D. GUÍA Y/O GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS CON ENFOQUE CULTURAL Y TERRITORIAL SOCIALIZADAS Y APROBADAS POR LAS COMUNIDADES PRIORIORIZADAS.

La cocina tradicional, en un país multicultural y biodiverso como el nuestro, se entiende como la fusión de técnicas culinarias tradicionales y preparación culinarias, que es transmitido de generación en generación y que son guardadas celosamente, (es decir madres y padres a sus hijas e hijos), el cual comprende conocimiento, practicas culinarias y saberes provienen de los aportes de las raíces indígenas, mestiza y africanas, los cuales se ve reflejado en las preparaciones de los platos tradicionales elaborados con ingredientes locales o de temporada que invaden los mercados y que aportan los sabores de la región.

El Ministerio de Cultura adoptó la Política de Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial asociado a la alimentación y las cocinas tradicionales, desde el año 2012; está política enmarcada en la cultura culinaria tradicional o cocinas tradicional, comprende un conjunto de conocimiento y riqueza cultural, que inicia desde las prácticas de producción, la recolección y obtención de diferentes especies de ríos manglares, mar, selva; esto son factores de la identidad y pertenencia de una región; así mismo, las cocinas tradicionales como expresión cultural, fortalece los procesos de remembranza y enseñanzas el cual contribuye al bienestar cultural expresado en el saber tradicional en el uso de los recursos en la preparación de los alimentos; es por eso, que para entender la cocina tradicional de nuestro país, es necesario comprender la existencia de los sistemas culinarios que encierran procesos de prácticas y saberes desde las bases culturales, sociales, ambientales y económicas, todo este proceso debe mantener una conexión de las cocinas tradicionales y sus portadores.

El propósito para la elaboración de un documento piloto de las Guías Alimentarias (GABA), es enseñar a la población a una alimentación y nutrición propia de su región, sin olvidar los practicas y saberes de la cocina tradicional, considerando factores sociales, económicos, cultural, ambiente físico y biológico de dicha región; además se debe tener como base unas etapas metodológicas en lo relacionado a salud, alimentación, nutrición, disponibilidad, acceso, consumo, costo y composición química de los alimentos y hábitos alimentarios de la población, que son claves en la elaboración de las Guías Alimentarias en la región.

Para el desarrollo de este modelo metodológico de las Guías GABA, existen unas etapas adaptadas y recomendadas por la FAO y el ICBF en el marco de un convenio del 2022, que consisten en:

- Etapa de Planificación
- Caracterización del grupo objetivo
- Propósito y objetivo de las guías
- Elaboración recomendaciones técnicas
- Selección de recomendaciones viables
- Elaboración de mensajes de las guías
- Mensaje e ícono para las pruebas de campo
- Elaboración de materiales educativos

• Implementación

• Evaluación.

Vale la pena tener en cuenta que el Ministerio de Cultura ha priorizado los municipios de los municipios de Galapa, Suan (Atlántico) y Quibdó (Chocó) para la adaptación de las GABAS en su territorio, por lo cual, para el ejercicio realizado en la vigencia 2023 se realizó el paso preliminar descrito a continuación:

1. Planeación preliminar (interna). La metodología inicia por un paso cero que implica un proceso antecedente y una planificación interna en el cual se realizó la revisión de varios insumos claves: A. Revisión de Marco Normativo Nacional que soporta la intención de territorialización de las GABA. B. Revisión de experiencias de territorialización de GABA (nivel internacional, y nacional). C. Espacio de diálogo Inicial: Se realizó acercamiento con la comunidad de los municipios de Galapa, Suan (Atlántico) y Quibdó (chocó), a través de sus representantes o autoridades quienes expresaron la intensión de reconocer su diversidad alimentaria como información a posicionar en políticas públicas e instrumentos de planificación a nivel territorial. D. Se recolectaron datos epidemiológicos o nutricionales que evidencian deficiencias nutricionales; se recolecto información de las brechas en la garantía al derecho a la alimentación, a través de datos sobre la situación productiva; de acceso, distribución o comercialización de alimentos; afectaciones medioambientales, ausencia de oferta institucional, etc.
2. Para dar continuidad a la adaptación de la GABA se hace necesario realizar la planeación para la vigencia 2024 y realizar el fortalecimiento intersectorial con el fin de consolidar un documento base de caracterización, teniendo en cuenta datos provenientes de fuentes secundarias (líneas de base, diagnósticos, censos y autocensos, etc.); y de fuentes primarias en las que se haya recabado información cualitativa (actas de reunión, videos, memorias de eventos, resultados de grupos focales o entrevistas, etc.) sobre aspectos culturales, sociales, o contextos problemáticos relacionados con las temáticas planteadas en la GABA. De igual manera, se debe contar con instancias como los comités de SAN o las mesas de impulso PDET, para definir compromisos intersectoriales que, con presupuestos existentes, acciones conjuntas a adelantar, roles y sus responsables, la posibilidad de consolidar un equipo mínimo con responsabilidades. Así mismo, se hace necesario consolidar un equipo mínimo con el que deberá contarse para adelantar un ejercicio de adaptación de GABA.
3. Los profesionales que como mínimo deben tenerse en cuenta son: un nutricionista y un profesional social.

