



GUIA DE ALIMENTACIÓN PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA. **Basada En Biodiversidad Y Alimentación Real**

(Documento resumen para fines pedagógicos)

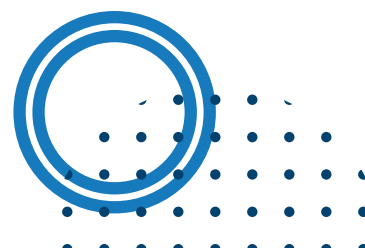
En convenio con





GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA

basada en Biodiversidad y Alimentación Real



Gustavo Francisco Petro Urrego
Presidente de la República de Colombia

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Astrid Eliana Cáceres Cárdenas
Directora General

Adriana Velásquez Lasprilla
Subdirectora General

Salvador Rincón Santos
Rubén Ernesto Orjuela Agudelo
Juana Hersilia Moya Díaz
Dirección de Nutrición

Coordinación Editorial
Betty Leonor Monzón Cifuentes
Jefe de Oficina Asesora de Comunicaciones
Grupo de imagen corporativa

Equipo Técnico de la Dirección de Nutrición y participantes de las Mesas Técnicas del Convenio
Jackeline Adame Ochoa, Ana Marcela Gómez Medina, Guicela Gutierrez Aponte, Olga Rosaura Varona Girón, Diego Armando Barrios Mesa, Diana Madeleyn Castro Cubillos, Karen Natally Rodríguez Murcia, Samuel Andrés Prada Gómez, Claudia Liliana Ochoa Contreras, Rubén Ernesto Orjuela Agudelo.

Equipo de trabajo en territorio
Jackeline Adame Ochoa, Guicela Gutierrez Aponte, Olga Rosaura Varona Girón, Karen Natally Rodríguez Murcia, Diego Armando Barrios Mesa, Samuel Andrés Prada Gómez, Claudia Liliana Ochoa Contreras, Diana Madeleyn Castro Cubillos, César Augusto Mora Ariza (Regional Guanía), Daniela Alejandra Acosta Delgado (Regional Cauca), Osmany Camargo Galindo (Centro Zonal Usme), Kelvis Casas Perea (Centro Zonal Quibdó), Diana Natali Zambrano Urrego (Centro Zonal Bosa), Olga Fabiola Moreno Godoy (Regional Bogotá), María Alejandra Ardila (Centro Zonal Manaure), Yuliana Cuellar Beltrán (Regional Meta).

Universidad de Antioquia

Rector
Jhon Jairo Arboleda Céspedes

Director Escuela de Nutrición y Dietética
Sergio Salvador Alzate Mejía

Coordinadora del Programa de Extensión
Paula Andrea Valencia Marín

Equipo de trabajo en territorio
Sara María Cano Bedoya, Valentina Naranjo Delgado, Tania Marcela Cerón Restrepo, Maritza Cartagena, Valerie Nicole Guerrero González, Lady Sorany Moncada Franco, Jorge Andrés Colorado Vélez, Abrahán Mendoza Ríos, Cristian Upegui Vergara, Cristian Moncaleano Ortiz, Valeria Urán Sierra, John Carmona Calderín, Sarah Lucía Ortiz Calderón i,ii, Válerin Saurith López, Juan Manuel Rivera Pérez, Isabel Cristina Correa Mesa, Paula Andrea Giraldo Sánchez iv, v, Esperanza Cerón Villaquirán, Gustavo Cediél Giraldo i,ii, Eliana María Pérez Tamayo ,ii, Diego Alejandro Gaitán Charry i,ii, Mariana Carvajal Serna.

Consultor en Planeación Prospectiva
Guillermo León Moreno Soto

Esta publicación es producto del Convenio Interadministrativo No. 01019342024 de 2024 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y la Universidad de Antioquia.

Los contenidos son responsabilidad de las entidades participantes.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Diseño y diagramación

Samul Andrés Prada Gómez

Universidad de Antioquia

Apoyo a la Co-coordinación

Yuly Snit Olarte Cañas, Daniela Atehortúa Ruiz,
Silvia Liliana Correa Cartagena, Mariana Carvajal
Serna, Mariana López Franco.

Equipo Técnico científico Guías Alimentarias

Gustavo Cediel Giraldo i, ii, Valerin Saurith López,
María Camila Correa Madrid ii, Khris Maya Devi
Martinez Padilla, Sarah Lucía Ortiz Calderón ii, Tania
Manjarrés Rodríguez ii, Jonathan Donado Murillo ii.

Gestión de datos Cualitativos Atlas - ti

Mónica Londoño Martínez

Gerencia de sistemas de información en salud

Juan Camilo Betancur Arboleda

Equipo general de comunicaciones

Sergio Agudelo Valencia, María Camila García
Parada.

Diseño y diagramación

Sergio Agudelo Valencia

Ilustradora

Solangy Trejos Sánchez

Esta publicación es producto del Convenio Interadministrativo No. 01019342024 de 2024 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y la Universidad de Antioquia.

Los contenidos son responsabilidad de las entidades participantes.

Universidad de Antioquia

Corrección de estilo

Lina Marcela Velásquez Patignoc

Co - coordinación

**Grupo de Investigación Saberes Alimentarios
(SAL), Universidad de Antioquia***

Gustavo Cediel Giraldoi,ii, Eliana María Pérez

Tamayoii,iii, Diego Alejandro Gaitán Charryi,ii

i Profesor vinculado, Escuela de Nutrición y Dietética.

ii Grupo de investigación Saberes Alimentarios -SAL-, Universidad de Antioquia, UdeA, calle 70 #52-21 Medellín, Colombia.

iii Profesora vinculada, Facultad Nacional de Salud Pública.

iv Profesora ocasional, Escuela de Nutrición y Dietética.

v Grupo de Investigación Interdisciplinaria en Educación para la Salud y Educación Nutrición, Universidad de Antioquia, UdeA, calle 70 #52-21 Medellín, Colombia.

Esta publicación es producto del Convenio Interadministrativo No. 01019342024 de 2024 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y la Universidad de Antioquia.

Los contenidos son responsabilidad de las entidades participantes.

ISBN

978-958-623-244-9

Edición

Septiembre 2025

Agradecimientos

Esta Guía Alimentaria para la población colombiana, basada en Biodiversidad y Alimentación Real se construyó con y desde las territorialidades alimentarias del país. En coherencia con los principios y enfoques del convenio y en reconocimiento a la coconstrucción y a la transmisión oral del conocimiento a través del diálogo de saberes, se reconoce a las comunidades, lideresas y líderes sociales, campesinado, sabedoras y sabedores ancestrales, niñas, niños, adolescentes, jóvenes y sus familias, que compartieron sus saberes y sabores en los diálogos que se llevaron a cabo en el segundo semestre del año 2024 en las comunidades de las 13 territorialidades alimentarias.

Los diálogos de saberes, además, se realizaron en conformidad con la Política de Tratamiento de Datos Personales publicada en: www.icbf.gov.co, con lo dispuesto en las normas vigentes sobre protección de datos personales, en especial la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1074 de 2015.



Participantes



Andina Sur:

Maritza Salazar - Maestra , Nelly Mumcuc - Apoyo psicosocial , Dora Edilma Cuetochoambo - S.P. Alimentos , Gloria Pardo - S.P. Alimentos , Ingrid Yamiled Castro - Dinamizadora cultural , Jenny Marleny Pardo - Dinamizadora cultural , Melida Achicue Collo - Dinamizadora pedagógica , María Leonilde Tengueno - S.P. Alimentos , Lorena Collo Medina - Apoyo psicosocial , Gloria Medina Pencue - Coordinadora mujeres , Carlos Daniel Peña Isaza - Unidad de salud , Blanca Nieves Velasco - Indígena, Heidy Johana Lozada - Coordinadora pedagógica , Nini Yohana Aley - M.C Riochiquito , Ventura Mesa - Delegado , Yenny Viviana Baicue - Coordinadora lenguas , Andrés Andrade - Nutricionista , Emilia Liz Muchicon - Transformadora , Leidy Yobana Perdomo - Apoyo en salud , Daniela Portillo - Nutricionista , Cristina Pete - Participante , Diana Camero Silva - Secretaría de cultura, Dora Patricia Julián - Apoyo en salud , Jeraldin Achipiz - Auxiliar de enfermería , Miller Alarcón - Indígena, María Erminda Aley Lucumy - Apoyo en salud , Vanessa Alejandra Marentes Lemus - Apoyo en salud , Marleni Apio - Apoyo en salud , Hugo Castro Ramos - Nasa, Lina Paola Pardo - Auxiliar de enfermería , Yolanda Tunubala Rojas - Madre, Sara Alejandra Vanegas - Comisaría de familia , Ana Violet Vargas - Representante , Huver Gildaumer Suns - Afrocolombiana , Liliana Chamorro - Madre de familia hogar infantil , Francy Lorena Otela Velasco - Apoyo en salud , Gissel Daniela Cueto-cue Mulcuc - Comisaría de familia , Maria Fernanda Collo - Directora Hogar Infantil Tierradentro , Adela Peña - Cocinera , Angelina - Cocinera , Edelina Peña - Manipuladora , José Reinel Fince - Coordinadora ancestral , Sandra Magaly Puche - Administración, Janet Milena Tocoche - Coordinadora pedagógica , Gersain - Transformador, Jesús Angel Andela - Transformador , Gladis Velasco - Coordinadora familia , Francy Restrepo - Psicóloga, Antonella Tenorio - Nasa, Alba María Cauyo - Transformadora, Yesli Ceron - Niña, Jhon Fernando Gutierrez - Indígena, Yulie Tatiana - Cocinera, Flor Marina - Cocinera, José Achicue - Indígena, Daniel Achicue - Niño, María Beatriz Aniceto - Indígena, Claudia Lorena Mopán - Nutricionista, Leidys López - Nutricionista, Javier Martínez - Padre, Laura Suan -ICBF.

Amazónica:

Wilson Deno - Indígena, Eresmo Aragon - Indígena, Fredy Dacosta - Indígena, Freider Dacosta - Indígena, Yusneidy Dacosta - Indígena, Yulissa Millariz - Indígena, Damaris Rebrando - Indígena, Yolanda Ventura - Indígena, Dilia Lino - Indígena, David Camico - Indígena, Marta Yavinape - Indígena, Alfredo Evaristo - Indígena, Alex Camico - Indígena, Marin Gonzalo Camico - Indígena, Robinson Camico - Indígena, Yune Yavinape - Indígena, Joel Yavinape - Indígena, Martha Lebrando - Indígena, Delicia Rodriguez - Indígena, María Dacosta - Indígena, Elia Traquio - Indígena, Neymar Traquio - Indígena, Rossmery Camico - Indígena, Andres Gonzalez - Indígena, Jasdeily Ventura - Indígena, Gerardo Rodríguez - Padre, Adriana Silva - Mamá, Jairo Deno - Padre, Juan Silva - Padre, Julio Silva - Padre, Senaida Guarulla - Madre comunitaria, Adilio Camico - Capitán , Felipe Silva - Capitán , Lilia Ebaristo - Madre comunitaria, Neila Silva - Niña , Eduardo Flórez - Niño, Christian Rodríguez - Niño , Yordi Silva - Niño , Lebryan Silva - Niño, María Auxiliadora Daga - Madre , Yesid Candido - Indígena, Ana Rodríguez - Indígena, Breisman Silva - Indígena, Lesyan Silva - Indígena, Luz Silva - Indígena, José Ebaristo - Indígena, Daison Silva - Indígena, Mario Silva - Indígena, Eliecer Silva - Indígena, Neria Silva - Indígena, Yutsy Camico - Curripaco, Erasmo Aragou - Curripaco, José Julio Evaristo - Curripaco, Leyson Camico - Curripaco, Yerson Camico Evaristo - Curripaco, Elkin Camico Evaristo - Curripaco, Frank Gonzalez - Yeral , Yulis Guinare - Curripaco, Marvin Ziloe - Curripaco, Niza Noraliz - Curripaco, Evangelista Rosemilda - Yeral , Escarla Rojas - Curripaco, Lian Caleth - Curripaco, Rosmery Camico - Curripaco, Merlyn Gonzales - Curripaco, Uriel Martin Evaristo - Curripaco, Marielis Camico - Curripaco, Yorleny Camico - Curripaco, Yonier Camico - Curripaco, Yeny Camico - Curripaco, Marcia Camico - Curripaco, Lilia Camico Yabinape - Curripaco, Laura Yarumare - Yeral , Olwer Deno - Curripaco, Everto Deno - Curripaco, Martha Yabinape - Curripaco, Germán Evaristo - Curripaco, Darsy Evaristo - Curripaco, Roberta A Baltazar - Yeral , Leomar A Erake - Curripaco, Yelitza Deno - Curripaco, Marcela Deno

- Curripaco, Alcira Cedeño - Curripaco, Carolina Placido - Curripaco, Fabiola Sandoval - Curripaco, Rosangela Sandoval - Curripaco, Verónica Pereira - Curripaco, Mayerly Camico - Curripaco, Everton Camico - Curripaco, Luz Marina Camico - Curripaco, Clemilda Aragua - Yeral, Emiliana Agagao - Yeral, Giver Meregildo - Curripaco Wendy Gomez - Curripaco Gilier Meregildo - Curripaco, Julian Yavinape - Curripaco, Gabriela Yavinape - Curripaco, Meyson Martinez - Curripaco, Juan Ismael Camico - Curripaco, Jose Yavinape - Curripaco, Yoni Yavinape - Curripaco, Feiner Yavinape - Curripaco, Monica Pereira - Curripaco, Albeiro Yavinape - Curripaco, Roberto Deno Yavinape - Curripaco, Juan Carlos Camico - Curripaco, Desiderio Camico - Curripaco, Mercedes Evangelista - Yeral, Alfredo Eraquio - Curripaco, Edinson Silva - Curripaco, Ricardo Yarumare - Yeral, Myriam Camico - Curripaco, Natalia Camico - Curripaco.

