

LETICIA:

Un canasto de saberes y sabores que alimentan la vida



Adaptación cultural y territorial

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del municipio de Leticia, Amazonas

LETICIA



LETICIA



UN CANASTO DE SABERES Y SABORES QUE ALIMENTAN LA VIDA

Adaptación cultural y territorial
Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)
del municipio de Leticia, Amazonas

**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: Amazonas:
un canasto de saberes y sabores
que alimentan la vida.
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
Rocío Perdomo Eraso
Nancy Catalina González Moya
Valentina García Campos
Laura Arévalo Rivera
Diana Patricia 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

Agradecemos a la comunidad educativa de la Institución Francisco del Rosario Vela y de manera especial, a sus estudiantes, por la creatividad y los saberes que dieron forma a esta adaptación cultural y territorial de las GABA, así como a la Alcaldía de Leticia por acompañar y respaldar este camino colectivo.

Alcaldía de Leticia

Yamile Negeteye Silva Secretaria de Medio ambiente, Competitividad y Turismo - Alcaldía de Leticia

IE Francisco del Rosario Vela

Héctor Manuel Carvajal Miranda – Rector
Martín García Galdino - Coordinador
Yolvy Samantha Sánchez Vásquez - Docente
Aura Romero - Docente de la Sala TIC

Estudiantes

Candy Taliana Cerrón, Jhon Alexander Velásquez, Legnis Beatriz Gómez, Alejandro Martínez, Carmen del Pilar Suarez, Ariana Cristina Candre, Daniela Pineda, Tania Marcela Chávez, Mildred Martínez, Mery Huaniri Flórez, Ruddy Britney Bombaire, Claudia Ricopa, Elizabeth Nicolino, Ariana Sierra, Mayra Diaz Vargas, Luisa Fernanda Supelano, Yurany Kuguao, Yesmeldy Charlet Román, Jhonier Sebastián Cuello Cahuache, Chary Lovera Román, Luz Mary Braga.



¡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 Leticia.



CONTENIDO

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 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 niñas, niños y adolescentes en los espacios de toma de decisiones institucionales, comunitarios y escolares del territorio, reconociendo esta cartilla como una herramienta edu-comunicativa que respalda su incidencia en esos procesos de decisión sobre lo alimentario.



Partiendo 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 Leticia, Amazonas, con la participación de la comunidad de la Institución Educativa Francisco del Rosario Vela.

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 cómo, su uso para la toma de decisiones.

¡Iniciemos!

PASOS E INSUMOS CONSTRUIDOS DE MANERA COLABORATIVA.....	8
Para una participación incidente es importante:.....	9
ÍCONO.....	10
DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS QUE COMPONEN EL ÍCONO.....	14
Alimentos.....	14
Contenido del ícono.....	15
MENSAJES Y RECOMENDACIONES.....	16
Categoría 1. Disponibilidad.....	17
Categoría 2. Accesibilidad.....	18
Categoría 3. Adecuación.....	19
Categoría 4. Sostenibilidad.....	22
Categoría 5. Consumo de agua.....	24
Categoría 6. Actividad física.....	26
Categoría 7. Género.....	27
¿CÓMO PODEMOS USAR Y DIFUNDIR ESTA HERRAMIENTA?.....	29
MANOS A LA OBRA.....	35
MATERIAL COMPLEMENTARIO DE CONSULTA.....	36
Guías alimentarias	36
Información, Educación y Comunicación.....	36
Prácticas productivas.....	36

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 la adaptación de las GABA.

Cuántos: 32 Personas participantes

Quiénes: Actores comunitarios e institucionales

Sectores: Cultura, turismo 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:**

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**



SABIAS QUÉ...

La **participación incidente** quiere decir que nuestras ideas y opiniones son escuchadas y logran influir en lo que se decide. Para que niñas, niños, adolescentes y personas adultas 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.