   • Nutricionista: Dará rigor técnico al proceso de adaptación respecto de los aspectos asociados el análisis de fuentes secundarias y primarias, y al desarrollo de mensajes, íconos y recomendaciones nutricionales teniendo como base los insumos científicos y técnicos de las GABA para el país.

   • Perfil social: que desde las ciencias sociales y humanas aporte al desarrollo de metodologías participativas, análisis de contexto y reconocimiento de los elementos que integran la cultura alimentaria de la comunidad priorizada, integrando una visión holística e histórica al proceso.
4. En función de aspectos presupuestales, compromisos y apoyo intersectorial, un equipo “deseable” para el ejercicio de territorialización de las GABA podría contar con los siguientes

perfiles profesionales, que a todas luces aportarían en una adaptación más interdisciplinaria:

• Un geógrafo o geógrafa: que aporte al desarrollo y análisis espacial y cartográfico de la alimentación de la comunidad, y reconozca como parte de la adaptación de la GABA las particularidades ambientales y ecosistémicas que se relacionan con la comunidad priorizada y que configuran formas de alimentación y de uso del entorno.

• Un (a) diseñador (a) o ilustrador (a): que cuente con conocimientos en el dibujo o representación visual de la representación local del "plato saludable de la familia colombiana" y pueda graficar los aportes de la comunidad respecto de alimentos, prácticas, y aspectos ambientales y culturales que hacen parte de los íconos y mensajes de la GABA adaptada.

• Sabedores y sabedoras locales: en la medida en que se pueda garantizar la participación de estas personas, a través de acciones de corresponsabilidad desde las comunidades, se recomienda que se pueda contar con actores con conocimientos sobre alimentación tradicional y local (productores, cocineros tradicionales, mayoras, médicos tradicionales, etc.) que apoyen el ejercicio y contribuyan con su conocimiento y participación, a la adaptación.

CHOCÓ-QUIBDÓ

1. CARACTERIZACIÓN DEL TERRITORIO

El departamento del Chocó, su capital Quibdó, es uno de los treinta y dos departamentos de Colombia, ubicado al occidente del país en la región de la llanura del Pacifico colombiano; está limitado:

1- Norte: con Panamá y el mar Caribe
2- Este: con los departamentos de Antioquia, Risaralda y Valle del Cauca.
3- Sur: con el departamento del Valle de Cauca
4- Oeste: con el Océano Pacífico.

En el Chocó confluyen culturas indígenas, negras y mestizas; en términos demográficos, los Afrodescendientes representan actualmente el 90% de la población, mientras que los indígenas, mestizos y blancos componen el 10%; es por eso que la cultura chocoana está representada por una gran diversidad de tradiciones, costumbres y formas de pensar que integran las identidades afrocolombianas, mestizas e indígenas.

En el Chocó confluyen culturas indígenas, negras y mestizas; en términos demográficos, los Afrodescendientes representan actualmente el 90% de la población, mientras que los indígenas, mestizos y blancos componen el 10%; es por eso que la cultura chocoana está representada por una gran diversidad de tradiciones, costumbres y formas de pensar que integran las identidades afrocolombianas, mestizas e indígenas.

Quibdó, municipio colombiano, capital del departamento del Chocó y una de las poblaciones más importantes en la Región del Pacifico colombiano. Existen dos teorías sobre la fundación de Quibdó, la que fue fundado en el año 1664 por los evangelizadores padres Jesuitas, Francisco de Otra y Pedro Cáceres, con el nombre de Citará y la que el minero antioqueño, Don Manuel Cañizales, la fundará con el nombre de Quibdó (Cacique Guasebá y Quibdó) en 1690; ambos hechos pertenecientes al siglo XVII y habitada en su mayoría por indígenas y negros.

La ciudad está ubicada en una de las regiones más forestales de Colombia, cerca de grandes reservas ecológicas como el Parque Nacional Natural Emberá y una de las regiones con un gran número de reservas indígenas. Se encuentra a orillas del río Atrato, uno de los principales afluentes del país y una de las zonas con más alta pluviosidad del mundo. Se halla situada en la margen derecha del río Atrato.

De acuerdo con las proyecciones del DANE, en 2023 Quibdó tiene 142.184 habitantes: 76.696 mujeres (53,9%) y 65.488 hombres (46,1%); los habitantes de Quibdó representan el 23.9% de la población total del chocó, por lo tanto, es el municipio más poblado del departamento del Chocó. El grupo humano predominante en la ciudad es el afrocolombiano y en segunda proporción las comunidades blanco-mestizos provenientes del interior del país, sobre todo de la región paisa, e indo-americanas Emberá y Waunanas.

2. ESTADO NUTRICIONAL DE LA POBLACIÓN DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ, CHOCO.

De acuerdo con la metodología implementada por la ENSIN 2015, se planteó con el enfoque de determinantes sociales, la ENSIN 2015 analizó los determinantes estructurales, intermedios y singulares, con el fin de aportar al entendimiento de la actual situación nutricional. En este análisis se debe tener en cuenta que cada uno de los determinantes es una forma de visualizar de manera práctica el enfoque, pero no es una forma rígida, por lo cual puede encontrarse una interacción entre ellos. En este acápite se analizarán los determinantes singulares, los cuales tienen en cuenta el curso de vida, que permite dar mayor relevancia al análisis de los determinantes al pensar primero en las personas y al reconocer y respetar las diferencias generacionales hasta los 64 años de vida.