Costa y Sabana Caribe:

Jose Olidan Arpushana - Comunidad, Kelly Galván - Comunidad, Lisbeth Arpushana - Comunidad, Lisbeth Arpushana - Comunidad, Yalediys Conedo Benthán - Comunidad, Kelly Rodríguez - Comunidad, Rita Elena Pana Ipuana - Comunidad, Sandra Aguilar - Comunidad, Ineira Epinayú - Comunidad, María Eugenia Uriana - Comunidad, Ever de Jesús Epinayú - Comunidad, Pablo Rosado Meza - Comunidad, Tomasita Epieyú - Comunidad, Jaider Jose Epinayú - Comunidad, Yordana Rosado - Comunidad, Liliana Epieyú Rosado - Comunidad, Leonor Rosado - Comunidad, Patricia Rosado - Comunidad, Nolis Ipuana - Comunidad, Flor Meza - Comunidad, Juan Rosado - Comunidad, Dora Luz - Comunidad, Lina Rosado - Comunidad, Rosaniris Rosado Florez - Agente educativo, Eucebio Martínez - Pescador, Roxana Meza - Cocinera, Tania Galván - Autoridad, Ana Gómez - Docente, Kelly Galván - IBCF, Julio Rosado - Autoridad, Fabio Martínez - Comunidad, Carlos Rubio - Comunidad, Lia Epieyú - Niña, Carla Rosado - Niña, María Rosado - Comunidad, Volei Epieyú - Ama de casa, Leidys Epieyú - Comunidad, Dora Miranda - Comunidad, Grina Pushaina - Ama de casa, Marilyn Rosado - Comunidad, Lorena Rosado - Comunidad, Sergio Rosado - Niño, Ana Lucía Meza - Niña, Sarai Rosado - Niña, Guti Aguilar - Ama de casa, Shareth Rosado - Niña, Brailen Epieyú - Niña, Lisbeth Epieyú - Niña, Shaile Epieyú - Niña, Shair Epieyú - Niña, Dana Rosado - Niña, Nayara Rosado - Niña, Clanta Rosado - Ama de casa, Yoinerson Uriana - Niño, Yosana Uriana - Niña, John Uriana - Niño, Luis Rosado - Comunidad, Yonerson Uriana - Comunidad, Luis Epieyú - Comunidad, Ludis Epieyú - Comunidad, Remi Epieyú - Niño, Erika Rosado - Niña, Edgar Rosado - Comunidad, Yensi Rosado - Comunidad, Francia Flores - Ama de casa, Yane Rosado - Comunidad, Bunkwanimun Torres - Madre, Guney Maya - Madre lactante, Zari Kunkumu - Agricultor, Gunawia Torres - Madre, Ana Torres - Cocinera tradicional, Hermenegildo Izquierdo - Médico, Zarey Izquierdo - Madre lactante, Gunawia Izquierdo - Indígena arhuaco, Alcira Izquierdo - Cocinera tradicional, Zarwawiku Izquierdo - Líder, Apolinar Izquierdo - Agricultor, Kankwinaku - Indígena arhuaco, Kiwia Izquierdo - Indígena arhuaco, Miguel - Indígena arhuaco, Kanseya - Indígena arhuaco, Duaringumo Izquierdo - Agricultor, Víctor Mejía - Agricultor, Paula Izquierdo - Niña, Atiquibia Izquierdo - Adolescente, Natalia Izquierdo - Niña, Atisegnek Izquierdo - Niña, Atigundibba Izquierdo - Niña, Fabian David Martínez - Niño, Daniris Yaret Niño - Artesana, Ledis Omaira Ortiz - Presidenta JAC, Miriam Sofia Guettelewa - Madre, Generoso Martínez - Representante, Luz Clemencia Suarez - Representante JAC, Dael Nireth Robles - Niño, Darelvis Karina Montero - Madre, Karina Tatiana Montero - Niña, Aru Klabin Izquierdo - Niño, Senith Torres - Madre, Jesika Guevara - Niña, Joel Guevara - Niño, Yarith Guevara - Niña, Diana Luz Robles - Artesana, Yulieth Villazon - Artesana, Valery Sofia Pérez - Niña, Gabrieles Torres - Artesana, Endrina Florido - Madre, Mayerlin Sierra - Indígena arhuaco, Ardrihelhys Florido - Niña, Yarelis Montero - Madre, Olga Lucia Carrillo - Artesana, Analdo Bolaño - Representante cabildo, Kelly Cantillo - Artesana, Ruth Ester Torres - Artesana, Derina Ester Mindiola - Artesana, Deiber Gutiérrez - Niño, Francia Mindiola - Madre, Leslys Edith Jiménez - Madre, Danith María Arias - Madre, Zaider Stiven Arias - Niño, Ingris Cáceres - Artesana, Neidis Judith Arias - Artesana, María Juanna Arias - Niña, Laura Ramos - Adolescente, Zulma Carrillo Maestre - Líder, Lorenjis Alvarado - Líder, Apolinar Bolaño - Médico, Rodríguez - Familia, Nelcy Quiroz - Representante comité de discapacidad, Tania Lorena Quintero - Campesina, Nora Alba Quintero - Comité

de discapacidad, Erika Paola Rodríguez - Madre, Alan Joe Rodríguez - Hijo, Gabriela Caraballo - Madre de familia, Rodrigo Caraballo - Hijo, Miguel Castro - Padre de familia, Juan Pablo Ortegón - Hijo, Cristina Hernández - Cocinera.

Cundiboyacense:

Elizabeth Grijalba - Madre Lactante, Mabel García Grijalba - Otra, Isabella García - Otra, Leydi Niño Mahecha - Madre, Evangeline Tejedor - Otra, Samuel Tejedor - Otra, Guillermo Ramírez O - Programa E.I.R, Paola Andrea Ramirez - Programa E.I.R, Angye Tatiana Carreño - Madre, Martin Ricardo Tarrifa - Otro, Rosalvina Snabrio Quiroz - Madre comunitaria, Beatriz Jiménez - Rep. Legal, Claudia Marcela Niño - Madre familia, A. Vanessa Calderon - Otro, Rosa H Carabuena Quiroz - Madre familia, Sara Valentina Otegón - Otro, Lucy Herminda Cruz - Madre familia, María Juliana Bautista Londoño - Otro, Maria Alicia Gutiérrez - Madre comunitaria, Yeison Betancur Londoño - Padre familia, Mychel Sofía Betancur - Otro, Ana Milena Gutiérrez - Madre familia, Anny Valeria Nausal G - Otro, Nydia Liliana Quito - Madre comunitaria, Deisy Yaneth Gómez - Madre familia, Dana Lucía Trochez - Otro, Maribel Dayana Quijano - Madre familia, Dulce María Betancur - Otro, Zulma Montero Montero - Madre familia, Emely Luciana Mozo - Otro, Claudia Marcela Cuchanga - Madre familia, Juan David Cuchanga - Otro, Carol Lizeth Tellez - Madre familia, Flor Edilma Numpaque - Madre familia, Cristian Mateo Yanquen - Otro, Juan José Yanquen - Otro, Sonia Rocío Fagua - Madre comunitaria, Daniela Medina - Madre familia, Ana Judith Benítez - Madre comunitaria, Nidia Montero Numpaque - Madre comunitaria, Olga Lucia Quintero - Rep. Legal, Blanca Fabiola Montero - Madre comunitaria, Hilda Nieve Coy - Rep. Legal, madres comunitaria, Clara María Piracoca - Madre familia, Carmen Luz Ruiz - Ancestral, María Alejandra A - Niña, Maribel Polido - Comité de discapacidad, Zoilo Quiroz - Comité de discapacidad, José Guillermo Fagua - Comité de discapacidad, Nepomuseno Amaya - Comité de discapacidad, Alix Alfonso Rodríguez - Familia, Nelcy Quiroz - Representante comité de discapacidad, Tania Lorena Quintero - Campesina, Nora Alba Quintero - Comité de discapacidad, Erika Paola Rodríguez - Madre, Alan Joe Rodríguez - Hijo, Gabriela Caraballo - Madre de familia, Rodrigo Caraballo - Hijo, Miguel Castro - Padre de familia, Juan Pablo Ortegón - Hijo, Cristina Hernández - Cocinera, Ana Celia Hernández Baron - Cocinera.

Distrito Capital:

Lina Cerón Bernal - ONG, Maritza Jiménez - Coordinadora DINF, Laura Pinzón - CDI, Claudia Ochoa - ICBF, Diego Barrios - ICBF, Osmany Camargo - ICBF, Ana Tilde Molin - Campesina, Emily Luciana Martínez - Hija, Yudy López Peralta - Madre, Laura González - Delegada política ICBF, María Alarcón - Asivru, Caroligh Martínez - Fun. Atrapasueños, Esperanza Arisa - Representante F. Atrapasueños, Sandra Wazorna - Fun. Atrapasueños, Xiomara Carrillo - Fun. Atrapasueño, Stiven Martín Barras - Fun. Atrapasueños, Miguel Ángel Soto - Fun. Atrapasueño, Diana Marcela Suarez - Profesional social Atrapasueños, Ahixa Prieto - Coordinadora DINF, Natalia Flórez - Asociación Asofet, Olga Moreno Godoy - GACVN ICBF, Carolina Suarez - Madre Comunitaria, Cecilia Sánchez - Madre Comunitaria, Erika González - Madre Comunitaria, Daniela Suarez - Fundación Social Crecer, Karen Rodríguez - ICBF, Christian Cely - Subdirección ICBF, Marlen Suan - Asociación Sueños del Mañana, Jimmy Perilla - Asociación Asofet, Tatiana Molina Guio - As. Asivro, Vanessa Arizaga - As. Asofet, Melany Diaz M - Otro, Luz Dary Diaz - Campesina, Juan de Jesús Torrez - Indígena, Claudia Olaya - Madre Lideresa, Yenny Ortiz - Presidenta de Junta de Acción Comunal, Alejandra Niño - Sociedad Civil fian Colombia, Diana Zambrano - ICBF, Estefanía Cristiano - Madre, María Ortiz - Representante Pueblo ROM Gitano, Isabel Velandia - Madre, Danelly Romero M - Madre, Maribel Rico Villamil - Madre Comunitaria, Leidy Binder Murcia - Madre Comunitaria, Yanneth Barahona - Representante Huertas Urbanas, Julio Salazar Caseres - Representante Huertas Urbanas, Teresa Quicazan - Líder de Huertas, David Henao - Gobernador Cabildo Indígena Muisca, Jorge Gaitán Charry - Padre, Elena Neuta - Cabildo Muisca Bosa, Vannesa Rodríguez - Madre, María Carolina Pimienta - Madre, Flor Angela Quintero - Representante Colpro, Martha Jiménez - Representante Legal

ICBF, Diana Otavo - Cajar, Gloria Quintero - IBFAN, Edna Moreno - IBFAN, Karen Dayanna Solorzano - Otro, Bertha Romero - Madre Comunitaria, Luz Dary Díaz Alvarado - Campesinado, Luz Dary Díaz Alvarado - Campesinado.