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. Chontaduro | 12. Huevos | 23. Ñame morado | 34. Sandía | 45. Mango | 56. Racimo de plátano |
| 2. Chagra indígena | 13. Pollo | 24. Achiote | 35. Papaya | 46. Arazá | 57. Caña |
| 3. Casabe | 14. Pierna Cerdo | 25. Ají | 36. Cacao | 47. Caimo | 58. Yuca |
| 4. Niño consume agua | 15. Hormiga arriera | 26. Cúrcuma | 37. Piña | 48. Granadilla | 59. Sarta de pescado |
| 5. Palma Asaí | 16. Fariña | 27. Cilantro | 38. Carambolo | 49. Marañon | 60. Sabalo |
| 6. Palma Aguaje | 17. Chicoria | 28. Frijol Chiclayo | 39. Borojó | 50. Umari | 61. Tucunare |
| 7. Palma de mil pesos | 18. Cebollin | 29. Ají Charapita | 40. Copoazú | 51. Cocona o Lulo | 62. Sardina |
| 8. Bacaba | 19. Lechuga | 30. Pimenton local | 41. Coco | 52. Uva Caimarona | 63. Gamitana |
| 9. Gallina | 20. Zapayo | 31. Pimenton cheroso | 42. Guanábana | 53. Camu Camu | 64. Palometa |
| 10. Pescado Pirarucú | 21. Pepino | 32. Macambo | 43. Anon | 54. Pomarroso | |
| 11. Mojojoí | 22. Tomate | 33. Guama | 44. Zapote | 55. Bacuri | |

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS QUE COMPONEN EL ÍCONO



Este ícono tiene como corazón el Río y la selva Amazonas, centro de la vida, de la sabiduría, la abundancia y la alimentación en Leticia. **El ícono representa la biodiversidad, la riqueza cultural de los pueblos indígenas habitantes ancestrales del territorio**, que en comunión con la selva, los animales y los seres espirituales han vivido en armonía.

Alimentos

Cultivados



Raíces, tubérculos y plátanos: Yuca, Plátano, Ñame o Papa china, camote.

Frutos de palmas: Mil pesos, aguaje, asaí, bacaba, chontaduro

Frutas: Macambo, guama, copoazú, coco, granadilla, umarí, cacao, borojó anón, arazá, papaya, piña, zapote, mango, caimo, pomarroso,

camucamu, lulo, chontaduro, marañón, uva caimarona, sandía, guanábana, carambolo.

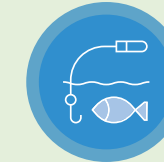
Verduras: Zapayo, chicoria, cebollín, ñame, pimentón, frijol Chiclayo, variedades de ají, cúrcuma, pimentón cheroso, tomate regional, pepino, maíz.

Terrestres



Pollo, gallina, mojojoi, hormiga arriera, huevos, pierna de cerdo.

Acuáticos



Pescado, sardina, sábalo, tucunare, gamitana, palometa, sarta.

Principales preparaciones



Casabe, fariña, ahumados y salados de carne de monte, cavuana, ambil, mambe, patarasca, masamorra de pescado, moquiado de pescado, iyiko, chicha.

Contenido del ícono

En el centro del ícono, está **el pirarucú, que refleja la base de la alimentación** y lo rodean las diferentes especies de peces que se consiguen en el río como la sardina, sábalo, tucunare, gamitana, palometa, sarta. **El pirarucú tiene en su cabeza una mujer, que representa el liderazgo y sabiduría indígena femenina en los temas alimentarios y de cuidado.** Ella carga un niño resaltando el rol de cuidadora de la vida que desempeña y en su cabeza, carga un canasto con alimentos tradicionales y base de la alimentación.

El pirarucú carga los canastos de la abundancia, una muestra de la alimentación, con frutas, verduras y alimentos fuentes de proteína y grasas que dan energía a las comunidades, estos animales algunos de la selva y otros de la producción pecuaria en pequeña cantidad, asociados a formas de producción de alimentos propias y sostenibles. La pesca también es central, pues es

la forma de conseguir alimentos y vida en los ríos, especialmente, el río Amazonas.

En la parte posterior, se muestra la imponente selva del Amazonas y las chagras como práctica agrícolas tradicionales que no solo aseguran la obtención de los alimentos, sino que también son espacios de transmisión de conocimientos y saberes ancestrales sobre la alimentación. Además, se presenta a una mujer indígena preparando el tradicional casabe, que brinda energía a los pueblos indígenas y es fundamental en su proceso de pervivencia cultural. En el ícono se muestra un niño tomando agua como fuente de hidratación y vida. Finalmente, el paisaje es complementado con **las palmas nativas, que brindan sombra y alimento de la madre tierra a sus diferentes habitantes**, allí se resaltan frutos como el aguaje, el asaí, el chontaduro, el milpesos y bacaba.