El retraso en talla o la talla baja para la edad es un indicador del estado nutricional que en gran medida se relaciona con el nivel de desarrollo de un país. Su presencia en los menores de cinco años puede representar para los países hasta un 11,0 % del Producto Interno Bruto (PIB) en términos de salarios más bajos y de pérdida de productividad económica de la población que lo padece por la afectación de su desarrollo cognitivo. Está demostrado también que los hijos nacidos de mujeres con talla baja tienen más posibilidades de presentar retraso de su crecimiento lineal, configurando así un círculo vicioso de retraso en talla familiar. De esta manera, este tipo de desnutrición refleja los efectos persistentes y acumulativos de la mala nutrición, de la pobreza y de otros déficits y riesgos que producen daños a largo plazo y alcanzan a afectar la vida adulta en todas sus expresiones (Ibidem).

DESNUTRICIÓN AGUDA

La desnutrición aguda es el indicador antropométrico más sensible al destete precoz, a los cambios en la alimentación, al efecto negativo que producen la fiebre, la infección y la enfermedad en el apetito de un niño y a las condiciones inadecuadas de saneamiento de la vivienda y de su ambiente, entre otros determinantes. Su importancia en salud y nutrición radica, entre otros aspectos, en que las formas severas de esta desnutrición producen la muerte de los niños, por tal motivo su vigilancia

y monitoreo permanentes son clave para la supervivencia de la infancia en Colombia (IBID).

DESNUTRICIÓN GLOBAL

La desnutrición global es la suma de los desequilibrios nutricionales y de salud pasados y recientes en un niño (19) y es un indicador nutricional que refleja alteraciones tanto del peso como de la talla. Para Colombia representó el 3,1 % de las niñas y de los niños menores de 5 años, sin diferencias por conjunto de edades entre 0 y 1 año (3,2 %) y entre 2 y 4 años (3,0 %).

3. PRODUCTOS ALIMENTICIOS CON MAYOR CONSUMO:

PESCADOS	OTRO TIPO DE CARNES	FRUTAS Y VERDURAS
Bocachico	Gallinas	Achín, Yuca, Ñame, Plátano hartón, Guineo, Banano, Primitivo, Maíz (mazorca verde), Arroz; Hierbas como Orégano, Albahaca, Poleo, Cilantro Cimarrón, Yerbabuena.
Doncella	Pollos	Hortalizas como: Ají topito, Achiote, Tomate, Cebolla larga.
Bagre	Pavo	Frutas como: Lulo Chocoano, Borojó, Chontaduro, Piña Chocoana, Guayaba, Zapote, Limón Chocoano, Coco, Guama, Caimito, Mango, Mamón, naranjas, Papaya, Caña de azúcar;
Barbudo	Pato	Hojas de uso culinario (envoltorios) como Hojas de Katuga (para los pasteles y tamales), Hojas blanca.
Rollizo	Cerdo	
Benrinco	Res	
	Conejo de caza o se cría	

PREPARACIONES

- Uso de Arroz: Arroz de coco, Arroz seco, Arroz atollado (Carne salada-queso-longanizacerdo), Arroz con longaniza

- Variedad de sopas: Sopa de queso (típico chocoano), Sancocho de cerdo-res-pollo,

Sancocho costilla res, Caldo de pescado (seco – fresco) de doncella-bocachico-barbudo

- Tamales (Pasteles – Envueltos): Pastel (arroz) chocoano de pollo y cerdo – pollo y longaniza

– cerdo y longaniza; Tamales (arroz)Carne ahumada- queso- carne – cerdo - pollo.

- Las Bebidas: Leche mil pesos (corozo de palma), Jugo Lulo Chocoano, Jugo Borojó, Jugo

Guayaba, Jugo Piña Chocoana.

- Otras bebidas a base de maíz: Guatecoco (mazamorra de maíz con coco), Birinbí (colada de

maíz fermentada)

TÉCNICAS

El salado, esto debido a que no contaba con neveras como medio para conservar (pescado, carne, pollo); el Ahumado lo realizan mediante brasas; Desaguado, para remover la sal de la técnica del salado; Machacar algunos alimentos y condimentos; Desbabar consiste en remover la suciedad del pescado utilizando vinagre sal y limón; Hervir; Fermentar; Amasar.

Dentro de los alimentos nativos y/o manufacturados a incluir en las futuras actualizaciones de la TCA 2018 están: Municipio: Quibdó (Chocó) Preparación: Pescado (Bocachico) frito sudado con queso Preparación: Jugo de Lulo Chocoano.

4. APROXIMACIÓN A LA GABA PARA EL CHOCÓ
a. CARTOGRAFÍA SOCIAL

La cartografía del sistema alimentario y culinario permite construir un conocimiento integral de un territorio, utilizando instrumentos técnicos y vivenciales. Este tipo de cartografía es una herramienta de planificación y transformación social, que permite una construcción del conocimiento desde la participación y el compromiso social, posibilitando la trasformación del mismo. Esta herramienta se fundamente conceptualmente en la Investigación – Acción – Participativa (IAP).

Se realizó un recorrido por diferentes espacios para el reconocimiento de los actores, productos y preparaciones que hacen parte de la cartografía alimentaria de Quibdó y que permitan vincular con la soberanía alimentaria desde las GABAS.