Eje Cafetero:

Robinso Jiupa - Líder comunitario, Dirne Guasiruma N - Agricultor, Reinaldo Guasiruma N - Médico tradicional, Anatilde Gonzalez N - Líder comunitario, María Rubely Guasiruma N - Ama de casa, Jose Robinson Nariguiasa - Líder comunitario, Jenny Palacio Chicoma - Ama de casa, Angela Caisales - Líder comunitario, Dulce Maria Jiupa G - Estudiante, Gianna Andrea Jiupa - Menor de edad, Marisol Jiupa Palacio - Estudiante, Leandro de Jesús Jiupa Palacio - Estudiante, Yenci Luciana Palacio P - Niña, María Yanet Guasiruma - Artesana, Deivy Nicolas Guasiruma - Estudiante, Camila Guatiqui Jiupa - Estudiante, Jhojan de Jesus Guatiqui - Estudiante, Carlos Guatiqui - Personal de salud, Luz Orfendey Jiupa G - Artesana, Dora Alicia Queragama - Artesana, Flora Inés Murillo Bateza - Artesana, Yennyfer Caballero - Nutricionista CRN, Dolly Guasiruma Zamora - Artesana, Emanuel Guasiruma A - Estudiante, Mia Isabel Guasiruma A - Menor de edad, María Elisa Sintua Murillo - Manipuladora de alimentos santa cecilia, Luz Nelly Chamarra - Artesana y cocinera, Luz Elena Querogama - Ama de casa, Amilvia Sintua - Ama de casa, Juan Pablo Querogama - Menor de edad, Willian Querogama - Menor de edad, Jakser Jiupa - Estudiante, Dayron Jiupa - Conductor, Angely Jiupa - Artesana, Ermelina Aisama N - Ama de casa, Mariana Cheche Arce - Artesana, Herlinda Nengasave - Artesana, Ordilia Naturo Rpo - Artesana, Erika Queragama - Artesana, Diana Renteria - Enfermera CRN, María Cristina Mosquera M - Campesina, Yisela Mosquera Murillo - Madre, Mari Luz Mosquera Diaz - Ama de casa, Leidy Maryuri Córdoba - Profesora, Daniel Machado Mosquera - Estudiante, Darwin Montoya Mosquera - Estudiante, Sharon Estefany Mosquera - Niña, Aylin Celeste Gómez - Niña, Daniela Ardila Montes - Ama de casa, Antonela Tascon Ardila - Niña, María Miriam Murillo Renteria - Ama de casa, Doinic Mosquera Murillo - Niño, Martha Lucía Murillo Mosquera - Lideresa comunitaria, Deicy Tunay - Niña, Fran Antoni Queragama - Niño, Yisa Queragama - Niña, Doralba Borocuara - Niña, Cristian Mamundi - Niña, Yalis Borocuara - Niña, Enrique Neguita - Estudiante, Yasni Neguita - Niña, Maria Menveragamas - Artesana, Alba Rosa Arce - Artesana, Cindy Nembaregama - Niña, Yermin Nembaregama - Niño, Hermilda Arce - Estudiante, Ana Elba Nayasa - Artesana, Johana Nembaregama - Niña, María Lucila Nayasa - Artesana, Paula Andra Nembaregama - Niña, Emilce Queragama - Artesana, Isabelina Arce - Artesana, Ander Queragama - Niño, Miriam Nembaregama - Artesana, Lian Estua - Niño, Dilan Estua - Niño, Luz Alida Nembaregama - Niña, Hanison Nembaregama - Niño, Luz Dary Borocuara - Artesana, Blanca Nembaregama - Artesana, Jhon Nariquiasa - Niño, Juan Namundia - Líder, Ana Rosa Queragama - Artesana, Maria A Nariquiasa - Niña, Jhon R Nariquiasa - Niño, Maria Y Nariquiasa - Niña, Claudia Nembaregama - Estudiante, Nelly Nengarabe - Artesana, Jhon James Nembaregama - Niño, Carolina Nariquiasa - Ama de casa, Harold Nariquiasa - Niño, Alfonso González - Agricultor, Luis Ferney Nengarabe - Niño, Carlina Baniama - Agricultora, Darnely Nembaregama - Niña, Idelina Nariquiasa - Agricultora, Isabela Arce - Niña, Danilo Arce - Niño, Matilde Murí - Ama de casa, Ana Querágama - Artesana, Kael Nariquiasa - Niño, Clara Inés Nembaregama - Ama de casa, Elisa Nengarabe - Artesana, Adaluz Restrepo - Niña, Irlan Restrepo - Niño, Clara Restrepo - Artesana, Ana Maria Queraagama - Estudiante, Diana Queragama - Niña, Erika Arce - Niña, Zorania Mamundia - Niña, María Alejandra Mamundia - Niña, Adriana P Machado - Delegada JAC, Ana Teresa Rentería - Ama de casa, Virgelina Maturana - Oficios varios, Diana Patricia Lloreda - Oficios varios, Liceth Perea Maturana - Ama de casa, Dilan Lloreda Perea - Niño, Miriam Murillo - Ama de casa, Dominic Mosquera - Niño, María Concepción Torres - Ama de casa, Leonise Zapata - Ama de casa, María Cenaida Torres - Ama de casa, Luz Delia Nayasa - Ama de casa, Ian Smith Machado - Niño, Yolanda Rentería - Ama de casa, Ramiro Muñoz - Campesino, Leidy Diana Arenas - Campesina, Juan Esteban Grajales - Niño, Angela Medina - Independiente, Marleny Carmona - Campesina, María Dennis Jiménez - Ama de casa, Martha Carmona - Campesina, Luz Elena Bermudez - Campesina, Aida Medina Torres - Ama de casa, Antony Mosquera - Niño, Haren Mosquera -

Ama de casa, Sofía Mena Machado - Niña, Lorany Maturana - Niña, Ana Delfa Roa - Minera, Ama de Casa, Juan José Mosquera - Niño, María Rosario Mosquera - Ama de casa, Yirlian Machado - Estudiante, Bertha Murillo - Comerciante.

Insular:

Marga Eugenia Archbold Taylor - Comunidad , Lucía María Livingston Henry - Comunidad , Ligia Watson - Comunidad , Vilma Henry Duffis - Comunidad , Rosalina Pepita Britton - Comunidad , Kiara Perdomo - Comunidad , Loyola Henry Gordon - Comunidad , Maverick Hudson - Estudiante , Ines Ward - Comunidad , David Wrigth - Comunidad , Jhan Carlos Betancour Brett - Contratista , Jenis - Comunidad , Soraida Williams Pomare - Otra , Ilva Inetti Jay Davis - Otra , Sobeida Hawkins - SFSC, Amariani Macias - SFSC, Teysha Liz Biscaino - SFSC, Zoila B - Ancestral , Lodesca Indiana Livingston Steele - Ancestral , Neila Gordon - Ancestral , Brigitte Cristopher - Ancestral , Julet Hooker - Ancestral , Braulio Sjogreen - Docente , Matricia Archbold - Raizal, Lina Archbold - Nutricionista , Mistymay Livingston - Promotora , Wilifred Howard - ICBF , Perfilia Henry - Comunidad , Erick Duffis - Comunidad , Tania - Raizal, Neijy Britton - Raizal, Vicente Archbold - Raizal, Walter Bent - Raizal, Edilia Antonio - Raizal, Emily Bernard - Raizal, Audette - Raizal, Ilba Archbold - Trabajo social, Liz Maria Rodríguez - Secretaría de cultura, Wilda Oneill - Raizal, Liviana Fernández - Desarrollo social, Florencia Wright - ICBF , Lidia del Pilar - ICBF , Ana Sjogreen - Desarrollo social, Jorge Robinson - ICBF , Wilma - Desarrollo social.

Litoral Pacífico y Chocó:

Carlito Panels - Maestro comunitario, Yovany Dumazó - Maestro comunitario, Wimar Chartis - Estudiante, Alveiro Pareso Tapi - Maestro comunitario, Matildo Tapi Charí - Político organizativo, Manuel Marino Pareso - Maestro comunitario, Delio Pareso Tapi - Gobernador, Gilberto Pareso - Secretario, Moralino Pareso - Maestro comunitario, Florentino Pareso - Agricultor, Cresencio Tumayo - Agricultor, Manuela Bugamá - Ama de casa, Moreira Tubay B - Estudiante, Cera de Gonzalez - Cocinera, Elvira Dogarí - Cocinera, María Lote Pareso - Agricultora, Florinda Pareso - Tejedora, Edelmira Chajita - Estudiante, Maret Chajita - Niña, Maritza Bugama P - Estudiante, Lisara Sapia C - Estudiante, Juliana Ura P - Ama de casa, José Celata D - Niña, Maria Pareso - Ama de casa, Alonso Tapi - Agricultor, Eulalio Pacheco - Fiscal, Emir Pacheco - Estudiante, Sally Pareso - Agricultora, Paola Pacheco - Niña, Elena Pareso - Agricultora, Elenita Pareso - Niña, Berceli Pareso - Niña, Edil Pareso - Niño, Hernaldo Pareso - Agricultor, Hector Dumarazó C - Alguacil, Florencio Tunay - Maestro comunitario, Mariano Pareso - Estudiante, Guillermo Pareso - Sin definir , Albeiro Pareso - Estudiante, Yilmar Dumazó - Maestro comunitario, Maradona Dumazó - Secretario, Wilson Pareso - Maestro comunitario, César Jaizan P - Maestro comunitario, Orlandina Chaitu - Maestro comunitario, Luis Fernando Jaizan - Estudiante, Digna Pareso - Agricultora, Jater Pareso - Niño, Auraelisa Borja - Cocinera, Karina Maturana - Estudiante, Fanny Luz del Carmen Perea - Curandera, Eufasira Perea - Partera, Elian Mosquera - Estudiante, Emily Caicedo - Estudiante, Emanuel Perea - Estudiante, Carlos Perea - Oficios varios, Harrison Allin R - Auxiliar de enfermería, Mercedes Rodriguez - Partera, Gregoria Reo Renteria - Partera, Geisy Liseth Cordoba - Estudiante, Anyelina Palomeque - Estudiante, Servelio Renteria - Representante legal, Argemiro Salamandra - Secretaria de cultura, Bertha Suleidy Perea Cuesta - Gestora de salud, Neivy Giselly Perea - Estudiante, Leydy Serna Maturana - Oficios varios, Stephania Mena Mosquera - Periodista, Francisca Serna - Mediadora cultural, Lexith Renteria Cuesta - Enlace alcaldía, Flor Maria Renteria - Oficios varios, Marivis Palacios - Estudiante, Yarleidys Cuesta - Cocinera, Sherazade Lemus - Estudiante, Manuela Dumazó - Oficios varios, Mesi Charrero - Niño, Yeison Charero - Niño, Almencia Tapi - Oficios varios, Carmen Dumazó - Gestante, Faustico Dumazó - Agricultor, Nalia Dumazó Chajito - Oficios varios, Clinger Charrero - Agricultor, Sanger Aeda - Docente , Jairo Dumazo - Agricultor, Enrique Tapi Tapi - Lider, Fabiano Charrero - Lider, Edgar Dumazó - Líder de guardia, Elías Dumazó - Guardia, Juan Rumaldo Tapi - Agricultor, Heiner Ibania Dumazo - Docente , Antonio Charrero - Gobernador, Luz Meri Jaisaba - Oficios varios, Criseldina Ibania - Oficios varios, Edith Tapi Tapi

- Oficios varios, Patricia Charrera - Oficios varios, Leiner Ibania - Niña, Cecilia González - Oficios varios, Herminda Dumazó - Oficios varios, Zoraya Charrero - Oficios varios, Melida Charrero - Oficios varios, Yuliza Charrero - Oficios varios, Nelvia Dumazo - Oficios varios, Luciana Dagani - Oficios varios, Juan Pablo Charrera - Niño, Margarita Bugama - Oficios varios, Celina Tapi Oleda - Oficios varios, Eucilio Oleda Tapi - Agricultor, Abelardo Jaisaba - Agricultor, Florentino Charrero - Lider, Sherazae Maturana - Niña, Rasa Iris Cuesta - Ama de casa, Jesusa Cuesta - Ama de casa, Yurledis Arias - Ama de casa, Mauricio Dumazó - Oficios varios, Yenily Liseth Ramos - Niña, Anderson Borja - Líder, Edgardo Lloreda - Oficios varios, Petronila Rentería - Ama de casa, Lucio Antonio Castro - Oficios varios, Kelvis Casas - Referente de Sist. ICBF, Julia Elena Muriel - Ama de casa.

Llanera:

César González - Asociación pescadores , Elizabeth Roa - Asociación agroindustrial de mujeres , Diana Barbosa - Asociación agroindustrial de mujeres , Rodrigo Villamil - O, Yheimy Rodríguez - Asociación de mujeres , Paola Patiño - Madre, Andrea Trujillo - Asociación agropecuaria , Luisa Cárdenas - Madre comunitaria , Jimena Cuneme - Madre comunitaria , Tatiana Martínez - Madre comunitaria , Rosalba Medina - Madre comunitaria , Nubia López - Asociación Merecures , Alejandra Moreno - Asociación Productores Merecures , Eulices Valencia - Asocolono , Yuliana Delgado - Plataforma de jóvenes , Doris Sánchez - , Neila - , Jimena Buila - NNA , Pablo López - Plataforma juventud, Jhon Sebastián Vega - Plataforma municipal juventud, Tamara Rey - NNA, Laura Herrera - Joven , Heidy Méndez - NNA , Angie Karina - Agrovima , Héctor Patiño - Agrovima , Karen Ladino - NNA , Yuri Patiño - Presidenta CMJ , Leisy Patiño - Niña , Omar Patiño - Enlace de asociación productores , Edna Bermúdez - Enlace de infancia , Valeria Moreno - Estudiante , María Ariza - Estudiante , Valeria Castro - Estudiante , Brayan Barrera - Niño, Marcos Nieto - Pescadores AGAPAC, Mayerly López - JAC Comerciante , Maira Rivera - Cocinera , Melisa Rubio - Cocinera , Araceli Rivera - Madre, Yuli Ladino - Cocinera , Yeferson Valencia - Niño, Valentín Ducuara - ASOCARAPORE , Mónica Méndez - Asociación de pescadores , Roselia Mentrán - Jiw, Yuri Andrea Cuellar - Jiw, Angel Cuellar - Jiw, Franci Cuellar - Jiw, Paola Melendes - Jiw, Rosa Saldaña - Jiw, Anita Gutierrez - Jiw, Maria Parra Espit - Jiw, Araceli Saldaña - Jiw, Yadir Saldaña - Jiw, Nancy Patiño - Jiw, Rosalba Segura - Jiw, Marina Melendez - Jiw, Talia Rodriguez - Jiw, Kenny Martinez - Jiw, Yolan Perez - Jiw, Alejandro Cuellar - Jiw, Hernando Melendez - Jiw, Diana Cuellar - Jiw, Yancy Gonzalez - Jiw, Isabel Suarez - Jiw, Marisol Restrepo - Jiw, Yeraldine Aguilera - Jiw, Floralba Diaz - Jiw, Maria Parra - Jiw, Milta Valencia - Jiw, Dalia Valencia - Jiw, Karina Martinez - Jiw, Angie Ceballos - Jiw, Britney Cuellar - Jiw, Edward Suarez - Jiw, Jeiner Castillo - Jiw, Dover Cuellar - Jiw, Jailen Perez - Jiw, Ivan Arroyave - Jiw, Edwin Rodriguez - Jiw, Jilson Castillo - Jiw, Juan Garcia - Jiw, Deiner Martinez - Jiw, Joan Ceballos - Jiw, James Patiño - Jiw, Nelson Perez - Jiw, Katherine Villar - Concejo de juntas, Yimmy Rivera - Brigadista, Nora Cardenas - Brigadista, Lilian Vera Torres - Delegada de Asoppas, Yuliana Cuellar - ICBF , Alexander Charry - Asoc. Asopez, Franklin Navoa - Enlace Joven todes, Lady Yolani Beltran - secretaria de concejo, Luz Montaña - Asomujerem, Michelle Peña - Directiva Asocolonos, Wilson Guerrero - Registraduria, Jhon Alexander Numpay - secretaria de gobierno, Yury Aldana - Tekoa, Nina Rodríguez - Educar Condomidores.