MENSAJES Y RECOMENDACIONES



Junto con el ícono presentado como herramienta gráfica para la implementación de las GABA, conoceremos a continuación, los mensajes que han sido construidos 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.



Categoría 1. Disponibilidad

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

Cuidar y proteger el agua, **la tierra, los animales y las semillas**, es esencial para producir alimentos sanos y locales. Estos recursos **son la base de la vida** y del sistema alimentario.

Es necesario desarrollar estrategias integrales que permitan recuperar, conservar y utilizar las semillas propias. 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**.

Cuando valoras y cuidas el agua, la tierra, los animales y las semillas, estás sembrando alimentos sanos para el presente y el futuro.

Cuidar la naturaleza y sus ritmos es el primer paso hacia un sistema alimentario más justo, donde todas las personas puedan acceder a alimentos de calidad. **Las prácticas del presente determinarán la alimentación en el futuro.**



Fomentar prácticas de producción que potencien la agricultura local, y reduzca la dependencia de insumos externos fortalece la autonomía de las comunidades, involucrando el saber campesino y de las comunidades étnicas, la participación, las redes de intercambio protegiendo el derecho de los pueblos a conservar, usar y compartir sus semillas y saberes.



Categoría 2. Accesibilidad

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 bebidas ultra-procesados (PCBU).

¡Paisano meo! Aprovecha la cosecha, come rico y saludable que el Amazonas te nutre la vida



Aprovechar los alimentos que están en cosecha permite aprovechar al máximo la frescura, sabor y aporte nutricional de los alimentos. Además, elegir lo que produce la tierra en su momento justo es una forma de valorar el trabajo de quienes cultivan y hacen posible los alimentos en los territorios.

Los alimentos en cosecha son más accesibles y abundantes, lo que permite a las familias alimentarse mejor sin pagar más. Elegir alimentos en cosecha es una práctica que además de generar beneficios económicos promueve el respeto hacia los ciclos de la naturaleza.

Es fundamental organizar la alimentación de acuerdo con la temporada de cosecha de los alimentos del territorio para evitar el desperdicio de alimentos. Es posible aprovechar estos alimentos conservando, congelando, secando o transformando para extender el tiempo de uso de los alimentos y diversificar las formas de consumo de estos.



Categoría 3. Adecuación

Actualmente el consumo excesivo de productos comestibles y bebidas 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.

Come natural y con la vitalidad del Amazonas: Si tienes hambre, come casabe, pescado y fariña. Si tienes sed, toma chivé. Menos procesado y más comida natural y poderosa.

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.

El casabe y la fariña son preparaciones locales elaboradas a partir de la yuca, ricos en energía, fibra y de fácil digestión. Además de nutrir el cuerpo, fortalecen la cultura, la soberanía alimentaria y la economía local. Son opciones sostenibles, saludables y llenas de identidad que conectan con el territorio y el saber tradicional.

El pescado es un alimento nutritivo, rico en proteínas, vitaminas y minerales esenciales para el crecimiento, la salud y el aprendizaje en todas las etapas de la vida. Prepararlo en hojas como las de plátano, bijao o guayabo es una práctica tradicional de comunidades rurales, indígenas y afrodescendientes, que preserva la identidad cultural, ayuda a conservar mejor los nutrientes durante la cocción facilitando una alimentación saludable desde las prácticas tradicionales.



Salchipapa y gaseosa llenan por ratos, pero no saben al río, ni al monte, ni al fogón. En la chagra no hay paquetes ni envolturas, pero si hay comida que nace, se cuida y perdura.



Los Productos Comestibles y Bebibles Ultra-procesados (PCBU) no nutren ni respetan el territorio. Sus altos contenidos de azúcar, grasa, sodio y sustancias químicas junto con el uso de plásticos contaminantes afectan la salud humana y planetaria. Por el contrario, los alimentos que nacen en la chagra, alimentan de verdad y protegen la naturaleza. **Reducir el consumo de PCBU permite volver al sabor del río, del monte y del fogón.**

Desayunar con caldo de pescado, fariña y chucula es empezar el día con fuerza y con memoria, es el sabor de lo que nace en la tierra, y lo que pesca el pueblo, cuida y se aferra.