ACTORES DE LA COMUNIDAD	PROBLEMA	RESPUESTA DE LA COMUNIDAD FRENTE AL PROBLEMA
Agricultores	Daño medioambiental. Los frutales y el pan coger no nacen por fumigaciones y cambio climático	Se hacen procesos de recuperación de semillas nativas.
Pescadores	Contaminación de ríos, manglares, pesca no sostenible	Se han organizado para hacer pesca sostenible, algunos respetan la "veda"… se requiere cultivar más pero no se hace, todo se compra ahora

Cocineras tradicionales	Cambios en los productos a utilizar en las preparaciones. Inclusión de productos que no son del territorio. BPM.	Recuperación de semillas nativas, recuperación de platos tradicionales y productos nativos.









Para la preparación del plato tradicional en el municipio de Quibdó, se contactó a la Cocinera Tradicional OFELIA MOSQUERA COSSIO, de 63 años, su niñez transcurrió en Istmina, municipio del Chocó, pueblo minero; donde empezó a aprender a cocinar en fogón de leña alrededor de los 6 años, donde le colaboraba a sus padres y hermanos en la elaboración de la comida ya que ellos trabajaban en la mina; su esposo muere quedando viuda a los 23 años con 5 hijos, quedando al frente de su hogar. Doña Ofelia es una cocinera tradicional de tercera generación, en aprender y continuar con los sabores y tradiciones de la cocina de sus ancestros; hoy en día cuenta con una pequeña microempresa del típico Pastel Chocoana.

El plato tradicional elaborado por la Cocinera tradicional, Ofelia Mosquera Cossio, fue:

- Pescado frito sudado con queso, acompañado de arroz seco, ensalada, plátano asado
- Jugo Lulo Chocoano

Los ingredientes se adquirieron un aparte en el mercado de Quibdó ubicado cerca a la orilla del río Atrato, y la otra en tienda ubicada en el barrio donde habita la Cocinera tradicional.

- ***PESCADO (BOCACHICO) FRITO SUDADO CON QUESO***

INGREDIENTES:



- 1626 gramos (5 unidades) Pescado bocachico
- 672 gramos Queso costeño salado
- 290 gramos Tomate
- 218 gramos cebolla roja
- 40 gramos Ajo
- 192 gramos Cebolla larga (cebollín)
- 197 gramos Pimentón rojo
- 79 gramos de Verduras de río (hierbas aromáticas: Albahaca- Cilantro cimarrón- Poleo – Orégano)
- 483 gramos Limón chocoano
- 10 gramos Pasta de Achiote (condimento tradicional)
- 1 sobrecito condimento completo
- 1 sobrecito condimento Don gustico

Sal, vinagre

PRODUCTO FINAL:



B. ICONOS Y/O DISPOSITIVOS



CONCLUSIONES

- Se contribuyó a la preservación de las tradiciones culinarias, permitiendo que los participantes aprendan y practiquen recetas y técnicas transmitidas de generación en generación.

- Se ha realizado fortalecimiento de los vínculos comunitarios al proporcionar un espacio donde las personas pueden compartir conocimientos, experiencias y aprecio por la cocina tradicional.

- Los participantes han logrado reconocer la importancia de los ingredientes locales como fuente de productos frescos en la cocina tradicional.

- Se ha contribuido a la promoción y afirmación de la identidad cultural, destacando la importancia de la cocina tradicional como un componente vital de la cultura local.

- La participación en el taller ha empoderado a los asistentes, brindándoles conocimientos y habilidades que promueven la autonomía alimentaria y la capacidad de tomar decisiones informadas sobre sus opciones culinarias.

- La comunidad reconoce como potencial la cocina tradicional como una atracción cultural para visitantes.

- Se ha reforzado la conexión entre la cocina tradicional y un estilo de vida saludable, destacando cómo las prácticas culinarias tradicionales pueden contribuir a una dieta

equilibrada y nutritiva, además de la implementación de las buenas prácticas de manufactura en lo relacionado en la higiene, manipulación y conservación de los alimentos.

ATLÁNTICO-GALAPA Y SUÁN

1. CARACTERIZACIÓN DEL TERRITORIO

El departamento del Atlántico, su capital Barranquilla, ubicado en norte de Colombia en la región Caribe, se compone de 22 municipios y 1 distrito y está dividido en cuatro provincias:

A. Norte o Área Metropolitana de Barranquilla: conformado por los municipios de Barranquilla, Galapa, Malambo, Soledad y Puerto Colombia.
B. Centro-Oriente: conformado por los municipios de Baranoa, Ponedera, Palmar de Varela, Polonuevo, Sabanalarga, Sabanagrande y Santo Tomás.
C. Occidente o Costera: conformado por los municipios de Juan de Acosta, Piojó, Tubará y Usiacurí.
D. Sur: conformado por los municipios de Campo de la Cruz, Candelaria, Manatí, Repelón, Luruaco, Santa Lucía y Suán.

En el departamento del Atlántico se presentan dos tipos de relieves, uno montañoso, que ocupa cerca del 45% del área departamental, con serranías y colinas de poca altura, y otro plano de terrazas, llanuras aluviales y ciénagas, que conforman las tierras vecinas del Canal del Dique y el río Magdalena con su desembocadura al mar.