Magdalena Medio:

Liseth Colón - Ama de casa, Kaleth David Colón - Niño, Saudys Fonseca J - Estudiante, Andrea Jiménez - Independiente, Yardenis Fernández - Ama de casa, Adhara Fernández - Niña, Yargeli Ozuna - Gestante, Yormary Payarez - Docente, Yuralis Fonseca - Enfermera, Roquelina Lara C - Auxiliar de enfermería, Dailis Campuzano - Bibliotecaria, Dayana Hernandez - Coordinadora CDI, Wendy Jiménez - Secretaria educación, cultura y deporte, Angela Ravelo - Docente, Margarita Jiménez - Jefe de control interno, Tatiana Pinto P - Psicóloga, Sofía Guerrero - Trabajadora social, Aury Sierra B - Referente de discapacidad, María Beatriz Meza - Psicóloga, Yadir Sánchez - Auxiliar de deportes, Jeynis Aguirre - Docente, Estefany Garcés - Auxiliar pedagógica, Naidud Campuzano - Apoyo nutricional, Gloria Barba M - Jefe de presupuesto,

Kellis Nuñez M - Docente, Amanda Jiménez - Matrona, Oladis Hernández - Matrona, Anllis Hernández - Matrona, Sol María Barba - Matrona, Dayanifer Barba - Manipuladora de alimentos, Diega Botero Jiménez - Oficios varios, Blanca Campuzano - Ama de casa, Gabriel Hernández - Agricultor, Michelle Barros - Ama de casa, Roselvis Celedón - Comerciante, Yuliana González - Ama de casa, Andrea Arroyo - Ama de casa, Yeiber Vergara A - Niño, Mari Gisel Posso - Ama de casa, Alirio José Jaraba - Niño, Wendy Vanesa MG - Ama de casa, Edelma Rosa Botero - Auxiliar pedagógica, Shirley Barba Bolazo - Auxiliar de servicios generales, Deicy Hoyos - Ama de casa, Liliana Montes - Auxiliar administrativa, Crismery Revenal - Estudiante, Gabriela Campo - Niña, Yanelda Barba - Ama de casa, Taira Jaraba - Niña, Deniris Conteras - Apoyo nutricional, Gisella Fonseca - Auxiliar pedagógica, Liliana Gómez - Auxiliar pedagógica, Emil Turizo - Sacerdote, Fidel Peña - Ingeniero civil, Margarita Jiménez - Vigilante, Enelda Paba Rico - Auxiliar pedagógica, Daniela Severiche - Agente educativo, Luz María Álvarez - Estudiante, Roiber Zayas - Coordinador de DIMF, Sonia Ruiz López - Representante legal, Jean Carlos Peña - Electromecánico, Norberto Ruiz - Contador, Elvira Barba - Ama de casa, Margarita Jiménez - O, Yesika Herrera - Auxiliar de enfermería, Yeikis Benavides - Niña, Dariana España - Niña, Juan Diego Jiménez - Niño, Sandra Medina - Ama de casa, Miguel Garces - Niño, Fátima Severiche - Ama de casa, Danna Vera - Niña, Daniela Álvarez - Ama de casa, Keylin Pirson - Niña, Wendy Mejía - Ama de casa, Gloribeth Romero - Ama de casa, Daniel Márquez - Niño, Hortencia Herrera - Ama de casa, Angel Fonseca - Niño, Rober Zapas - Coordinador, Jhon Fonseca - Psicólogo, Zoneida Hernández - Ama de casa, Yisel Jiménez - Referente SNBT Anllis Hernandez Hernandez - Matrona.

Momposina y Mojana:

Emma Rodríguez - Ama de casa, Ruby Ruiz Rodríguez - Cocinera, Yannerys Rojas - Oficios varios, Rosmerys Ruiz R - Cocinera, Diana Guzmán H - Costurera, Delia Castro Torres - Lideresa, Darinel de Arco - Agricultor, Ruben Dario Taborda - Campesino, Jose Gabriel Zuñiga - Campesino, Lucy Patricia Sinistera - Manipuladora de alimentos, Rosmira Amanís - Ama de casa, José Perez - Campesino, María Elisa de Arco - Oficios varios, Era Luz Pérez - Campesino, Mayerlis Castro - Campesina, Pompilio Vargas - Asistente técnico agropecuario, Yennifer Lizcano - Estudiante, Isabel Cristina Zúñiga Pérez - Estudiante, Wendy Lizcano - Campesina, Jesús Guzmán - Estudiante, Neymar Guerrero - Estudiante, Yenni Tafor - Estudiante, Ivan Fernández - Docente, Kiara García - Estudiante, Camilo Baranoa - Estudiante, Alan Menese N - Estudiante, Mauren Torres - Estudiante, María José Durán - Estudiante, Elimar Durán - Estudiante, Abraham Rojas - Estudiante, Yargeli Arrieta - Estudiante, Wendy Guevara - Niña, Yessica Rico - Ama de casa, Doralis Guevara - Estudiante, Efren Guevara - Estudiante, Kimberly Guevara - Niña, Jana Guevara R - Niña, Shaila Mercado - Niña, Aldemar Guerrero - Estudiante, Jeis Taborda - Estudiante, Manuel de Arco - Campesino, Matilde Beltrán - Campesina, Norelis Tobar - Campesina, Neredith Tobar - Campesina, Jimmy Cardozo - Campesino, Fredy Ceballos - Campesino, Yeinis Montaña - Jefe oficina de la mujer, Erika Palomino - Jefe de víctimas alcaldía, Richar Ruz P - Campesino, Clemente Castro - Campesino, Eva Sandrí Acosta - Ama de casa, Carlos Ceballos - Agricultor, Lisbeth Ramos - Ama de casa, Eduardo Pérez - Agricultor, Amauris Castro - Agricultor, Fidel Castro Torres - Agricultor, Jhonatan Castro - Campesino, Harim Gales Bello - Estudiante, Neris Carvajal - Enfermera, Sara Alvarez Carvajal - Niña, Clarisa Luna Ramirez - Ama de casa, Olvedis Castro Luna - Campesino, Kiara Castro - Niña, Nohemith Castro - Estudiante, Santiago Gil - Estudiante, Lupercio Barragán - Independiente, Arlin Pinedas G - Coordinadora renta ciudadana, Rosneris Ruz P - Lideresa, Yesika Rico - Ama de casa, Waldir Tafor - Campesino, Yoicelis Calderón - Ama de casa, Bianca Ortega - Niña, Yorgelis Calderón - Niña, Manuel León A - Oficios varios, Jose Francisco Aparicio - Oficios varios, Luis Alberto Alvarino - Oficios varios, Oscar Pacheco - Estudiante, Germán Lizcao - Campesino, Delia Flor Castro Torres - Lideresa.

Tolima Grande:

Zaraida Noscue - Ama de casa, Luis Guetio - Niño, Mileidy Noscue - Artesana, Fabiola M - Ama de casa, Yudi Quitumbo - Ama de casa, Nelsi Quitumbo - Ama de casa, Romelia Medina - Artesana, Erika Elvira - Cuidadora, Ludivia Blanco - Ama de casa, Saturia G - Cuidadora, Alexandra R - N/A, Yicela Mosquera - Cuidadora, Herlinda P - Cuidadora, Hermelinda G - Coordinadora Artesanas, Cristian Camacho - N/A, Buneo Sacristian - N/A, Eduain Ipia - Gobernador, Taliana Ipia - Niña, María N - Lideresa Artesana, Ana Troches - Ama de casa, Mayerli Troches - Ama de casa, Ailda Dagua M - Ama de casa, Emilio Ipia - Médico ancestral, Héctor Quitumbo - Agricultor, Diego Hernández - Campesino, Luis E Ospina - Emisora comunitaria, Yuly Ramirez - N/A, Jenny Largo - N/A, Nestor M - Campesino, Adriana Rodriguez - Campesina, Yuileny Quitumbo - Ama de Casa, Elian Troches - Niño, Ernida Noscue - Ama de Casa, Yadira Quitumbo - Ama de casa, Yeiner Dagua - Niño, Dario Tombe - Agricultor, Valentina Mina - Niña, Reinaldo Noscue - Agricultor, Maria Ruth Tombe - Lideresa y coordinadora, Antonio Osnás - Líder, Norbey Noscue - Counero, Lorena Medina - Artesana, Arndoy Noscue - Coordinador de guardia, Alison Noscue - Niña, Francia Nene - Ama de casa, Marco Antonio Isaza - Agricultor, Venancio Chocué - Agricultor, Luz Marina Dagua - Ama de casa, Griselda Buitrago - Modista, Mileny Noscue - Ama de casa, Indelia Palomino - Agricultora, Angela Atillo - Ama de casa, Omar Salazar - Niño, Lina Troches - Ama de Casa, Yeison Noscue - Niño, Milena Noscue - Niña, María Quitumbo - Gobernante suplente, Eilyin Noscue - Niña, Rosnelia Medina - Artesana, Zuleima Tombe - Ama de casa, Danna Noscue - Niña, Duvan Chocué - Agricultor, Elkin N - N/A, Salangei S - N/A, Angelica Betancourt - N/A, Argenis Animeró - Cuidadora, Nestor Fabio Montilla Sanchez - Líder rural.

Santanderes:

Yeni Pérez - Cocinera, Tatiana Ramírez - Cocinera, Eva Aguilar - Madre, Luz Galvis - CDI, Rubiela Claro - JAC, Yeimi Vega - JAC, David Vega - Niño, Darwin Claro - Niño, Kimberly Silva - Niña, Iam Silva - Niño, Franyeli Rivero - Niña, Evelio Pérez - Otro, Aidelina Rojas - Madre hogar comunitario, Margarita Quintero - Madre hogar comunitario, Blanca Rodríguez - CDI, Dioselina López - Cocinera, Luz Molina - Madre CDI, Rosa Molina - Madre CDI, José Pavón - Niño, Tatiana La Mar - Madre CDI, Diana Quintero - JAC, Karen Quintero - Madre, Sara Salomé Pérez - Niña, Milán Pérez - Niño, Keilor Quintero - Niño, Keiber Quintero - Niño, Rosabel Pacheco - Madre CDI, Angelica Guerrero - Madre y JAC, Robinson Toro - JAC, Katy Donado - Familias en Acción, Matías Toro - Niño, Luisa Guerrero - Madre, Luisa Girón - Madre, Neila Flórez - Madre CDI, Erica Roperó - CDI, Luis Sánchez - Líder comunal, Soreine Melo - Campesina, Liliana Pérez - Madre, Kely Pérez - Madre, Erika Duran - Piscicultor, Miguel Vaca - Asoc. Agro del Catatumbo, José Rodríguez - Agricultor, Yaine Barbosa - Control social, Andrea Posada - Madre, Yuri Leon - Madre, Julia Reyes - Madre, Martin Rincón - Agricultor, Leidy Salazar - Sector salud, María Isabel Ramírez Madre, Ana Contreras - Madre, Mónica Rodríguez - Madre, Nelsie Rodríguez - Madre, Wilfredo Guerrero - Coop Innovar, Mirley R - Madre, María Ascanio - Niña, Karilia Corrales - Coop Innovar, Nayindri González - Control social, Andri Amador - Madre, Milera Quintero - Fami, Yoany Montejo - Apoyo en salud, Yuritza Álvarez - Madre, Yuliana Julio - Madre, Dalixys Cañizares - Niña, Dailin Sandrido - Niña, María Victoria Ortiz - Niña, Ema Hoyos - Niña, Julián Pérez - Niño, Luz Stella Galvis Toro - JAL.

