

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



Adaptación cultural y territorial

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del municipio San Pablo, Bolívar

SAN PABLO



SAN PABLO

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

Adaptación cultural y territorial
Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)
del municipio de San Pablo, Bolívar

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 Minculturas**
Óscar Cuenca Medina

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

Título de la publicación: San Pablo, sabor
de tierra y río: rescatando la cultura
ancestral de la canoa al fogón
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
Johanna Marcela Molina Santos
Marcela Madariaga Pajoy
Valentina García Campos
Nancy Catalina González Moya
Laura Arévalo Rivera
Diana Patricia 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 Pablo, especialmente, a las mujeres y hombres vinculados a los diversos oficios que mantienen vivas las cocinas y prácticas de alimentación tradicionales del territorio, por participar en el proceso de adaptación cultural y territorial de las GABA, y aportar con su experiencia, conocimiento, y vivencias al rescate y fortalecimiento de la memoria alimentaria y la agrobiodiversidad del municipio.

Así pues, este reconocimiento es para:

Alexis Fajardo Padilla

Nélida Ayala Avellaneda

Magalys Benavides Astorga

Diana Marcela Vanegas Rico

Ana Delia Ayola Ardila

Wendys Cárdenas Palencia

Mariela Nacarid Mantilla Cacua

Ena Elsy Ospino Ariza

Carmen Alicia Zabatá Hernández

Yulis Paola García Reyes

Mindry Sujey Granados Coley

Luz Denia Siderol Ardila

Clara Antonia Carpio Galvis



¡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 Pablo**.



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.....	22
Para favorecer el acceso a alimentos adecuados para las generaciones presentes y futuras.....	24
El agua: un derecho fundamental indispensable para la vida.....	26
Consideraciones de actividad física que contribuyen al bienestar integral.....	27
El cuidado alimentario una dimensión integral del derecho a la alimentación que reivindica condiciones justas para hombres y mujeres.....	28
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	



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

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



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 Pablo, Bolívar, con la participación de la comunidad, colectivos, grupos comunitarios y actores institucionales.

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

taciones 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 como, su uso para la toma de decisiones.

¡Iniciemos!

PASOS E INSUMOS

CONSTRUIDOS DE MANERA COLABORATIVA

El proceso de construcción partió del enfoque participativo para la adaptación territorial de las GABA poniendo en diálogo 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: 15 Personas participantes

Quiénes: Actores comunitarios e institucionales

Sectores: Salud, Cultura y Oficina de la Mujer
- 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:**

Tres 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. Cachama | 41. Ruda |
| 2. Arenca | 42. Albahaca |
| 3. Mojarra frita | 43. Sauco Verdolaga |
| 4. Blanquillo | 44. Plátano |
| 5. Pera | 45. Ñame blanco |
| 6. Manzana | 46. Yuca |
| 7. Guayaba | 47. Batata |
| 8. Guayaba agria | 48. Toronjil |
| 9. Cilantrón | 49. Ñame morado |
| 10. Piña | 50. Totuma |
| 11. Mango | 51. Tambor |
| 12. Mamon | 52. Tinaja |
| 13. Naranja | 53. Pilon |
| 14. Limón | 54. Vizcaina |
| 15. Aguacate | 55. Arroz |
| 16. Guama | 56. Moncholo |
| 17. Marañon | 57. Bagre |
| 18. Mandarina | 58. Cúrcuma |
| 19. Buganvilia | 59. Ají topito |
| 20. Toronja | 60. Gallina de engorde |
| 21. Cacao | 61. Suero |
| 22. Flor de Jamaica | 62. Leche |
| 23. Papaya | 63. Almojábana |
| 24. Ciruela | 64. Quequis |
| 25. Llantén | 65. Cubana |
| 26. Repollo | 66. Enyucados |
| 27. Papa criolla | 67. Queso Costeño |
| 28. Cilantro | 68. Huevos |
| 29. Habichuela | 69. Tomate |
| 30. Pimenton | 70. Cebolla |
| 31. Hierbabuena | 71. Tortuga Hicotea* |
| 32. Guandul | 72. Guartinaja* |
| 33. Orejero | 73. Iguana* |
| 34. Limonaria | 74. Bocachico* |
| 35. Cidrón | 75. Venado* |
| 36. Coliflor | 76. Barbudo |
| 37. Maíz | 77. Cachegua |
| 38. Ajonjolí | 78. Doncella |
| 39. Arveja | 79. Consumo de agua |
| 40. Frijol | |