De acuerdo con las proyecciones del DANE, en el 2023 Atlántico tiene 2.80 millones de habitantes: 1.44 millones de mujeres (51,2%) y 1.37 millones de hombres (48.8%). Los habitantes de Atlántico representan el 5.4% de la población total de Colombia en 2023. La economía del departamento del Atlántico se basa principalmente en la actividad industrial, representada por los sectores químicos, farmacéuticos, textileros y papeleros, además, se destacan los sectores comerciales y de transporte debido la categoría de puerto marítimo internacional. En cuanto a las actividades agropecuarias se basan en el cultivo de algodón, arroz, sorgo, ajonjolí, yuca, maíz y algunos frutales; por su parte, la ganadería es de tipo extensivo.

<u>GALAPA</u>

Galapa es un municipio localizado en el departamento del Atlántico, que hace parte del área metropolitana de Barranquilla; el cual limita al Este con Soledad, al Oeste con Turbará, al Sur con Baranoa y al Sureste con Malambo. La distancia en línea recta entre Barranquilla y Galapa es de 15,75 Km, pero la distancia en ruta es de 18,5 kilómetros; se tardan 44 minutos en ir de Barranquilla a Galapa y los medios de transporte para llegar son rutas intermunicipales. Cuenta con una Extensión de 98 Km2 de los cuales son del área urbana de 20 Km2 y del área rural de 78 Km2. Su superficie es plana con ligeras ondulaciones; los arroyos que riegan su jurisdicción municipal son: Blanco, Calabazuelo y Caña. El municipio de Galapa se encuentra a una altura de 64 metros sobre el nivel del mar y su temperatura media oscila entre los 28°C y 30°C.

Su economía es eminentemente agropecuaria y artesanal, además con proyección industrial debido a su ubicación, ya que el municipio es atravesado por dos conexiones viales del orden nacional: la Transversal del Caribe y la Circunvalar de la Prosperidad, sectores aledaños de los cuales se han consolidado grandes complejos industriales como la Zona Franca ZOFIA y el proyecto industrial ZIGA, constituyéndose como el corredor industrial del departamento del Atlántico. Además, el municipio se destaca a nivel departamental y nacional debido a su riqueza cultural, debido a trabajos realizado por los artesanos en la talla en madera, tejido en bejuco de canastos y máscara en papel maché del carnaval de Barranquilla; en Galapa sé cuenta con la Casa de la Cultura, donde desarrollan trabajos, proyectos y programas encaminados a fortalecer y potenciar sus valores e identidad cultural.

SUAN

Es un municipio localizado en el extremo Sur del Departamento del Atlántico, oficialmente llamado Suan de la Trinidad; fue fundada por Don Diego Martín de León, el 27 de junio de 1827; situado sobre la margen izquierda del Río Magdalena. Su área municipal es de 55 Km2, que representa el 1.68% de la superficie del departamento; de acuerdo con las proyecciones del DANE, en 2023 Suán cuenta con 13.085 habitantes: 6.680 mujeres (51.1%) y 6.405 hombres (48.9%); los habitantes de Suán representan el 0.47% de la población total del Atlántico en 2023.

El municipio de Suán limita: al Norte y Noroccidente con el municipio de Campo de la Cruz, al Sur con el municipio de Calamar (Bolívar), el Canal del Dique en medio, al Este con el municipio de Cerro de San Antonio (Magdalena), el Rio Magdalena en medio; al occidente y Sur occidente con el municipio de Santa Lucía.
La economía del municipio se centra básicamente en cuatro actividades: agrícola, pecuario, comercio y servicios, las dos últimas con valores agregados crecientes generando mano de obra. Pese a las limitantes que presentan los suelos de la zona rural – riesgo de inundación, algunas restricciones climáticas, baja precipitación y alta evapotranspiración, alto contenido de arcillas y encharcamientos durante los períodos lluviosos-, la actividad económica predominante en el municipio es la agropecuaria.

2. ESTADO NUTRICIONAL

RETRASO EN TALLA

El retraso en talla o la talla baja para la edad es un indicador del estado nutricional que en gran medida se relaciona con el nivel de desarrollo de un país. Su presencia en los menores de cinco años puede representar para los países hasta un 11,0 % del Producto Interno Bruto (PIB) en términos de salarios más bajos y de pérdida de productividad económica de la población que lo padece por la afectación de su desarrollo cognitivo. Está demostrado también que los hijos nacidos de mujeres con talla baja tienen más posibilidades de presentar retraso de su crecimiento lineal, configurando así un círculo vicioso de retraso en talla familiar. De esta manera, este tipo de desnutrición refleja los efectos persistentes y acumulativos de la mala nutrición, de la pobreza y de otros déficits y riesgos que producen daños a largo plazo y alcanzan a afectar la vida adulta en todas sus expresiones (Ibidem).

DESNUTRICIÓN AGUADA

La desnutrición aguda es el indicador antropométrico más sensible al destete precoz, a los cambios en la alimentación, al efecto negativo que producen la fiebre, la infección y la enfermedad en el apetito de un niño y a las condiciones inadecuadas de saneamiento de la vivienda y de su ambiente, entre otros determinantes. Su importancia en salud y nutrición radica, entre otros aspectos, en que las formas severas de esta desnutrición producen la muerte de los niños, por tal motivo su vigilancia y monitoreo permanentes son clave para la supervivencia de la infancia en Colombia (IBID).