Contenido

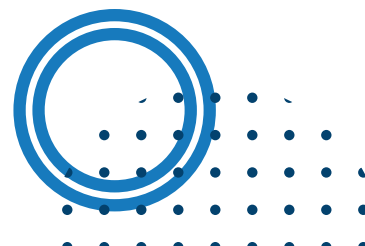
Lista de abreviaturas	15
Glosario	17
Presentación	24
¿Cómo leer esta guía?	28
Alimentación Real basada en Biodiversidad	32
Principios	37
Colombia potencia mundial de la Biodiversidad	41
Ahora ¿Qué comemos? recomendaciones para la elección de los alimentos	63
Necesidades alimentarias: Colombia come Alimentación Real y Biodiversa desde sus territorialidades	86
Colombia come Identidad y Biodiversidad	93
Biodiversidad, agua y agroecología	158
Entornos saludables y sustentables	171
Referencias	181



Lista de abreviaturas



- ACPO:** Acción Cultural Popular.
- BCFN:** Centro Barilla para la Alimentación y Nutrición.
- CBA:** Canasta Básica de Alimentos.
- CBD:** Convenio sobre la Diversidad Biológica.
- CONPES 113/2008:** Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- CTNGA:** Comité Técnico Nacional de Guías Alimentarias.
- DANE:** Departamento Administrativo Nacional de Estadística.
- DHA:** Derecho Humano a la Alimentación.
- DNP:** Departamento Nacional de Planeación.
- EAN:** Educación Alimentaria y Nutricional.
- ECV:** Encuesta de Calidad de Vida.
- ENSIN:** Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia.
- FAO:** Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
- FCDS:** Fundación para la Conservación y el Desarrollo Sostenible.
- FIAN:** Food First Information and Action Network.
- GABA:** Guías Alimentarias Basadas en Alimentos.
- GEI:** Gases Efecto Invernadero.
- IAP:** Investigación-Acción-Participación.
- ICBF:** Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
- IDEAM:** Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales.
- INN:** Instituto Nacional de Nutrición.
- IUCN:** Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza.
- MINCULTURA:** Ministerio de Cultura.
- MSPS:** Ministerio de Salud y Protección Social.
- NARP:** Población Negra Afrocolombiana Raizal y Palenquera.
- NOVA:** Clasificación de los alimentos según su naturaleza, extensión y propósito de procesamiento.
- NDC:** Contribución Nacional Determinada.
- OMS:** Organización Mundial de la Salud.
- ONG:** Organización No Gubernamental.
- ONIC:** Autoridad Nacional de Gobierno Indígena.
- PANA:** Perfil Alimentario y Nutricional de Antioquia.
- PCI:** Patrimonio Cultural Inmaterial.
- PCTC:** Política para el Conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia.
- PCD:** Personas con Discapacidad.
- PCG:** Potencial de Calentamiento Global.
- PDET:** Programa de Desarrollo con Enfoque Territorial.
- PCBU:** Productos Comestibles y Bebibles Ultraprocesados.



PMA: Programa Mundial de Alimentos

PND: Plan Nacional de Desarrollo.

PSANM: Perfil de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Medellín.

SAL: Grupo de investigación Saberes Alimentarios Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia de Colombia.

SGPDHA: Sistema de Garantía Progresiva del Derecho Humano a la Alimentación.

UDEA: Universidad de Antioquia.

UNAL: Universidad Nacional de Colombia.

UNEP: Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente.

UNICEF: United Nations International Children 's Emergency Fund.

VBG: Violencias Basadas en Género.

WFN: Water Footprint Network.

ZRC: Zona de Reserva Campesina.



Glosario

Alimentación real: alimentación diversa, basada en alimentos e ingredientes naturales o mínimamente procesados, de la que se excluyen los productos comestibles y bebibles ultraprocesados (PCBU), en la que se reconocen como alimentos reales aquellos alimentos e ingredientes culinarios adquiridos de la naturaleza. Dichos alimentos e ingredientes, transformados en preparaciones culinarias y en alimentos procesados, han aportado identidad cultural y arraigo territorial a las poblaciones, configurando su corpus culinario (Ortiz, 2023).

Alimentación saludable y sustentable: es el resultado de las relaciones y vínculos vitales entre agentes de las territorialidades alimentarias a nivel ecosistémico, agroalimentario y sociocultural. En las territorialidades, personas, familias, instituciones y comunidades en un circuito relacional a través de ambientes alimentarios, que son los lugares en donde se desarrolla la vida cotidiana y se toman decisiones sobre la adquisición, preparación culinaria y consumo de alimentos, se generan los vínculos necesarios para alcanzar la alimentación real y biodiversa relacionada con la salud alimentaria.

Agroecología: “Modo de gestión de sistemas agroalimentarios resilientes y soberanos, que se basan tanto en los conocimientos tradicionales y ancestrales como en los de la ciencia moderna, toman en cuenta la diversidad de los actores de las agriculturas para la vida y se integran con los consumidores en la producción, transformación y consumo de alimentos saludables, la protección de bienes comunes y generación de formas de economía propia, para el buen vivir y la transformación humana, social y política. Así mismo, promueve en las organizaciones sociales un proceso sistemático de incidencia política, en favor de sus derechos y la justicia social” (Acevedo Osorio & Waeger, Taller nacional de organizaciones sociales sobre agroecología. 24 de agosto 2024., 2024). La agroecología como ciencia, estudia las interacciones ecológicas de los diferentes componentes del agroecosistema, como conjunto de prácticas, busca sistemas agroalimentarios sostenibles que optimicen y estabilicen la producción, y que se basen tanto en los conocimientos locales y tradicionales como en los de la ciencia moderna y como movimiento social, impulsa la multifuncionalidad y sostenibilidad de la agricultura, promueve la justicia social, nutre la identidad y la cultura, y refuerza la viabilidad económica en las zonas rurales.” (MADR, 2017).

Amasijos: preparaciones con harina de trigo o harinas vernáculas (maíz y yuca), con genéricos como arepas, empanadas, pasteles, rebozados, galletas, panes y buñuelos, entre muchos otros cientos que en cada región reciben un nombre propio (Ordoñez, 2012).

En Colombia, esta palabra de origen sefardí se utiliza exclusivamente para referirse a alimentos, describiendo un conjunto de masas horneadas que pueden ser saladas o dulces. Su preparación se basa principalmente en harina, y las variaciones en formas, tamaños, texturas y sabores la convierten en un término genérico que abarca numerosas recetas, tanto de la panadería como de la repostería universal. No obstante, este término tiene un origen más amplio: proviene del léxico relacionado con la siembra de



granos y también puede significar “pequeño”. En algunas regiones de España, especialmente entre las clases trabajadoras, se usa como sinónimo de desayuno. Esta riqueza de significados refleja su conexión tanto con la tradición alimentaria como con la vida cotidiana en diversas culturas (Estrada Ochoa, 2016). Galletas o pasteles horneados. Pastelito y toda clase de comestibles que han salido del horno o del hornillo (Sánchez y Sánchez, 2012).

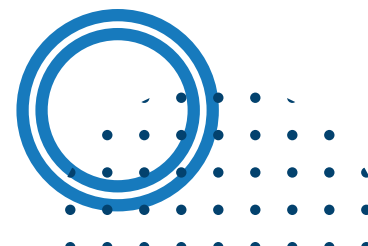
Aspectos agroalimentarios: definidos por la interacción entre el paisaje y la cultura, que modela las prácticas de producción, procesamiento, distribución y consumo de los alimentos. Estos aspectos no solo incluyen la tecnología y los métodos empleados en la producción agropecuaria, sino también las costumbres, conocimientos ancestrales, rituales y formas de organización social que determinan cómo se cultivan, procesan y comparten los alimentos, y, en primera instancia, que es considerado alimento para ese grupo social en específico (Ortiz Calderón, 2023).

Aspectos ecosistémicos: los ecosistemas definen la fauna y flora de un territorio, así que influyen en las prácticas agrícolas, pecuarias y de pesca. La interacción entre el entorno natural y las prácticas alimentarias locales contribuye a la formación de una identidad alimentaria única, la cual se adapta a las condiciones propias del contexto natural de los territorios (Ortiz Calderón, 2023).

Aspectos socioculturales: se refieren a las prácticas, creencias y valores que una sociedad atribuye a la alimentación. Incluyen las tradiciones culinarias, los rituales asociados con las comidas, las normas sociales que regulan el consumo de alimentos, y las formas en que la comida refleja y refuerza la identidad cultural y la cohesión social. Estos aspectos influyen en las elecciones alimentarias, en la preparación de los alimentos y en las interacciones sociales durante el acto alimentario, así como en la transmisión de conocimientos y costumbres entre generaciones (Ortiz Calderón, 2023).

Buen vivir: el buen vivir, Natjëmban jisoiñam, natjëmban jisotbemañam (Kamëntö á), Sumak Kawsay (Kichwa, Inga), Tab Warab en namuy wam, nam trik (Misak), y en otras lenguas desde las cosmovisiones de los Pueblos originarios, hacen referencia a una manera de comprender la realización humana, que se opone a una visión hegemónica centrada en la calidad de vida. Que pone en el centro el cuidado de la vida en sus distintas manifestaciones, reconociendo la interdependencia de los seres para su bien-estar, bien-ser y la convivencia desde el reconocimiento, respeto y celebración de la diversidad en su presente continuo.

Relaciones de interdependencia que se tejen como seres inacabados, incompletos, que dependemos de los demás para un buen convivir, en equilibrio, armonía con la naturaleza y paciencia para que en el encuentro con el otro y lo otro podamos reconocer el origen, querernos, reconocernos, valorarnos, valorar la vida y la siembra y cultivo de relaciones de cuidado que germinan en la interculturalidad.





Desde el buen vivir se busca promover y fortalecer relaciones de cuidado sustentadas en la solidaridad (cuidado de sí, cuidado de los otros, cuidado de lo otro) y la interculturalidad, la construcción colectiva desde la posibilidad del “Soy porque somos” que se movilizan en la juntanza y el diálogo de saberes.

Biodiversidad alimentaria: hace referencia a la variedad de frutos, plantas, animales, microorganismos, especies y ecosistemas que son fuente de alimento, importantes para la garantía progresiva del Derecho a la Alimentación de forma autónoma y culturalmente apropiada de las poblaciones. Es la red existente de especies nativas, cultivadas y aprovechadas por comunidades, que sostiene su alimentación, además de sus conocimientos ancestrales, modos de vida, prácticas agrícolas tradicionales y su derecho a decidir sobre sus sistemas alimentarios, contribuyendo a la soberanía alimentaria.

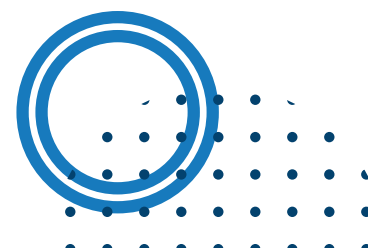
Biodiversidad culinaria: son las técnicas de preparación de alimentos, que reivindican los sabores y tradiciones presentes en una cultura o región. Es la relación profunda entre una comunidad y su entorno, desde la narrativa comestible de una cultura, tejida a lo largo de generaciones, a través de saberes culinarios transmitidos oralmente, prácticas de cultivo, preparación de alimentos, rituales y celebraciones asociados al alimento. Representa la memoria colectiva de los pueblos, su identidad cultural y su vínculo con la tierra, fortaleciendo los lazos comunitarios y promoviendo la transmisión intergeneracional de conocimientos. En el marco del derecho a la alimentación y la soberanía alimentaria, la biodiversidad culinaria es un instrumento de resistencia cultural, una afirmación de la identidad y una vía para la construcción de sistemas alimentarios justos y sostenibles, abarcando dimensiones sociales, culturales, económicas y ambientales que contribuyen al bienestar integral de las comunidades.

Cocina tradicional: son la manifestación del Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI), conocimientos, prácticas y tradiciones vivas e históricas transmitidas de generación en generación, constantemente y de manera presencial mediante la comunicación oral. Son el producto propio de un lugar con raíces indígenas, ibéricas y africanas y donde se reconocen técnicas y características mantenidas en el tiempo (textura, cortes, técnicas de cocción y preparación, etc.). (Ministerio de Cultura, 2012)

Combustibles fósiles: aquellos que provienen de la descomposición natural de la materia orgánica. Algunos ejemplos incluyen el petróleo, carbón, gas natural.

Commodities no saludables: tabaco, alcohol, alimentos ultraprocesados, sucedáneos de la leche materna, juegos de azar, aceite de palma, combustibles fósiles, automóviles e industrias mineras (Gilmore et al., 2023).

Convenio sobre la Diversidad Biológica (CBD): es el instrumento internacional para “la conservación de la diversidad biológica, la utilización sostenible de sus componentes y la participación justa y equitativa en los beneficios que se deriven de la utilización de los recursos genéticos”, que ha sido ratificado por 196





países. Su objetivo general es promover medidas que conduzcan a un futuro sostenible. El órgano rector del CDB es la Conferencia de las Partes (COP). Esta autoridad suprema de todos los Gobiernos (o Partes) que han ratificado el tratado se reúne cada dos años para examinar el progreso, fijar prioridades y adoptar planes de trabajo (Naciones Unidas, 2024).

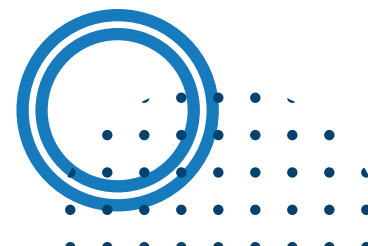
Datos sensibles: se entiende por datos sensibles aquellos que afectan la intimidad del Titular o cuyo uso indebido puede generar su discriminación, tales como aquellos que revelen el origen racial o étnico, la orientación política, las convicciones religiosas o filosóficas, la pertenencia a sindicatos, organizaciones sociales, de derechos humanos o que promueva intereses de cualquier partido político o que garanticen los derechos y garantías de partidos políticos de oposición, así como los datos relativos a la salud, a la vida sexual, y los datos biométricos.