*Especies en riesgo que se deben conservar y proteger



DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS QUE COMPONEN EL ÍCONO



Este ícono tiene como corazón visual a la canoa, no solo como medio de transporte, sino como símbolo vital e identitario de San Pablo, Bolívar. Representa el acceso a los alimentos, la conexión entre saberes, historias, música y recorridos cotidianos que estructuran la vida comunitaria de los san pablenses. En su cabecera se alza una mujer, vestida con traje típico, simbolizando a las mujeres que alimentan, cuidan y sostienen a su comunidad, pero también, reconocidas como portadoras de vida, saberes y liderazgo.

Alimentos

Cultivados

Raíces, tubérculos y plátanos: Batata, ñame blanco, ñame morado, plátano, yuca.

de muerto, flor de saúco, guamacho, hierbabuena, limonariazz, totumillo, verdolaga.



Frutas: aguacate, cacao, ciruela, guama, guayaba agria, guayaba dulce, limón, mamón, mandarina, mango, naranja, papaya, piña, toronja, marañón.

Verduras: Ají, cebolla, cilantro, guandul, habichuelas, orejero, pimentón, tomate.

Cereales: Arroz, maíz.

Leguminosas secas y/o frescas: Arveja, fríjol.

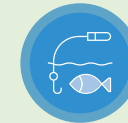
Plantas aromáticas: albahaca, buganvillas, cidrón, culantro o cilantrón, flor de Jamaica, flor

Semillas: Ajonjolí.



Especies en peligro

Bagre, bocachico, hicotea, guartinaja, venado y la iguana.



Acuáticos

Bocachico, bagre, blanquillo, doncella, barbudo, cachama, tortuga hicotea, chango, arenca, bagre sapo, coroncoro, dorada, choca, pacora, vizcaína, moncholo, mojarra azul, cachegua, mojarra roja, mojarra plateada.



Terrestres

Gallinas, cerdos, camuro, vaca, búfalo, chigüiros (ponche), guartinaja, iguana, galápago, saíno, conejo, venado (ciervos), pollo de engorde, huevos de gallina.

Leche de vaca, queso costeño, suero.



Principales preparaciones

Pescado en preparaciones como viuda, sudado, frito, asado, ahumado, en sopa; dulces de productos locales (mango, papaya, arequipes, fríjol, ñame, cacao); arroz de coco, arroz mixto; almojábanas, quequis y enyucados; cubanas, chichas, masatos, principalmente de piña y/o arroz.



Alimentos de afuera del territorio

Manzana, pera, durazno, uvas, fresas, arándanos, brócoli, coliflor, repollo, espinaca, zanahoria, remolacha, lechuga (hay en la zona, pero en menor escala), papa pastusa o criolla.

Contenido del ícono

La canoa, cargada de frutas, verduras, flores y peces, evoca la abundancia, el equilibrio con la naturaleza y el compromiso con el bienestar colectivo. La mujer lleva consigo una atarraya tejida a mano, inspirada en la historia compartida por Diana Vanegas, participante de los talleres de adaptación de las GABA, quien narró cómo su padre le enseñó a elaborarla. Ese gesto no solo le entregó una herramienta, sino también un legado de conocimiento y pertenencia. Así, la imagen celebra la transmisión de saberes ancestrales, donde adultos enseñan a niños y niñas no solo oficios, sino formas de habitar el mundo con respeto y cuidado.

Desde el inicio del proceso creativo, la comunidad insistió en incluir tambores, maracas e instrumentos tradicionales, reconociendo que la música y la danza acompañan los recorridos por el río Magdalena y están presentes en cada rincón del territorio: alegrando,

guiando y sosteniendo la vida cotidiana. La escena retrata con detalle la cotidianidad viva del entorno: animales locales, niños pescando, y un mercado campesino que trasciende la venta para convertirse en espacio de afecto, protección y encuentro. Allí, alimentos como huevos, yuca, ají, plátano, hierbas y la tradicional cubana —una preparación típica del territorio— se intercambian como gestos de cariño.

La protección de la vida se expresa también en el respeto por las especies en veda, como la hicotea, el venado, el bocachico, la iguana o la guartinaja. Su conservación representa un acto colectivo de cuidado y compromiso con las generaciones futuras. Todo ocurre en torno al río Magdalena, que abraza y conecta cada rincón del territorio, reafirmando su papel como fuente de sustento, memoria y vida.