Los sabores que vienen de la tierra y el río son el resultado del trabajo y el cuidado de las comunidades que pescan, siembran y cocinan con respeto por el territorio. Recuperar estas preparaciones tradicionales es recuperar parte de lo que identifica a las comunidades, así como reconocer que la diversidad de alimentos y recetas que habitan en los territorios también es cultura, salud y soberanía. **Al volver a estos alimentos y preparaciones, se nutre el cuerpo y se fortalece la identidad.**

Hay saberes que no están en libros ni en la escuela, pero sí en las manos de quien cocina y siembra. Si no conoces un alimento, pregunta con confianza, quien sabe del fogón también sabe de esperanza.



Muchos saberes sobre la alimentación se encuentran en la memoria y las manos de quienes siembran, cocinan y cuidan. Preguntar, escuchar y aprender de quienes tienen experiencia abre un diálogo de saberes que enriquece y fortalece el territorio. Compartir la palabra entre jóvenes, niños, adultos, mayores y mayores, une el conocimiento tradicional con nuevas visiones que permiten construir desde el fogón territorios de esperanza.

Desde la tierra al alma los alimentos amazónicos brindan superpoderes, ayudan a fortalecer tu corazón y te dan vitalidad día a día



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

La yuca, el plátano, el chontaduro, el copoazú, el arazá y el pescado de río son fuente de energía, vitaminas y minerales que fortalecen el corazón y dan vitalidad. Preferir estos alimentos reales, sin químicos ni empaques, cuidan la salud y preservan la riqueza del territorio amazónico.



Categoría 4. Sostenibilidad

Las prácticas alimentarias pueden proteger o afectar los recursos naturales. Las alternativas de producción y consumo protegen la biodiversidad, promueve 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.

La tierra es un corazón que late, y cada especie que desaparece es una punzada de dolor que nos quita nuestro hogar. Cuidar la vida es cuidarnos.

La tierra no es solo un espacio físico, es un complejo vivo en el que cada planta, animal y microorganismo que habita en ella tiene un papel esencial para mantener el equilibrio y la salud del planeta. **Cuando se protege la biodiversidad se protege la base de la alimentación y por ende de la existencia humana.**

La **pérdida de una especie** no es solo un dato ambiental. **Representa una pérdida para el planeta y para los seres humanos**, pues somos parte de este mismo sistema. Al cuidar la vida en todas sus formas, se cuida la salud del planeta y de todo lo que lo conforma.

Proteger y actuar a favor de la biodiversidad del territorio contribuye con la preservación de los recursos naturales como el aire, el agua, los alimentos y el equilibrio planetario necesario para la vida misma. **Cuidar los recursos naturales preservará la vida de las generaciones presentes y futuras.**



La comida no se tira, se transforma con cuidado. Lo que no va a la olla se regresa a la chagra y se aprovecha, porque cocinar es pensar en el futuro. Usa con respeto lo que el río y la selva nos ofrecen

Cada parte de los alimentos tiene un valor, usualmente lo que no usamos de los alimentos puede convertirse en abono para la chagra o alimento para los animales. La alimentación sostenible permite entender que todo tiene un uso si se aprovecha con respeto. Variar las preparaciones incluyendo cáscaras, semillas comestibles, partes sobre maduras, entre otros, reduce el desperdicio de alimentos.

En la cocina tradicional, nada se bota: las cáscaras, semillas, las hojas y los tallos tienen un uso. Aquello que no es posible usar en preparaciones pueden volver a la chagra como abono natural. Esta práctica ancestral es un ejemplo claro de economía circular, donde todo se reutiliza, se transforma y vuelve al ciclo de la vida, alimentando nuevamente la tierra que nos alimenta.

Cuando usamos con respeto lo que la selva y el río proveen, se construye un sistema alimentario más justo y sostenible. Cocinar con cuidado y sin desperdiciar es una forma de preservar los alimentos, el territorio y las generaciones que vienen. Reducir el desperdicio es una decisión diaria que protege la vida.