Diálogo de saberes: es un concepto que se refiere al intercambio y la integración de conocimientos provenientes de diferentes culturas, tradiciones y disciplinas. Este enfoque busca reconocer y valorar la diversidad de conocimientos, promoviendo un proceso horizontal de aprendizaje mutuo entre diferentes grupos, como comunidades indígenas, campesinas, académicos y científicos. El diálogo de saberes es fundamental en contextos de desarrollo sostenible, educación intercultural, y la gestión de recursos naturales, donde es crucial integrar conocimientos tradicionales y científicos para generar soluciones más completas y adaptadas a las realidades (Escobar, A. 2008).

Dieta corporativa: el concepto de “dieta corporativa”, según FIAN, hace referencia a un patrón alimenticio que surge y se expande como resultado de la influencia del sistema alimentario industrial y el dominio de grandes corporaciones transnacionales. Este modelo se basa en el consumo predominante de PCBU (como snacks, bebidas azucaradas y comidas precocinadas), que tienden a reemplazar los alimentos frescos, mínimamente procesados y las preparaciones tradicionales. Este fenómeno no solo afecta la salud de las personas al aumentar enfermedades asociadas a dietas poco saludables, sino también contribuye a la pérdida de soberanía alimentaria, el debilitamiento de los sistemas alimentarios locales y la desaparición de tradiciones culinarias.

Disponer: ejercitar en algo facultades de dominio, enajenarlo o gravarlo, en vez de atenerse a la posesión y disfrute (RAE).

Derecho a la alimentación: en términos de lo alimentario y nutricional, la visión antropocéntrica del derecho (derecho humano a la alimentación o nutrición) se refleja en el reconocimiento de la importancia de elementos como la disponibilidad, el acceso, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos; propios de la seguridad alimentaria (OPS, 2010). El enfoque del Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuadas realiza una crítica a la visión corporativista y antropocéntrica del derecho a la





y Nutrición Adecuadas realiza una crítica a la visión corporativista y antropocéntrica del derecho a la alimentación, reconoce la importancia de las dimensiones simbólicas, culturales y espirituales del acto de alimentarse y de la soberanía y la autonomía alimentarias y, además, reconoce la universalidad del derecho (FIAN Colombia, 2021).

Sin embargo, desde América Latina (y en relación con la determinación social de la salud) se propone una racionalidad ambiental que reconceptualiza la relación con la naturaleza, promoviendo derechos a la Madre Tierra y un enfoque ecológico (Ayama-Arias, 2020). Desde esta última perspectiva y en consonancia con la salud alimentaria y en fortalecimiento de la Alimentación Real, con enfoque territorial, es imperativo transitar del derecho humano a la alimentación al derecho a la alimentación.

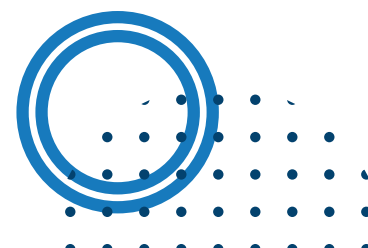
Desperdicio de alimentos: se define como la disminución de alimentos en las etapas de distribución, retail y consumo. El desperdicio de alimentos está relacionado con el comportamiento, los hábitos de compra y consumo, y la manipulación de alimentos (FAO, 2011).

Entorno Saludable: los entornos saludables se entienden como el punto de encuentro y relación de los individuos donde se promueven referentes sociales y culturales que brindan parámetros de comportamiento para el fomento de acciones integrales de promoción de la salud y el bienestar (Congreso de la República, 2021).

Fideicomiso: acto jurídico por medio del cual una persona entrega a otra la titularidad de unos activos para que los administre y, al vencimiento de un plazo, transmita los resultados a un tercero (Universidad Nacional de Rosario).

Grupos etarios: Son categorías de la población que se dividen según la edad. Estas categorías permiten analizar y diseñar políticas, programas y estudios específicos para diferentes segmentos de la población, como niños, adolescentes, adultos y ancianos. Cada grupo etario tiene características y necesidades particulares en áreas como la salud, la educación, y la alimentación. (Ben-Shlomo, Y., & Kuh, D. 2002).

Ingesta Adecuada (AI – Adequate Intake): nivel de ingesta promedio recomendado sobre la base de estimaciones de ingesta observada de un nutriente o ingesta determinada por aproximaciones experimentales o a partir de estimación de ingesta de nutrientes para un grupo o grupos de personas aparentemente saludables, en quienes se asume que ésta es adecuada, según criterios de adecuación establecidos para cada nutriente. La AI se establece en lugar del RDA cuando no hay suficiente evidencia científica para establecer el EAR y así calcular el RDA (MSPS, 2016a).





Lactancia humana “Familiar, Comunitaria y Diversa”: es el primer acto de soberanía y autonomía alimentaria que contribuye al derecho a la alimentación de una forma natural, solidaria y sustentable, comprende las acciones por parte del ser humano en su estructura biopsicosocial, y surge como una manifestación multidimensional que trasciende lo biológico. Parte de la voluntad humana de querer lactar y está determinada por el contexto social, cultural y económico. Es una práctica que se encuentra arraigada en las tradiciones que transmiten saberes, conocimientos, costumbres y lazos afectivos entre generaciones, vínculos familiares y comunitarios en una unidad ecosistémica de supervivencia y de construcción de solidaridades.

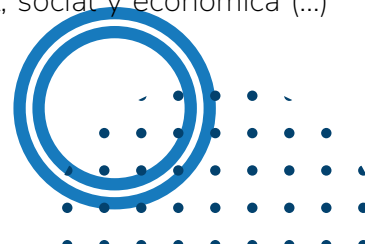
Nutricionismo: es una perspectiva que reduce la alimentación y la salud a la ingesta de nutrientes específicos, en lugar de considerar los alimentos en su totalidad y su contexto cultural, social y ambiental. Este enfoque promueve la idea de que el valor de un alimento radica en su contenido de nutrientes individuales, ignorando la complejidad de las dietas y las interacciones entre los alimentos, así como los aspectos cualitativos del acto de comer (Scrinis G. 2015).

Participación: es entendida como el proceso mediante el cual los miembros de una comunidad, tanto a nivel individual como colectivo y a través de diferentes formas de compromiso: a) desarrollan la capacidad para asumir una responsabilidad plena en la estimación de sus problemas y necesidades en materia de salud; (SB, Rifkin, 1996) b)

Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia: marco normativo desarrollado por el Ministerio de Cultura de Colombia que busca reconocer, proteger y promover las cocinas tradicionales del país como parte del patrimonio cultural inmaterial. Esta política tiene como objetivo preservar las prácticas culinarias ancestrales, fomentar el uso de ingredientes locales, y valorizar las técnicas tradicionales de preparación y consumo de alimentos, contribuyendo a la identidad cultural y la diversidad alimentaria del país (Ministerio de Cultura, 2012).

Salud alimentaria: es un proceso interdependiente del ser vivo con su historia alimentaria ligada al territorio y al conjunto de relaciones sociales, económicas, políticas culturales y ambientales con las cuales ha coevolucionado y que se reflejan en el bienestar general en tanto componentes de la determinación social de la salud, de ninguna exclusiva manera dependiente de modelos estándar.

Soberanía Alimentaria: “es el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica, y su derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo. Esto pone a aquellos que producen, distribuyen y consumen alimentos en el corazón de los sistemas y políticas alimentarias, por encima de las exigencias de los mercados y de las empresas. Defiende los intereses de, e incluye a, las futuras generaciones (...) La soberanía alimentaria da prioridad a las economías locales y a los mercados locales y nacionales, y otorga el poder al campesinado y a la agricultura familiar, la pesca artesanal y el pastoreo tradicional, y coloca la producción alimentaria, la distribución y el consumo sobre la base de la sostenibilidad medioambiental, social y económica (...)

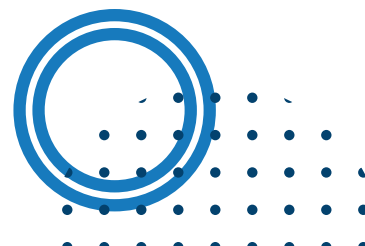




a las economías locales y a los mercados locales y nacionales, y otorga el poder al campesinado y a la agricultura familiar, la pesca artesanal y el pastoreo tradicional, y coloca la producción alimentaria, la distribución y el consumo sobre la base de la sostenibilidad medioambiental, social y económica (...) Garantiza que los derechos de acceso y a la gestión de nuestra tierra, de nuestros territorios, nuestras aguas, nuestras semillas, nuestro ganado y la biodiversidad, estén en manos de aquellos que producimos los alimentos. La soberanía alimentaria supone nuevas relaciones sociales libres de opresión y desigual” (Nyéléni-Malí, 2007).

Este concepto propone un horizonte de sentido en el transcurrir de la vida de los hogares en los territorios que se interrelacionan con el ICBF, entendido como el derecho progresivo de las niñas, niños adolescentes, jóvenes, familias y comunidades a una alimentación natural y diversa que cuida, gusta y da salud, enseña su origen y preparación con el saber de sus ancestros y ancestras en el territorio; que reconoce, identifica, reivindica, empodera y fortalece la relación vincular de las personas y comunidades en su autonomía, con respeto por el entorno, el agua y valora a quien la produce y la lleva a la mesa (ICBF, 2024).

Territorialidades alimentarias: concebida como la suma y la consecuencia de aspectos ecosistémicos, agroalimentarios y socioculturales que dan vida, arraigo e identidad a los territorios. La territorialidad es la esencia alimentaria del territorio, implica esas prácticas y tradiciones culturales alrededor de la alimentación que dan sentido e identidad a ese espacio físico que se habita (Ortiz Calderón, 2023).



Presentación

Pomelo o Toronja, tomada en campo municipio de Providencia (Insular).

Esta Guía de Alimentación para la población colombiana basada en Biodiversidad y Alimentación Real, se diseñó a partir del reconocimiento de las territorialidades alimentarias del país, en coconstrucción con las bases comunitarias a través de diálogos de saberes.

¿Qué es una Guía Alimentaria?

Es una herramienta educativa que permite identificar lo que es “bueno para comer”, es decir: reconocer qué alimentos y preparaciones culinarias nos ayudan a tener una buena salud alimentaria. Esta guía no da recomendaciones únicamente en clave de alimentos, sino en clave de sistemas alimentarios. Desde esta guía se concibe a la salud ecosistémica como condición indispensable para la salud alimentaria.

¿Qué son los sistemas alimentarios?

El término “sistema alimentario” se refiere al conjunto de actividades involucradas en la producción, procesamiento, transporte, consumo, y gestión de los residuos de los alimentos (MAPAE, 2024). Los sistemas alimentarios tocan todos los aspectos de la existencia humana. La salud de nuestros sistemas alimentarios afecta profundamente la salud de nuestros cuerpos, así como la salud de nuestro medio ambiente, nuestras economías y culturas culinarias.

Desde esta guía, se conceptualiza a los **sistemas alimentarios como ECOSISTEMAS**, pues la propuesta pedagógica presentada se enmarca en el reconocimiento de los sistemas alimentarios como sistemas ecológicos constituidos por un medio (territorialidad), en donde los seres vivos que lo habitan (humanos y no-humanos) están en permanente interrelación.

Son las relaciones de interdependencia lo que permite la pervivencia del sistema como un todo. La interdependencia de los ecosistemas alimentarios es lo que posibilita la salud alimentaria de los seres humanos ¹

¿Por qué una guía de alimentación real basada en biodiversidad?

Esta guía no solo brinda recomendaciones para el cuidado de la salud alimentaria de los seres humanos, también promueve prácticas de alimentación sostenible y sustentable que protegen nuestra salud y la de los no humanos (plantas, animales, cuerpos de agua, ecosistemas, etc.)

¿Qué es la biodiversidad?

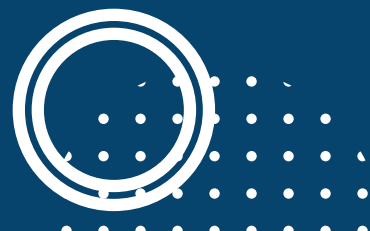
Según el Convenio sobre la Biodiversidad Biológica (CBD) la biodiversidad se define como “la variabilidad de organismos vivos de cualquier fuente, incluidos ecosistemas marinos y terrestres, [incluida la diversidad humana], comprende la diversidad dentro de cada especie y entre las especies” (Organización de las Naciones Unidas, 2024).

La biodiversidad, en esta guía, hace referencia a: diversidad de territorios, culturas, gentes, saberes, sabores, cocinas, alimentos reales y culinarias. Esta guía retrata la biodiversidad de la vida humana y no-humana que hacen parte de los ecosistemas alimentarios de Colombia.

¿Qué es la alimentación real?

La alimentación real es una concepción vanguardista que surge de la necesidad de diferenciar los “alimentos reales” de los “productos comestibles y bebidas ultraprocesados” (PCBU).

¹En esta guía se hará referencia a “sistemas alimentarios” o “eco-sistemas alimentarios”. De ahora en adelante, pueden leerse ambos conceptos como sinónimos.



Esta guía concibe la alimentación real como: una alimentación diversa, basada en alimentos e ingredientes naturales o mínimamente procesados; en la que se reconocen como alimentos reales a aquellos alimentos e ingredientes culinarios adquiridos de la naturaleza², que han permitido la evolución antropológica desde lo biológico, social y cultural. Dichos alimentos e ingredientes, transformados en preparaciones culinarias y en alimentos procesados, han aportado identidad cultural y arraigo territorial a las poblaciones, configurando los universos culinarios y respetando el ecosistema en el que habitan y se desarrollan³.