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.

Las semillas y razas de los animales criollos y nativos representan bienestar para las comunidades, una práctica de conservación de los ecosistemas y un mecanismo fundamental para la garantía de la soberanía alimentaria.

Recuperar y reconstruir los sistemas alimentarios tradicionales a través del uso de semillas y especies propias facilitará la permanencia de las comunidades en el campo en condiciones dignas, reconociendo el valor de los saberes de las comunidades rurales, en especial, de las mujeres en el proceso alimentario.

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

Es necesario desarrollar estrategias integrales que permitan recuperar, conservar y utilizar las semillas propias en las comunidades y territorios. Estas estrategias deben contemplar acciones a corto, mediano y largo plazo, incluyendo la sensibilización, co-creación e implementación participativa.

Cuidar y conservar las semillas no solo conecta con raíces culturales. Permite a las comunidades actuar frente a sus sistemas alimentarios y diversificar la producción de alimentos, permitiendo su disponibilidad en diferentes épocas del año.



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

Los campesinos/as y productores/as son el pilar de la alimentación y la economía en los territorios. Su labor diaria, usualmente en condiciones difíciles, hace posible que los alimentos lleguen a nuestras mesas.



Visibilizar la labor de campesinos, pescadores, comunidades indígenas y afrodescendientes como actores clave para la soberanía alimentaria **promoverá sistemas alimentarios más justos** y mejores condiciones para ellas y ellos.

Las decisiones sobre alimentación deben incluir la voz de quienes producen los alimentos y viven las realidades que limitan o fomentan su labor.



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).

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



Elegir productos que vienen de la producción local favorece la economía de los productores/as y sus familias. A su vez, al ser cultivados cerca, los alimentos llegan más frescos a la mesa, conservando su calidad.

La compra de alimentos directamente a los productores/as evita intermediarios, lo que favorece el pago de un precio justo tanto para quienes producen como para quien compra. De esta forma se promueve una economía más justa y solidaria.

Visibilizar el mercado campesino, las ferias y otros espacios de comercialización para productores locales **facilitará la dinamización de la compra y venta de alimentos** en el territorio

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

Al visitar mercados locales con frecuencia es posible encontrar productos frescos, variados y a precios justos lo que hace posible una alimentación más saludable y apoya de forma constante a los pequeños productores.



Invitar a familiares, vecinos y amigos a visitar el mercado campesino es una forma de compartir el valor de lo local, fortalecer los lazos comunitarios y motivar a más personas a apoyar la producción del territorio.



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

Los alimentos reales como frutas, verduras, raíces, tubérculos, pescados y huevos son necesarias para tener una alimentación saludable, equilibrada y culturalmente significativa. Estos alimentos conservan sus nutrientes naturales y aportan beneficios reales a la salud.

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

Promover una alimentación que incluya productos locales como la yuca y el pescado no solo favorece la salud, también protege el territorio y mantiene vivas las tradiciones culinarias de las comunidades.



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



El pescado es un alimento con un importante aporte nutricional, que incluye proteínas, omega 3, vitaminas y minerales que favorecen el aprendizaje, la salud y el crecimiento en todas las etapas de la vida.

Preferir preparar el pescado en hojas (como de plátano, bijao o guayabo) es parte del saber ancestral de muchas comunidades rurales, indígenas y afrodescendientes. Estas formas de preparación conectan con la identidad alimentaria del territorio. Además, la cocción en estas hojas evita la pérdida excesiva de vitaminas y minerales, lo que hace que los alimentos mantengan su calidad nutricional.

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



Cada grupo de alimentos aporta distintos nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo. Incluir frutas y verduras; cereales, raíces, tubérculos y plátanos; y carnes, pescados, huevos y leguminosas fortalece el sistema inmunológico, mejora la digestión y apoya el desarrollo físico en todas las etapas de la vida.

Incluir variedad de alimentos favorece prácticas más saludables y permite reconocer el valor de los alimentos que se producen localmente. Recuperar esta riqueza de sabores no solo mejora la nutrición, sino que también contribuye a preservar la cultura y mantener vivas las recetas y prácticas tradicionales de las comunidades.



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.

