, la refrigeración y la congelación permite la disponibilidad de alimentos en temporadas en las que no es posible pescar. Estas prácticas a su vez previenen el desperdicio de alimentos y mejora la planificación alimentaria familiar y comunitaria.



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).

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



La producción local promueve otras formas de acceso a los alimentos como el trueque entre familias y comunidades, fortaleciendo así las redes comunitarias. **Estas prácticas favorecen el acceso a alimentos variados, reales, nutritivos y culturalmente adecuados.**

El apoyo y crecimiento de las comunidades desde la economía, la cultura, la alimentación y la gastronomía permiten sembrar bases para que las futuras generaciones puedan gozar de una alimentación más real y respetuosa son el ambiente y la cultura de la isla.

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



Fortalecer la producción y compra local mejora las condiciones económicas y alimentarias de las comunidades, al adquirir alimentos y productos cultivados, pescados o elaborados en la isla promueve directamente los ingresos de las familias locales.

Los alimentos de producción local al no requerir largos desplazamientos de transporte generan una huella ecológica menor y promueven el consumo de una alimentación real en el que **el pescado, los mariscos, las frutas, tubérculos, y condimentos locales con la base de los sabores tradicionales.**

La compra de productos locales fortalece la recuperación y preservación de conocimientos y prácticas sobre la pesca, la agricultura, la cocina y la cultura. De esta forma se protege la soberanía alimentaria de la isla, permitiendo que las nuevas generaciones conozcan y mantengan prácticas alimentarias que han sido representativas para la vida isleña.



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

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



Las preparaciones tradicionales como la colada de bosco y bammy aportan **energía, fibra y minerales esenciales** que en conjunto ofrecen una combinación ideal para fortalecer a niños, jóvenes y adultos, ayudando al desarrollo físico, al bienestar general y al desarrollo de las actividades diarias.

Las preparaciones tradicionales no solo son fuente de nutrientes para el cuerpo, también conectan a las personas y comunidades con sus raíces. Al prepararlos y compartirlos en casa o en comunidad se preservan los saberes ancestrales y se fortalecen los lazos familiares y comunitarios.

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



El Old Wife y otros pescados locales son ricos en proteínas, omega-3 y minerales que favorecen una mejor nutrición y bienestar en todas las etapas de la vida. **El pescado en preparaciones como el Stew boil en el que se incluyen tubérculos y coco conforman una comida completa rica en nutrientes.**

Preparar, compartir y enseñar acerca del Stew boil mantiene viva la historia de los raizales a la vez que se promueve el uso de **alimentos locales**. Esta práctica fortalece la identidad cultural y favorece una mejor alimentación de las familias isleñas.

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



El maíz es un alimento rico en carbohidratos complejos, fibra, vitaminas del complejo B y minerales como magnesio y fósforo, nutrientes importantes para el crecimiento, desarrollo y aprendizaje. **Preparaciones como el dombread, la torta de maíz y la colada aportan energía necesaria especialmente en climas cálidos donde se requiere mayor energía para el desarrollo de actividades diarias.** Adicionalmente, la recuperación de estas preparaciones preserva saberes locales que hacen parte de la identidad gastronómica de la isla.

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



La producción y uso de especias como la albahaca, la menta y la limonaria permite aportar aromas, aceites esenciales y compuestos bioactivos que además de realzar el sabor de las preparaciones, reducen el uso de sal y de condimentos industriales, previniendo así problemas de salud y **recuperando los sabores tradicionales de la cocina isleña.**

El uso de estas especias aromáticas para **la preparación de tés y bebidas permite mantener viva la historia del territorio** a través de bebidas más saludables, nutritivas y locales.



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.

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



La promoción de prácticas de producción propias, basadas en saberes locales y principios agroecológicos, es clave para una alimentación sostenible. Transmitir a las futuras generaciones la apropiación de estas prácticas reducen la dependencia de insumos externos y promueven la conservación de la biodiversidad, fortaleciendo las economías locales.

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



El agua lluvia es un recurso intermitente aprovechable, su recolección y almacenamiento en sistemas de recolección (cisternas, tanques o aljibes) puede ser una estrategia para contar con disposición de agua para la producción de alimentos.

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



Niños, niñas, jóvenes, adultos y mayores deben cuidar la isla y sus ecosistemas, recuperar y practicar la siembra tradicional y el cultivo en patios fortalecen las comunidades. Enseñar estos saberes a las nuevas generaciones es fundamental para preservar la biodiversidad y garantizar alimentos reales para el presente y el futuro.

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



Es necesario fortalecer las capacidades comunitarias para la resiliencia y recuperación ante eventos climáticos extremos. Aunque el huracán Iota haya destruido cultivos como el coco, el mango y el bitansweet, continuar con la siembra y recuperación de los sistemas locales contribuye también a preservar las tradiciones y fomentar un desarrollo sostenible y resiliente.