Categoría 5. Consumo de agua

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.

Recuerdo que mi abuela siempre me decía que el agua es un tesoro que debemos cuidar. Cada sorbo cuenta, tu cuerpo te lo agradecerá



El agua tiene una gran función para la vida humana, no solo hidrata, limpia y fortalece el cuerpo, también permite cocinar, producir y cosechar alimentos que contribuyen al bienestar de las personas.

Cuidar el agua no solo significa cerrar la llave o evitar el desperdicio. También implica actuar frente a cómo se producen y se consumen los alimentos. Cuando elegimos alimentos locales, de temporada, producidos con prácticas respetuosas del territorio, se protegen las fuentes de agua.

La riqueza de la biodiversidad está en las bebidas del Amazonas. Recuerda que el agua es esencial para tu bienestar



Elegir el agua para el consumo diario, en lugar de bebidas azucaradas o artificiales, es una decisión que tu cuerpo, tu comunidad y la naturaleza agradecerán.

Lo que comemos tiene un impacto en los recursos hídricos, cada decisión desde cómo cocinamos hasta lo que comemos, puede ayudar a preservar el agua, como recurso vital que sostiene la vida de todas las especies, incluidos los seres humanos.



Categoría 6. Actividad física

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.

Conecta con tu territorio: juega, camina, corre, salta, baila y sé feliz

Mover el cuerpo no solo es bueno para la salud, también es una forma de respirar aire libre, de recorrer el territorio y de compartir con otros y otras. La actividad física fortalece el corazón, despeja la mente y mejora el ánimo.

La actividad física es posible en los espacios cotidianos: la comunidad, la chagra, el río, la montaña o la vereda son escenarios perfectos para moverse y reconectar con los demás y con la naturaleza.

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



Categoría 7. Género

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.

Con la fuerza del río y la abundancia de la selva, las mujeres del Amazonas guardan en sus manos sabores, saberes y tradición

Las mujeres del Amazonas tienen un rol muy importante en la producción, preparación y conservación de alimentos. A través de sus prácticas cotidianas, transmiten saberes y sabores que fortalecen la cultura alimentaria del territorio y que dan continuidad a los saberes que no están en libros, pero sí en la experiencia.

En muchas comunidades amazónicas, las mujeres lideran procesos relacionados con la siembra, el uso de plantas y semillas, la cocina y el cuidado. Su conocimiento es fundamental para preservar los sistemas alimentarios locales, basados en los recursos disponibles del río y la selva.



Las mamás son superheroínas, eso nadie lo pone en duda, hacen mil cosas al día, sin capa ni ayuda. Pero el hogar no es solo de una persona, ¡repartamos las tareas, que en equipo todo funciona!

Las mujeres realizan muchas tareas todos los días relacionadas con el cuidado del hogar y la familia, sin embargo, estas tareas no deben ser una responsabilidad que recaiga solo en ellas. **Cuando todos los miembros de la familia comparten las tareas se permite a la mujer desarrollar otros ámbitos de su vida profesionales, comunitarios y personales.**

La distribución de carga y el trabajo en equipo en el hogar permite que niños, jóvenes y adultos fortalezcan valores fundamentales como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad. Cuando todos participan, las tareas **se hacen más fáciles y el hogar se convierte en un espacio más justo** con relaciones más equitativas dentro de las familias y comunidades.

Preservar los saberes y sabores de la cultura alimentaria es una tarea colectiva. Para que estos conocimientos no se pierdan, es necesario redistribuir las responsabilidades del hogar y del cuidado promoviendo que los hombres se involucren activamente en la cocina, la siembra y la transmisión de saberes.



¿CÓMO PODEMOS USAR Y DIFUNDIR ESTA HERRAMIENTA?

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 Leticia, Amazonas 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 las GABA, 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 adaptada a partir del contenido de esta cartilla.



2.

Formación a facilitadores para el uso de las GABA adaptada:

La apropiación de esta 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 adaptada; orientación sobre enfoques participativos y metodologías; y 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 para 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 adaptada 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 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 adaptada 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-metodologica-gua/cartilla-metodologica-gua.pdf>

Agroecología campesina por la soberanía alimentaria y la madre tierra:

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