En contraposición a la alimentación real, se reconocen a aquellos patrones alimentarios basados en PCBU, producto del ultraprocesamiento industrial de los alimentos y de la instalación de las dietas corporativas, quienes además de tener un perfil nutricional insalubre (mayor contenido en la dieta de azúcares libres, grasas saturadas y trans, sodio, edulcorantes y aditivos sintéticos relacionados con las enfermedades crónicas y menor contenido de elementos esenciales para la vida como agua, vitaminas y minerales), desplazan el consumo de alimentación real, representan una desconexión de los seres humanos con los ecosistemas, van en detrimento de la cultura y la biodiversidad alimentaria y se asocian con un impacto ambiental negativo.

Los patrones alimentarios basados en PCBU, aumentan la fragilidad de los sistemas alimentarios. Cuando nuestros sistemas alimentarios fallan, el desorden resultante amenaza nuestra educación, salud, el medio ambiente y economía, así como los derechos humanos, la paz, la seguridad y la

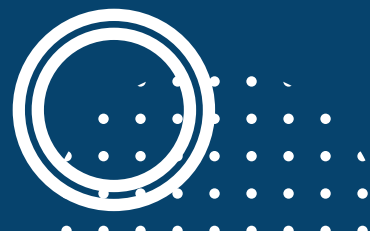
Biodiversidad. El territorio colombiano alberga cerca del 10 % de las especies conocidas en el planeta, ubicándolo dentro de los 14 países con mayor índice de biodiversidad (IDEAM, 2024).

Existe una relación entre la **Biodiversidad** y la soberanía alimentaria. Un mayor uso de la diversidad biológica en la alimentación posibilita una mayor valoración de la biodiversidad, lo que puede contribuir a su conservación. Por otro lado, una mayor biodiversidad usada en la alimentación enriquece la cultura alimentaria y mejora la salud alimentaria.

El deterioro ambiental ha mermado la disponibilidad de alimentos importantes de los diversos sistemas alimentarios y culinarios del país. Numerosas especies han desaparecido de los ríos por el impacto de la contaminación; algunas especies de fauna silvestre asociadas a la alimentación han sido objeto de una caza excesiva; la transformación de los bosques en praderas para la ganadería ha privado a la cocina tradicional de frutales y condimentos de origen silvestre. A pesar de que Colombia es un país megabiodiverso, existe —con excepción de algunas comunidades indígenas— un gran desconocimiento de la biodiversidad y su potencial alimentario (Ministerio de Cultura, 2012).

²En esta guía, hablamos de alimentos “naturales” para hacer referencia a los alimentos adquiridos directamente de la naturaleza o con mínimo grado de procesamiento (ejemplo, remoción de partes no comestibles).

³Adaptado de: Ortiz Sara (2023). *Necesidades alimentarias de la población colombiana: Análisis desde la perspectiva de alimentación real con enfoque territorial. Tesis de maestría presentada para optar al título de Magíster en Políticas Públicas Alimentarias y Nutricionales. Universidad de Antioquia.*



Sumado a lo anterior, y paradójicamente, en nuestro país, la prevalencia de inseguridad alimentaria (INSAN) moderada-severa es del 27,37 % (DANE y FAO, 2024). La INSAN no es solo una consecuencia del limitado acceso físico y económico a los alimentos, es sobre todo un problema estructural producto de la pérdida de las autonomías y las soberanías alimentarias: escalas de realización del **Derecho a la Alimentación**.

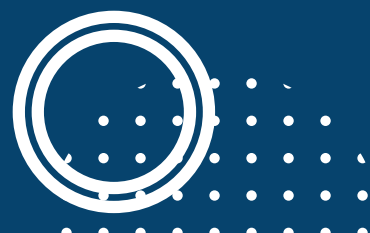
El Plan Nacional de Desarrollo (PND) “Colombia Potencia Mundial de la Vida” (Ley 2294, 2023) plantea una transición progresiva **hacia la Soberanía Alimentaria** (DNP, 2023), para lo cual la garantía del Derecho a la Alimentación y el ordenamiento territorial alrededor del agua son un imperativo en el diseño e implementación de las políticas públicas de alimentación.

El derecho a la alimentación busca que las personas puedan acceder, en todo momento, a una alimentación real. Se desarrolla a través de tres pilares principales: disponibilidad, acceso y adecuación de alimentos. Bajo este contexto, se establecen las bases para que progresivamente se logre la soberanía alimentaria y para que todas las personas tengan una alimentación saludable, que reconozca las dietas y preparaciones culinarias locales, y que les permita tener una vida activa y sana. De manera transversal, se encuentra inmersa la sustentabilidad que busca garantizar alimentos para las generaciones presentes y futuras (DNP, 2023).

El ordenamiento alrededor del agua con la consolidación de una base ambiental es la primera dimensión de esta transformación en el PND, en Colombia. La protección de la biodiversidad, y las personas, serán el centro de la planeación de los territorios, permitiendo a la población tener hábitats resilientes a los cambios del clima, donde se protejan los recursos naturales y se garantice el bienestar de la población mediante el respeto por el agua y el acceso a los servicios ecosistémicos (DNP, 2023).

En este sentido, el PND propone el fortalecimiento de las guías alimentarias para fomentar entornos con una alimentación saludable y sustentable, adecuada a las prácticas territoriales (DNP, 2023).

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y la Universidad de Antioquia (UDEA), como producto del convenio interadministrativo 01019342024, presentan en este documento la actualización de las Guías Alimentarias para la población colombiana.



¿Cómo leer
esta guía?



Este documento de la Guía de Alimentación dirigido a la población colombiana, basada en **Alimentación Real y Biodiversidad** tiene el objetivo de que los lectores reconozcan de dónde vienen y cómo llegan los alimentos a su mesa: desde las semillas, mares, ríos, cultivos hasta los platos de los comensales: desde las territorialidades hasta los cuerpos.

Por ende, esta guía organiza su contenido pedagógico abordando las fases de los sistemas alimentarios y de la organización de lo vivo en las territorialidades alimentarias: **desde la biodiversidad en la producción disponibilidad de alimentos, pasando por el procesamiento, culinaria, su consumo, hasta llegar a la adecuada disposición de los residuos y de entornos saludables y sustentables.**

La gestión de acciones para lograr que los sistemas alimentarios promuevan la alimentación real y la biodiversidad hace parte de una estrategia de Gobernanza multinivel colaborativa, de la semilla al cuerpo y de diálogo de saberes, que se organizan de manera transversal a toda la cadena alimentaria, y tiene en cuenta a los actores del Sistema de Garantía Progresiva del Derecho a la Alimentación.

Inicialmente, se realiza una presentación del **Ícono nacional de la Guía Alimentaria para la población colombiana, basada en biodiversidad y alimentación real.** -Desde las territorialidades hasta nuestros cuerpos. Además, se realiza la presentación de los siete mensajes claves para alcanzar una alimentación real basada en la biodiversidad.

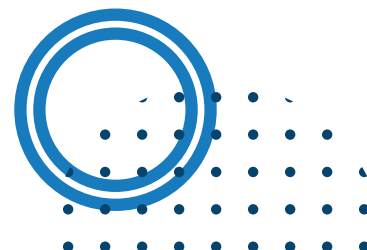
Posteriormente, se aborda el primer mensaje **“Reconozca los principios para lograr una alimentación real basada en biodiversidad”**, obtenidos de los diálogos de saberes en las territorialidades alimentarias.

En el siguiente apartado se presenta “Colombia potencia mundial de la biodiversidad alimentaria”, muestra una representación de la biodiversidad alimentaria de Colombia a partir de tres mapas ilustrados:

- **Mapa 01.** Frutas, verduras, hortalizas, leguminosas y hierbas aromáticas o para condimentar.
- **Mapa 02.** Raíces, tubérculos, plátanos, cereales y principales amasijos.
- **Mapa 03.** Alimentos de origen animal (carnes, peces, lácteos, huevos, insectos, entre otros) y Agua.

Para cada uno de estos mapas se presentan datos claves sobre biodiversidad alimentaria y se hacen anotaciones generales sobre los principales conflictos ambientales de los sistemas alimentarios de Colombia. Por lo cual el segundo mensaje “Cuida el agua y valora la biodiversidad alimentaria de nuestro país; cada elección que haces al comer protege nuestra salud, enriquece nuestra cultura y asegura nuestro futuro”.

Se continúa con la Clasificación de los alimentos según extensión y propósito de procesamiento industrial. Reconociendo la diferencia entre Alimentos Reales versus “PCUB”, para dar recomendaciones sobre el consumo saludable, enseñando una nueva clasificación que ayuda a comprender la naturaleza, extensión y propósito de procesamiento de los alimentos y las diferencias entre un **Alimento Real** versus PCUB. Esta nueva clasificación llamada NOVA, ha sido usada en los últimos 8 años en las guías alimentarias de algunos países Latinoamericanos (ej. Chile, Brasil, Uruguay).



La clasificación NOVA, tiene en cuenta la naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial de los alimentos, clasificándolos en cuatro grupos:

1) alimentos no procesados o mínimamente procesados; 2) ingredientes culinarios procesados; 3) alimentos procesados y 4) PCBU. Esta nueva propuesta de clasificación de alimentos busca orientar la elección de dietas saludables y sustentables, sensibilizando a los individuos, familias y comunidades sobre los efectos adversos para la salud alimentaria (y ecosistémica) de las dietas corporativas y los PCBU.

Por lo tanto, el tercer mensaje es: **“Prioriza siempre alimentos naturales o mínimamente procesados y preparaciones culinarias, y evita los productos comestibles y bebibles ultraprocesados”**.

Seguimos con **“Necesidades alimentarias”**, en donde se encuentra el cuarto mensaje **“Cumple con tus necesidades alimentarias consumiendo alimentos reales de tu territorialidad”**.

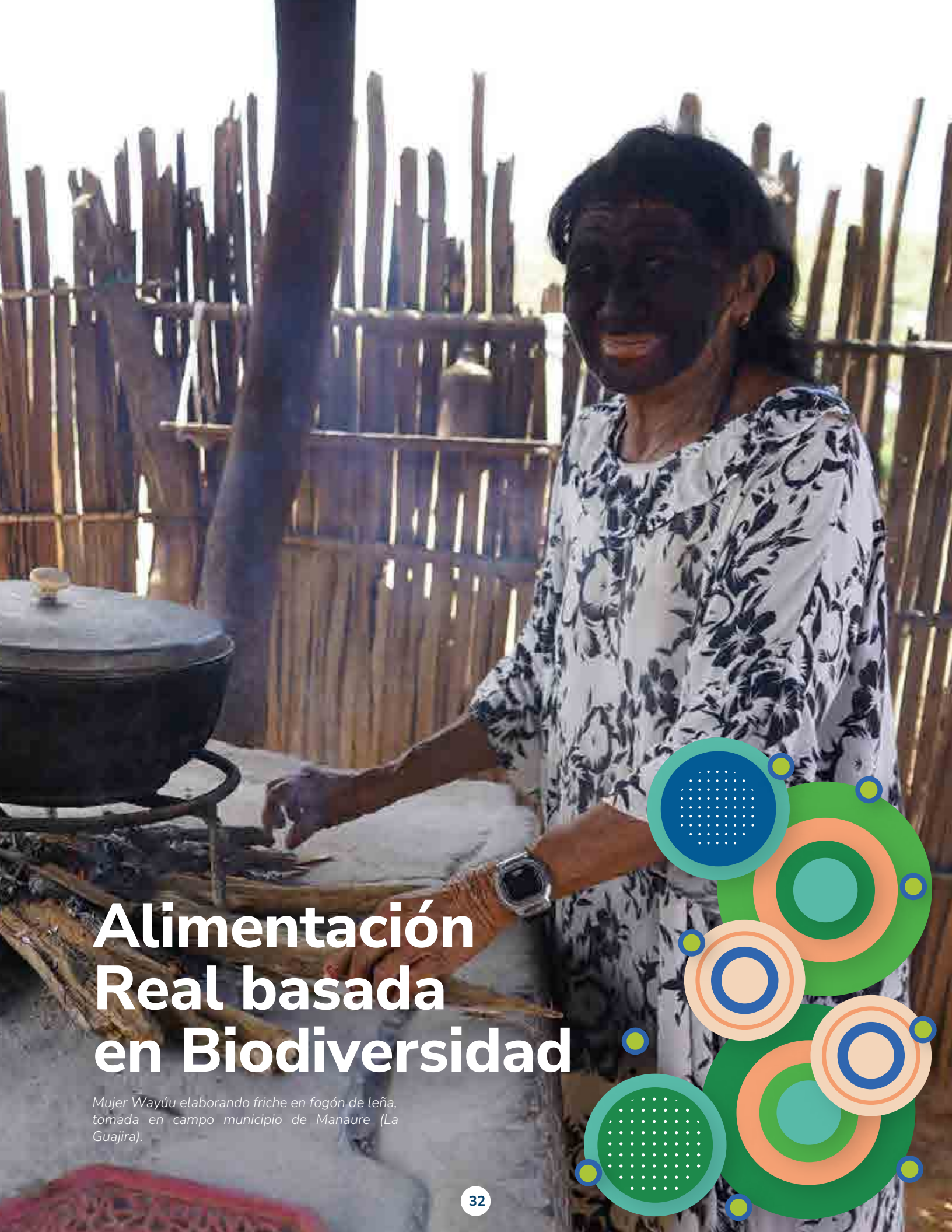
Continuamos con **“Colombia como identidad y biodiversidad”** y el quinto mensaje **“Rescata los sabores tradicionales regresando a la cocina. En cada plato tradicional hay un pedacito de historia, cultura y un recordatorio de quiénes somos”**, se muestra la información de los capítulos anteriores en versiones culinarias: representaciones de platos o recetas tradicionales, que incluyen los alimentos icónicos de cada territorialidad. El lector podrá identificar platos o recetas familiares, cercanas a su cultura culinaria, en conjunto con una explicación de las características nutricionales más relevantes de las 13 territorialidades alimentarias del país: (1) Amazónica, (2) Andina Sur, (3) Costa y Sabana Caribe, (4) Cundiboyacense, (5) Depresión Momposina y Mojana, (6) Distrito Capital, (7) Eje Cafetero, (8) Insular Caribe, (9) Litoral Pacífico y Chocó, (10) Llanera, (11) Magdalena Medio, (12) Santanderes y (13) Tolima Grande.