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



Respetar las épocas de veda del cangrejo negro es esencial para garantizar su reproducción y sostenibilidad. Conocer, comprender y respetar los ciclos naturales permite conservar las especies, proteger la biodiversidad y mantener el equilibrio ecológico.



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.

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



Las infusiones naturales tienen efectos positivos digestivos, antiinflamatorios y relajantes, que favorecen la salud general y la hidratación. Además, su preparación y consumo forman parte de las tradiciones culturales de la Isla, ayudando a mantener vivas las prácticas ancestrales y la conexión con la identidad local.

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

El agua de coco contiene electrolitos naturales como potasio, magnesio y calcio, que ayudan a mantener el equilibrio hídrico del cuerpo, es baja en azúcares y natural, por lo que es ideal para hidratarse de forma saludable especialmente en altas temperaturas y cuando se realizan trabajos de alto esfuerzo.



Las bebidas gaseosas y azucaradas suelen contener altos niveles de azúcares, aditivos y conservantes que afectan la salud y que al estar contenidas en plásticos de un solo uso contaminan el ecosistema. Preferir bebidas naturales como el agua de coco o jugos naturales como de mango y frutas de temporada contribuye a una alimentación más saludable.



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.

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



Preferir la caminata en lugar de usar carro y vehículos motorizados, promueve el ejercicio físico diario, que fortalece el corazón y aumenta la resistencia muscular. De esta forma se contribuye a prevenir enfermedades mientras se disfruta del paisaje natural de la isla.

La Isla ofrece la posibilidad de realizar ejercicios como la natación y el buceo ayudando a mejorar la capacidad pulmonar y la resistencia cardiovascular. Además, la temperatura cálida del agua favorece la relajación muscular y reduce el estrés, permitiendo disfrutar del movimiento.

La actividad física al aire libre en un ambiente natural como Providencia permite la conexión y el respeto por el medio ambiente y la valoración del patrimonio vivo y cultural de las islas.



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.

Las mujeres, a través del tiempo han construido y transmitido conocimientos esenciales sobre prácticas productivas, manejo de cultivos y alimentación. Estos saberes incluyen técnicas adaptadas al territorio que promueven la producción sostenible, la conservación de semillas nativas y el uso eficiente de los recursos naturales, garantizando el Derecho Humano a la Alimentación Adecuada (DHAA).

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



Cuando las mujeres se unen para enseñar a los niños y niñas a cocinar, fomentan la preservación de prácticas tradicionales y recetas del territorio, así es posible mantener vivos los saberes culturales y gastronómicos, que son parte esencial de la identidad y la soberanía alimentaria de la comunidad.

Cuando las nuevas generaciones aprenden a preparar alimentos tradicionales, no solo de desarrollan hábitos más saludables sino que también se fortalece un sentido de pertenencia en el que los y las jóvenes se ven representados.

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



Reconocer y visibilizar las voces y conocimientos de las mujeres en la toma de decisiones alimentarias y agrícolas fomenta la participación, inclusión y empoderamiento. Sus saberes permiten mejorar la gestión de recursos y el diseño de estrategias adaptadas a las necesidades reales de la comunidad.

Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la gestión sostenible de los recursos naturales. **Al cuidar el cangrejo, pescar y sembrar, las mujeres aplican conocimientos tradicionales que protegen los ecosistemas marinos y terrestres,** asegurando la disponibilidad presente y futura de alimentos y recursos naturales.

Reconocer y respaldar las actividades productivas y de cuidado que realizan las mujeres promueve la equidad de género y mejora la capacidad colectiva para enfrentar desafíos en la familia y la comunidad. **Involucrar a hombres y mujeres de todas las edades en las actividades del cuidado contribuye en la pervivencia de las tradiciones isleñas para las futuras generaciones.**



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 Providencia y Santa Catalina, 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 las GABA adaptadas 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

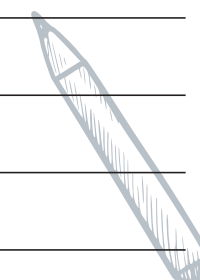
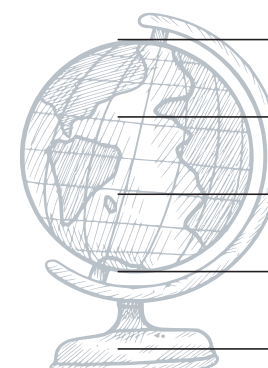
Para lograr el uso y difusión de los contenidos de esta cartilla se debe tener en cuenta de forma transversal en cada momento la participación activa de comunidades en todo el proceso, el uso de un lenguaje accesible y adaptado a las audiencias, el uso de medios comunitarios y tecnologías apropiadas 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 adaptadas para el municipio de Providencia y Santa Catalina, y que 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_manual_facilitador.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>

