Memorias que nutren: prácticas tradicionales de cuidado y soberanía alimentaria

Introducción

El presente informe recoge las actividades realizadas en el marco del servicio Tejiendo Interculturalidad en los trenzados de Cuidado: salud, equilibrio y armonía y el trenzado de Sustentabilidad y soberanía alimentaria cuyo principal objetivo fue rescatar de la memoria de los ancestros las prácticas de cuidado en torno a la salud alimentaria. Estas acciones buscaron valorar y fortalecer los saberes tradicionales transmitidos por generaciones, reconociendo su vigencia y relevancia en la actualidad. A lo largo de los encuentros se abordaron temas relacionados con el uso de plantas medicinales, la importancia de la alimentación tradicional y como impacta en la salud, la lactancia materna como primer acto de soberanía alimentaria, y la necesidad de reducir la dependencia de alimentos procesados, generando espacios de reflexión, diálogo y construcción colectiva de conocimiento.

Encuentro con el sabedor y las plantas medicinales

Uno de los momentos centrales del proceso fue la apertura de un espacio comunitario de encuentro y aprendizaje, en el que el sabedor desempeñó un papel fundamental. Con generosidad compartió sus conocimientos sobre el uso de las plantas medicinales, explicando sus múltiples aplicaciones en la vida cotidiana de la comunidad.





Durante este espacio se profundizó en las diferentes plantas que se encuentran en el territorio como son el sauco, matarratón, el orégano, la albaca, la desbaratadora, el poleo, la nacedera, la hoja de guanábano, la venturosa, el limoncillo entre otras, como identificarlas, las condiciones para que se puedan cultivar, sus formas de preparación destacando prácticas como las infusiones, los emplastos, los baños de hierbas y los rituales de limpieza y sanación. Estas técnicas, transmitidas de generación en generación, han permitido históricamente mantener el equilibrio físico, emocional y espiritual de las comunidades del territorio.





La jornada se diseñó para que los asistentes fueran protagonistas activos del proceso. Se habilitaron espacios de preguntas, testimonios y relatos, lo que generó un ambiente de confianza y diálogo abierto. Los beneficiarios compartieron experiencias personales, recetas

y prácticas que aún conservan en sus hogares y familias, enriqueciendo el intercambio de saberes y reafirmando la vigencia de las tradiciones.

Alimentación tradicional y encuentros casa a casa

Otro componente importante de las actividades fueron los encuentros casa a casa, cuyo objetivo fue fortalecer la alimentación complementaria en los hogares en una comunicación más directa con los beneficiarios a través del rescate de alimentos típicos de la zona. Se trabajó hablando de alimentos como el plátano popocho, el banano, el pescado, el ñame, la yuca, y preparaciones típicas como las masitas, el mechado, el arroz con coco, los patacones con queso, el sancocho de gallina entre otros, recalcando que estos productos representan la base de una alimentación nutritiva, accesible y culturalmente pertinente.





Durante estos espacios también se discutió la importancia de reducir el consumo de alimentos procesados, los cuales suelen ser más costosos y no aportan beneficios significativos a la salud. Se promovió así el regreso a lo natural y lo propio, revalorizando la riqueza de la alimentación local como un acto de autonomía, cuidado y soberanía alimentaria.

La lactancia materna como primer acto de soberanía alimentaria

En otros dos encuentros se abordó el tema de la lactancia materna, a través de los trenzados de cuidado: salud, equilibrio y armonía y el trenzado de sustentabilidad y soberanía alimentaria". La reflexión giró en torno a la idea de que la lactancia es el primer acto de soberanía alimentaria, ya que garantiza a los bebés el acceso a un alimento natural, completo, seguro y producido por la propia madre, sin depender de productos industrializados o externos.

La lactancia materna aporta todos los nutrientes necesarios para el adecuado crecimiento y desarrollo del niño en sus primeros meses de vida. Además, representa un acto de autonomía y conexión natural entre madre e hijo, donde el cuerpo materno se convierte en la primera fuente de nutrición y protección.

Se recalcó que la lactancia materna está estrechamente ligada a los principios de la soberanía alimentaria, en tanto que defiende el derecho a una alimentación natural, saludable, accesible y culturalmente pertinente. Asimismo, se subrayó que una alimentación natural de la madre influye positivamente en la calidad de la leche y en la práctica misma de la lactancia.

Los primeros mil días de vida (desde la concepción hasta los dos años) fueron señalados como un período crítico, en el que la nutrición adecuada tiene un impacto decisivo en la salud presente y futura del niño. Durante este tiempo, la lactancia materna y la alimentación complementaria saludable constituyen las bases para el desarrollo físico, cognitivo y emocional, reduciendo riesgos de enfermedades crónicas en la vida adulta.




Conclusiones

Las actividades desarrolladas permitieron reconocer, rescatar y valorar los saberes ancestrales en torno a la salud alimentaria y el uso de plantas medicinales. Los encuentros comunitarios y casa a casa favorecieron la participación de las familias, quienes compartieron experiencias y prácticas que refuerzan la identidad cultural y la autonomía alimentaria.

Se destacó el papel de la lactancia materna como pilar fundamental de la soberanía alimentaria, al ser la primera y más completa forma de nutrición que asegura bienestar, salud y continuidad de la vida. Así mismo, se resaltó la importancia de fortalecer la alimentación tradicional con productos propios del territorio, garantizando el acceso a alimentos frescos, nutritivos y culturalmente significativos.

Este proceso deja como enseñanza central la necesidad de seguir recuperando la sabiduría de los ancestros y de fortalecer el vínculo con la naturaleza como fuente de vida, salud y espiritualidad. El rescate de estos saberes no solo contribuye a la salud física de las personas, sino que también promueve la cohesión comunitaria, el reconocimiento de la identidad cultural y la defensa de la soberanía alimentaria en el territorio.