Promover prácticas de producción de alimentos que cuiden y respeten los recursos naturales es clave para garantizar la sostenibilidad de la vida y la alimentación en el presente y el futuro. Estas prácticas permiten proteger el suelo, el agua, la biodiversidad y el equilibrio del ecosistema, mientras se producen alimentos locales y nutritivos.

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

La agroecología surge como una forma de producción, resistencia y cuidado del territorio, que integra saberes ancestrales y prácticas sostenibles. De esta manera, se tienen en cuenta los ciclos naturales y la actividad biológica del suelo, usando un mínimo de insumos externos, y evitando fertilizantes y plaguicidas químicos.

Para facilitar una transición a la producción agroecológica, se debe promover la participación de los responsables de la toma de decisiones y las políticas a nivel local, regional y nacional, así como de las organizaciones sociales de base comunitaria y los productores.



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



La producción local y responsable de alimentos, además de cuidar los recursos naturales, mejora el acceso a alimentos y reduce la dependencia externa en la alimentación. Estas prácticas fortalecen además los lazos comunitarios y crea modelos productivos basados en la cooperación, la comunidad y la justicia social.

Adoptar prácticas alimentarias sostenibles que protejan el agua, el suelo, la biodiversidad y la vida misma **es esencial para asegurar** que los recursos que nos permiten la alimentación también estén **disponibles para las futuras generaciones.**

La pesca artesanal sostenible es una práctica que contribuye a la protección de los recursos pesqueros, evitando su sobreexplotación y permite que distintas especies se reproduzcan adecuadamente, asegurando su conservación y su disponibilidad para generaciones futuras.

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



La pesca artesanal se realiza a baja escala, generando un mayor número de empleos para aquellas personas que utilizan esta labor como medio de vida. **Promueve un desarrollo económico más justo** y mejora las condiciones de vida de las y los pescadores y sus comunidades.



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.

Tomar agua todos los días es clave para el buen funcionamiento del cuerpo. Es importante aumentar su consumo, especialmente, en climas cálidos o al hacer actividad física

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

Es necesario sensibilizar a la comunidad con el fin de promover el consumo del agua simple sobre aguas saborizadas artificialmente, bebidas gaseosas u otras bebidas que pueden contener azúcar y colorantes. El consumo de agua no solo beneficia la salud, también reduce la generación de plásticos que contaminan el ambiente.



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.

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

Bailar ritmos tradicionales como los sones san pableros es una forma de hacer actividad física que no solo beneficia la salud física, también mejorar el ánimo y contribuye a la preservación de los ritmos tradicionales.



Al practicar y transmitir los bailes tradicionales, se preserva la cultura, se fortalecen las comunidades y se honra la memoria de quienes los han transmitido durante generaciones a través del baile, la alegría, el ritmo y el orgullo por lo propio.

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

Una alimentación real que incluya los productos de la región como la yuca, el pescado, el maíz y el coco combinada con movimiento diario es la combinación adecuada para cuidar la salud.



Disfrutar el movimiento es importante. No hay una única opción: se puede elegir entre caminar, bailar o practicar un deporte, solos o en comunidad. El movimiento fortalece la mente y el corazón.



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.

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



Involucrar a los hombres en la preparación de los alimentos y las labores del hogar genera mayor conciencia sobre el valor del trabajo de las mujeres, el respeto por su rol y el trabajo conjunto para promover mejores prácticas en las familias y las comunidades.



Continuar eliminando los estereotipos de género con el fin de reconocer que no hay labores exclusivas de un género promueve un ambiente más armonioso y ayuda a que la convivencia familiar sea más justa y colaborativa, promoviendo la corresponsabilidad en todas las actividades diarias.

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



Las mujeres del campo son esenciales en la producción de alimentos y en la transmisión de saberes que garantizan la diversidad cultural y culinaria de los territorios. Es necesario reconocer y apoyar su labor para mantener vivos estos saberes que hacen posible la alimentación.



Cuando las comunidades se unen para compartir experiencias, recetas y saberes, se fomenta un sentido de pertenencia y solidaridad que fortalece la identidad colectiva. Es clave promover espacios en los que las mujeres puedan compartir sus saberes para la consolidación de comunidades resilientes y autónomas.



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 proponen a continuación orientaciones para el conocimiento, apropiación y aplicación de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) adaptadas para el municipio de San Pablo, Bolívar, a través de acciones edu-comunicativas dirigidas 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.



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>