DESNUTRICIÓN GLOBAL

La desnutrición global es la suma de los desequilibrios nutricionales y de salud pasados y recientes en un niño (19) y es un indicador nutricional que refleja alteraciones tanto del peso como de la talla. Para Colombia representó el 3,1 % de las niñas y de los niños menores de 5 años, sin diferencias por conjunto de edades entre 0 y 1 año (3,2 %) y entre 2 y 4 años (3,0 %).

EXCESO DE PESO (SOBREPESO Y OBESIDAD)

El exceso de peso, como indicador antropométrico, obtenido mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), comprende la presencia de sobrepeso y de obesidad en la población. De esta manera, el indicador nutricional también incluye el exceso de peso infantil por masa magra y por masa grasa. En la primera infancia, la prevalencia de exceso de peso en la ENSIN 2015 fue de 6,4%, 1,2 p.p. más alta que en el 2010 (44), con diferencias significativas entre edades simples del grupo de niños y niñas de 2 (8,4 %) vs. 3 y 4 años (4,9 % y 4,8 %).

Esta situación incremental del exceso de peso infantil en Colombia es preocupante por su contribución con el riesgo de enfermedades no transmisibles en los diferentes momentos del ciclo de la vida, tales como diabetes, hipertensión y cáncer, entre otras. No es lo mismo, desde el punto de vista metabólico y fisiológico, presentar exceso de peso en edades en las que se está en etapa de crecimiento (hiperplasiahipertrofia), que llegar a tenerlo en edades en las que ya culminó el crecimiento lineal y el desarrollo físico (mayores de 19 años), pues el pronóstico de recuperación del peso sano y saludable es reservado y difícil de alcanzar si ocurre en plena etapa de crecimiento (Ibidem).

3. PRODUCTOS ALIMENTICIOS CON MAYOR CONSUMO:

GALAPA-ATLÁNTICO

PESCADOS	OTRO TIPO DE CARNES	FRUTAS Y VERDURAS
Camarón,	Gallinas,	Yuca, Ñame, Plátano hartón, Guineo, Guineo manzano, Cuatro filos, Maíz (mazorca verde), Arroz
Almejas,	Pollos,	Hierbas como Orégano, Albahaca, Yerbabuena;
Ostras,	Pavo,	Hortalizas como: Ají topito, Achiote, Tomate, Cebolla roja, Cebolla en rama,

Lisa,	Pato,	Frutas como: Mango, Tamarindo, Mamón, Cereza, Níspero, Carambolo, Limón, Guayaba, Corozo, banano, Anón, naranjas, Papaya, maracuyá, Piña;
Burel,	Cerdo,	Además, hojas de uso culinario como Hojas de Bijao (para los pasteles y hayacas), Hojas pinta bollos (para la elaboración del Bollo Angelito), Hojas de Col.
Sierra;	Ganado;	
los de río: Chivo,	lo que se caza: Armadillo, el Conejo de caza o se cría	
Barbudo,		
Lisa,		
Mojarra plateada		

PREPARACIONES

- Uso de Arroz: Arroz de lisa, mazamorra de plátano maduro con coco, Arroz de pollo Arroz guisado (verduras carne y pollo), Arroz de cerdo, Arroz de coco
- Uso de la Yuca: Chicha de yuca, Arepa de Yuca, Carimañola, Bollos de yuca, enyucados.
- Variedad de sopas: Sopa de mondongo (callo y pata), Sopa de Guandul, Sopa de Zaragoza (frijol rosado) con pata de cerdo, Rungo de Chivo, Sopa de arveja con chocozuela de res.
- Tamales (Pasteles – Envueltos): Pastel (arroz) de cerdo – pollo; Envueltos (maíz) hayacas carne y pollo.
- En cuanto a las Tortas y Dulces: Torta de plátano maduro, Dulce de Guandul, Dulce Papaya, Dulce Piña, Dulce Coco, Dulce Tomate (cocina), Dulce Corozo.
- Las Bebidas: Jugo de Corozo, Jugo Maracuyá, Aguapanela (base de panela y limón), Jugo Tomate Árbol.
- Uso del plátano: Canasticas de plátano verde con diferentes rellenos (carne-pollo).

TECNICAS

- El salado, esto debido a que no contaba con neveras como medio para conservar (pescado, carne, pollo);

- El Ahumado lo realizan mediante brasas;

- Desaguado, para remover la sal de la técnica del salado;

- Machacar algunos alimentos y condimentos;

- Desmenuzar utilizado para sacarle las espinas al pescado;

- Hervir;

- Fermentar;

- Amasar.

Dentro de los alimentos nativos y/o manufacturados a incluir en las futuras actualizaciones de la TCA 2018 están: Municipio: Galapa (Atlántico) Preparación: Arroz de lisa Preparación: Mazamorra de Plátano maduro con coco.

SUÁN-ATLÁNTICO

PESCADOS	OTRO TIPO DE CARNES	FRUTAS Y VERDURAS
Mojarra	Gallinas,	Yuca, Ñame, Plátano hartón, Guineo, Guineo manzano, Cuatro filos, Maíz (mazorca verde), Arroz
Arenca,	Pollos,	Hierbas como Orégano criollo, Albahaca verde, morada, Yerbabuena;
Barbudo,	Pavo,	Hortalizas como: Ají topito, Achiote, berenjena, Tomate, Pimentón, Bleo, Cebolla roja, Cebolla en rama,
Moncholo,	Pato,	Frutas como: Mango, Tamarindo, Melón, Patilla, Mamón, Ciruela, Marañon, Níspero, Carambolo, Anón, guanábana, caimito.
Bagre,	Cerdo,	Además, hojas de uso culinario como Hojas de Bijao (para los pasteles y hayacas), Hojas de mazorca.
Cachama,	Ganado;	
Mojara amarilla,	Chivo	
Bocachico	Carnero	
	Conejo	

PREPARACIONES

- Uso de Arroz: Arroz de cerdo, Arroz con zanahoria y Ahuyama, Arroz de Arenca, Arroz de plátano, Arroz de frijol.
- Variedad de sopas: Sancocho de Tustus, Sancocho de costilla, Sopa de Mondongo, Sancocho de Pescado, Sopa de Guandul, Sancocho de Gallina.
- Tamales (Pasteles – Envueltos): Pastel (arroz) de cerdo – pollo.
- En cuanto a las Tortas y Dulces: Buñuelo de frijol, Arepitas de anís, Cocadas, Dulce de Guandul, Dulce papaya verde (caballito), Dulce de leche.
- Las Bebidas: Chicha de piña, Chicha de arroz, Jugo de frutas de cosecha, agua de maíz
- Otras preparaciones: Arepa de huevo, Arepa dulce.

TÉCNICAS

- El salado, esto debido a que no contaba con neveras como medio para conservar (pescado, carne, pollo);
- El Ahumado lo realizan mediante brasas;
- Machacar algunos alimentos y condimentos,
- Hervir;
- Cocido;
- Frito;
- Amasar

Dentro de los alimentos nativos y/o manufacturados a incluir en las futuras actualizaciones de la TCA 2018 están:

Preparación: Sancocho de tustus

Preparación: Tenteaquí

4. APROXIMACIÓN A LA GABA PARA EL CHOCÓ

a. CARTOGRAFÍA SOCIAL

La cartografía del sistema alimentario y culinario permite construir un conocimiento integral de un territorio, utilizando instrumentos técnicos y vivenciales. Este tipo de cartografía es una herramienta de planificación y transformación social, que permite una construcción del conocimiento desde la participación y el compromiso social, posibilitando la trasformación del mismo. Esta herramienta se fundamente conceptualmente en la Investigación – Acción – Participativa (IAP).

Se realizó un recorrido por diferentes espacios para el reconocimiento de los actores, productos y preparaciones que hacen parte de la cartografía alimentaria de Quibdó y que permitan vincular con la soberanía alimentaria desde las GABAS.

ACTORES DE LA COMUNIDAD	PROBLEMA	RESPUESTA DE LA COMUNIDAD FRENTE AL PROBLEMA
Agricultores	Daño medioambiental. Los frutales y el pan coger no nacen por fumigaciones y cambio climático	Se hacen procesos de recuperación de semillas nativas.
Pescadores	Contaminación de ríos, manglares, pesca no sostenible	Se han organizado para hacer pesca sostenible, algunos respetan la "veda"… se requiere cultivar más pero no se hace, todo se compra ahora
Cocineras tradicionales	Cambios en los productos a utilizar en las preparaciones. Inclusión de productos que no son del territorio. BPM.	Recuperación de semillas nativas, recuperación de platos tradicionales y productos nativos.

GALAPA



Para la preparación del plato tradicional en el municipio de Galapa, se contactó a la Matrona ***IRENE ISABEL POLO POLO***, de 65 años, nacida en Galapa, casada con el Señor Alfredo Orellano hace 49 años, su núcleo familiar conformado por 4 hijos y 10 nietos. A los 9 años, se inició en la cocina tradicional, con la preparación de unas lentejas el cual dejo quemar; con el tiempo fue aprendiendo los saberes de la cocina tradicional de su Abuela Georgina Cervantes de Polo y de su Mamá Beatriz Isabel Polo Polo; siendo la Matrona Irene la tercera generación, en aprender el oficio de la cocina

tradicional, ha participado en la ***Feria Gastronómica "Galapa tiene sabor"*** y está vinculada a la RedMatronxs del Atlántico, creada por la Corporación Sabores & Saberes, desde el año 2018.

La Matrona Irene Isabel, además de continuar con el saber de la cocina tradicional, es Artesana haciendo tejidos y bordados; junto a su esposo Alfredo trabajan con la cascara del coco realizando aretes, collares, pulseras.





El plato tradicional elaborado por la Matrona Irene Isabel Polo Polo, fue:

- Arroz de lisa, acompañado con Bollo de yuca; ensalada de pepino-aguacate-cebolla- y como bebida Aguapanela (panela y limón).
- Mazamorra de plátano maduro con coco.

Los ingredientes se adquirieron un aparte en el mercado de Barranquilla y la otra en tienda ubicada en el barrio donde habita la Matrona en Galapa.







Foto: Ingrediente principal del plato tradicional: Pescado de Lisa – Mercado Barranquilla





Foto: Ingrediente verduras, hortalizas para la elaboración plato tradicional – Mercado Barranquilla





Foto: Ingrediente para la elaboración del plato tradicional – Tienda Barrio Municipio Galapa.





Foto: Matrona y su cocina – Barrio Municipio Galapa.



ARROZ DE LISA

INGREDIENTES:

- 2 manos de Lisa (8 pescado) seco y abiertos
- 1500 gramos de arroz
- 224 gramos Pimentón verde
- 151 gramos Pimentón rojo
- 87 gramos Ají topito
- 196 gramos Habichuela Larga (criolla)
- 174 gramos Cebolla morada
- 184 gramos Apio en rama
- 221 gramos Zanahorias
- 287 gramos Cebolla larga (cebollín)
- 58 gramos Ajo

Sal, aceite con achiote



PRODUCTO FINAL:



MAZAMORRA DE PLATANO MADURO CON COCO

INGREDIENTES:





- 500 gramos de arroz
- 1161 gramos Plátano maduro
- 551 gramos de coco
- 50 gramos de azúcar

Sal, canela, clavos de olor

PRODUCTO FINAL



SUAN



Para la preparación del plato tradicional en el municipio de Suán, se contactó a la Cocinera Tradicional ***LICETH MARIA FONSECA BROCHERO***, de 33 años, nacida en Suán; a los 9 años se inició en la cocina tradicional vendiendo comida en la orilla del Puerto; el conocimiento de los saberes de la Cocina tradicional fue aprendido de su Abuela Ana Isabel Palmera de Brochero y su Mamá Liliana Isabel Brochero, siendo Liceth la tercera generación en aprender el oficio de la cocina tradicional; está vinculada a la RedMatronxs del Atlántico, creada por la Corporación Sabores& Saberes, desde el año 2015, Además Liceth cuenta con un grupo de semilleros entre las edades de los 9 a 16 años , en donde ella imparte el conocimiento desde la importancia y respeto por la identidad, por la gastronomía, por los campesinos y pescadores, y del aprovechamiento de las cosas que hay en el entorno. Por su gran amor por la cocina tradicional y mantener el legado de su abuela y mamá, Liceth cuenta con un espacio llamado ***LICHOZ – Sazón y Tradición-***negocio donde prepara sus platos tradicionales y ancestrales (receta de la familia) y platos a la carta.

El plato tradicional preparado por la Cocinera tradicional Liceth María Fonseca Brochero:

- Sancocho de Tustus (cabeza de cerdo ahumado)
- Tenteaqui (bebida ancestral de la familia de Liceth)

Los ingredientes se adquirieron en el mercadillo cerca al puerto, en una tienda de frutas y verduras y venta de carne.









Foto: Mercadillo popular - Municipio Suán (Atlántico)





Foto: Ingredientes para la elaboración plato tradicional – Tiendas Municipio Suán (Atlántico)









Foto: Fogón, cocina y utensilios -Cocinera Tradicional – Municipio Suán (Atlántico)

- ***SANCOCHO DE TUSTUS (CABEZA DE CERDO AHUMADA)***

INGREDIENTES:



- 3161 gramos Cabeza de Cerdo
- 1941 gramos Pata de cerdo
- 938 gramos frijol criollo rojo
- 1215 gramos Yuca
- 951 gramos Batata
- 515 gramos Ñame
- 750 gramos Ahuyama
- 353 gramos Zanahoria
- 867 gramos Plátano verde hartón
- 336 gramos Plátano amarillo hartón
- 393 gramos mazorca
- 209 gramos Apio en rama
- 144 gramos Ají topito
- 143 gramos Cebolla roja
- 102 gramos cabeza de ajo
- 287 gramos cebollín (cebolla larga)
- 368 gramos Cilantro



Sal, aceite, condimentos (comino, pimienta de olor)

PRODUCTO FINAL:







ochó de Tustus – Municipio Suán (Atlántico)

- ***TENTEAQUI (BEBIDA ANCESTRAL)***



INGREDIENTES:

- 6 unidades de panela
- 125 ml sabor a vainilla
- 125 ml sabor a Kola

Limón, hielo en abundancia

PRODUCTO FINAL:



B. ICONOS Y/O DIPOSITIVOS





CONCLUSIONES

- Se contribuyó a la preservación de las tradiciones culinarias, permitiendo que los participantes aprendan y practiquen recetas y técnicas transmitidas de generación en generación.

- Se ha realizado fortalecimiento de los vínculos comunitarios al proporcionar un espacio donde las personas pueden compartir conocimientos, experiencias y aprecio por la cocina tradicional.

- Los participantes han logrado reconocer la importancia de los ingredientes locales como fuente de productos frescos en la cocina tradicional.

- Se ha contribuido a la promoción y afirmación de la identidad cultural, destacando la importancia de la cocina tradicional como un componente vital de la cultura local.

- La participación en el taller ha empoderado a los asistentes, brindándoles conocimientos y habilidades que promueven la autonomía alimentaria y la capacidad de tomar decisiones informadas sobre sus opciones culinarias.

- La comunidad reconoce como potencial la cocina tradicional como una atracción cultural para visitantes.

- Se ha reforzado la conexión entre la cocina tradicional y un estilo de vida saludable, destacando cómo las prácticas culinarias tradicionales pueden contribuir a una dieta equilibrada y nutritiva, además de la implementación de las buenas prácticas de manufactura en lo relacionado en la higiene, manipulación y conservación de los alimentos.