Damos paso luego a, Biodiversidad, agua y agroecología: Estrategias para una Alimentación Saludable, Solidaria y Sustentable, capítulo en el que se realizan las “Recomendaciones para disminuir los desperdicios de alimentos y la huella de carbono (o energética) de los sistemas alimentarios”, brindando pautas para gestionar y minimizar los residuos de toda la cadena alimentaria. También, se da información sobre el impacto ambiental e hídrico de la producción de alimentos, y se presenta el sexto mensaje “Evita el desperdicio de alimentos, cuida el agua y apoya la agroecología para alcanzar la salud alimentaria”.

Por último, en **Entornos saludables y sustentables**, se aborda el séptimo mensaje “**Cuida tu territorio y así cuidarás tu cuerpo**”, para cerrar el ciclo alimentario de las territorialidades hasta nuestros cuerpos.



A smiling Wayú woman with dark skin and hair, wearing a white dress with a black floral pattern, is cooking over a wood fire. She is standing in front of a rustic structure made of vertical wooden poles. To her left, a large black pot sits on a metal stand over the fire. She is holding a piece of white cloth or paper. The background shows a fence made of vertical wooden poles.

Alimentación Real basada en Biodiversidad

Mujer Wayú elaborando friche en fogón de leña, tomada en campo municipio de Manaure (La Guajira).

Figura 1. Icono nacional. Guía Alimentaria para la población colombiana, basada en biodiversidad y alimentación real.

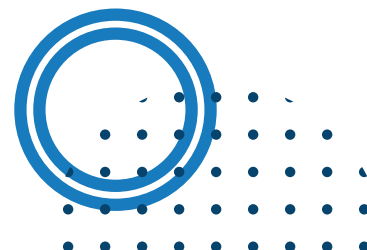


Nota. Elaboración propia.

-Desde las territorialidades hasta nuestros cuerpos-

Para la representación del icono nacional se buscó identificar en la “Chamba” o cazuela de barro siete grupos de alimentos basados en criterios de diversidad y calidad de la dieta, con el propósito de incluir únicamente alimentos reales. Esto implica según NOVA la exclusión de los productos comestibles y bebidas ultraprocesados (PCBU) y la inclusión únicamente de alimentos naturales, mínimamente procesados, ingredientes culinarios y alimentos procesados, considerando indicadores preestablecidos sobre diversidad alimentaria.

En este icono se resalta la biodiversidad alimentaria como eje fundamental para promover patrones alimentarios saludables y sustentables. La diversidad se reconoce como una dimensión clave de la calidad de la dieta, ya que está asociada con una ingesta adecuada de agua, macronutrientes y, en particular, de micronutrientes esenciales y fitoquímicos. Además, contribuye a satisfacer las preferencias individuales, fomentando una alimentación completa y placentera (Kennedy et al., 2013; Martin-Prével et al., 2015).



La conformación de los grupos y subgrupos se realizó considerando sus características botánicas, pecuarias y culinarias, así como sus similitudes en cuanto a propiedades nutricionales, cabe destacar que ningún alimento está compuesto por un solo nutriente, un alimento presenta una matriz alimentaria completa en su conjunto y la interconexión específica de los diversos nutrientes (Fardet y Rock, 2018). Cada grupo y subgrupo de alimentos reúne alimentos que comparten funciones y aportan cantidades similares de algunos nutrientes de referencia, lo que permite intercambiar alimentos dentro de un mismo grupo sin alterar significativamente la composición o el valor nutricional de la alimentación, por lo que esta clasificación facilita la planificación equilibrada y adaptable.

El ícono propuesto evoca un ecosistema donde convergen la biodiversidad, la multiculturalidad y la salud. El río, como eje central, nutre tanto la naturaleza como a las comunidades que lo habitan, fomentando prácticas y actividades físicas tradicionales como correr, nadar, montar en bicicleta, pescar y practicar la agricultura como formas de mantenerse en movimiento.



Friche (plato tradicional), tomada en campo, municipio de Manaure (La Guajira).

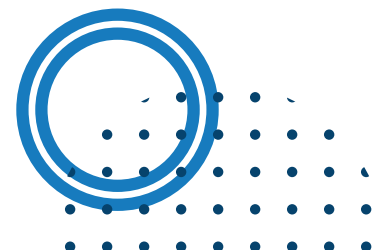


Mujer lavando maíz, tomada en campo municipio de Manaure (La Guajira).

Esta sinergia entre la naturaleza y la cultura promueve un estilo de vida saludable y sustentable, fortaleciendo los vínculos entre las personas y su entorno, y contribuyendo al bienestar integral de las comunidades.

Las recomendaciones de actividad física se adhieren a las propuestas por la OMS (2021), visibilizando la importancia de los entornos para la práctica de las diversas formas de movimiento para cumplir con la actividad física con o sin elementos estructurales; se promueve el movimiento para niños y adolescentes entre los 5 y 17 años, que deben realizar actividad física el menos una media de 60 minutos diarios de actividad aeróbica moderada y al menos tres días a la semana de actividades que estimulen los músculos y huesos; los adultos entre 18 a 64 años deben realizar entre 150 a 300 minutos semanales de actividad aeróbica y de 75 a 150 minutos de actividades vigorosas que estimulen el fortalecimiento muscular y óseo.

A continuación se presentan los mensajes claves que se considera pueden lograr una **Alimentación Real basada en biodiversidad**.



Mensajes claves para la lograr una Alimentación Real basada en Biodiversidad

1

Principios.

Reconozca los principios para lograr una alimentación real basada en biodiversidad.

Colombia potencia mundial de la biodiversidad alimentaria.

Cuida el agua y valora la biodiversidad alimentaria de nuestro país; cada elección que haces al comer protege nuestra salud, enriquece nuestra cultura y asegura nuestro futuro.

2

Ahora ¿qué comemos? Recomendaciones para la elección de los alimentos, enmarcadas en la clasificación de los alimentos según la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento industrial (nova).

Prioriza siempre alimentos naturales o mínimamente procesados y preparaciones culinarias, y evita los productos comestibles y bebibles ultraprocesados.

3

Necesidades alimentarias: Colombia come alimentación real y biodiversa desde sus territorialidades.

Cumple con tus necesidades alimentarias consumiendo alimentos reales de tu territorialidad.

4

Mensajes claves para la lograr una Alimentación Real basada en Biodiversidad

Culinaria: alimentos y preparaciones culinarias.

Rescata los sabores tradicionales regresando a la cocina. En cada plato tradicional hay un pedacito de historia, cultura y un recordatorio de quiénes somos.

5

Biodiversidad, agua y agroecología: estrategias para una alimentación saludable, solidaria y sustentable.

Evita el desperdicio de alimentos, cuida el agua y apoya la agroecología para alcanzar la salud alimentaria.

6

Entornos saludables y sustentables.

Cuida tu territorio y así cuidarás tu cuerpo.

7



Principios

Chachafruto balú, poroto o sacha poroto, tomada en campo municipio de Rioblanco (Tolima).



Reconozcamos los principios para lograr una Alimentación Real basada en Biodiversidad

“Eso se llama trueque [...] cambio de productos [...] y era nuestra soberanía alimentaria, era como nosotros nos alimentábamos en el territorio. Hoy, desafortunadamente, hemos perdido nuestra soberanía alimentaria, porque nos hemos enmarcado en otras cosas ..que no son realmente importantes en nuestras vidas”.

*Diálogo de saberes, Territorialidad Depresión Momposina y Mojana – Tiquisio Bolívar
Octubre de 2024*

Figura 2. Primer principio.



Nota. Elaboración propia.

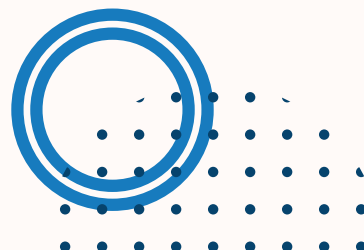


Figura 3. Segundo principio.



En los diálogos de saberes con las comunidades de las territorialidades alimentarias también se priorizó el derecho a la alimentación como un principio portador de futuro alimentario para el país. En concordancia, el Plan Nacional de Desarrollo tiene entre una de sus prioridades trabajar por el derecho a la alimentación (PND 2022-2026)

El derecho a la alimentación va más allá del cuidado humano. Para garantizar la alimentación real y biodiversa, se debe reconocer la interdependencia entre seres humanos, especies y ecosistemas, por lo tanto, reconocer los derechos de la naturaleza. De esta forma, el efecto de los nutrientes de manera aislada es insuficiente para explicar la relación entre alimentación y salud. La evidencia es clara en mostrar que lo bueno para nuestros cuerpos viene de la matriz de los alimentos naturales y de la combinación de los mismos en las preparaciones culinarias **Alimentación Real**, y no de los productos comestibles y bebibles ultraprocesados.

Nota: Elaboración propia

Figura 4. Tercer principio.



En los diálogos de saberes con las comunidades de las territorialidades alimentarias se mencionó reiteradamente la importancia de considerar el bienestar de la naturaleza, madre tierra, y el medio ambiente para el cuidado de la vida en el planeta y de nosotros mismos en términos alimentarios, en concordancia, se mencionó la importancia de considerar a la salud alimentaria dentro de los principios portadores de futuro en la alimentación real y biodiversa en el país.

La salud humana es inter-dependiente de la salud ambiental. La salud alimentaria es resultante de la coevolución e interrelaciones que los humanos hemos venido desarrollando con los alimentos de cualquier reino de la naturaleza. Es un proceso que va del territorio (semilla, agua y tierra) al plato, hasta llegar a nuestros cuerpos, y se cierra con la relación armónica que nuestros cuerpos deben tener con el territorio.

Nota. Elaboración propia.

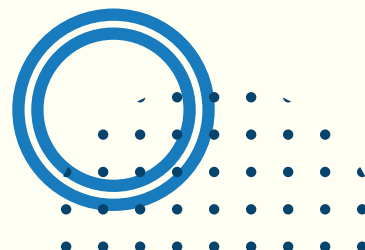


Figura 5. Cuarto principio.



Nota. Elaboración propia.

A woman wearing a straw hat with a red and white patterned band, a green and white striped shirt, a black vest, and a black and white patterned skirt is speaking into a microphone. She is standing in front of a wall covered with many small photographs. To her right, another woman is seated, looking down. The scene appears to be an outdoor or semi-outdoor public event.

Colombia potencia mundial de la Biodiversidad

Colombia potencia mundial de la biodiversidad alimentaria

Cuida el agua y valora la biodiversidad alimentaria de nuestro país; cada elección que haces al comer protege nuestra salud, enriquece nuestra cultura y asegura nuestro futuro.

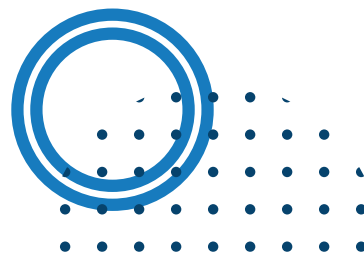
*“Sembrar y cuidar las semillas naturales de la región [...] durante muchas décadas y siglos [...] para las otras generaciones que van a venir detrás de nosotros”.
Diálogo de saberes, comunidad La Galilea, Guainía, Territorialidad Amazónica.*



Colombia cuenta con 79.828 especies ubicándose en el cuarto lugar más biodiverso del mundo (SIB, 2022).



Según la Lista Roja de Especies Amenazadas (IUCN, 2023), Colombia tiene 1,428 especies en peligro de extinción, muchas de las cuales están afectadas por la pérdida de hábitats agrícolas y el monocultivo.





Vivimos en uno de los países con mayor diversidad de especies de plantas con flores en todo el planeta. Se han registrado 400 plantas nativas para la alimentación, 1442 especies medicinales y 114 para extracción de fibras (Bernal et al., 2019).



El IDEAM indica que el 56% de la deforestación en 2023 estuvo relacionada con la expansión de monocultivos y ganadería extensiva, lo que afecta la biodiversidad local de cada región.



Según FAO, (2020) el 60% de las calorías consumidas provienen de monocultivos (arroz, caña de azúcar, palma, trigo y maíz), mientras que las especies nativas y biodiversas representan menos del 15% de la dieta diaria.



Solo el 28% de los ecosistemas naturales mantiene conectividad suficiente para el desplazamiento de especies debido a la fragmentación causada por la agricultura intensiva (Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, 2014).

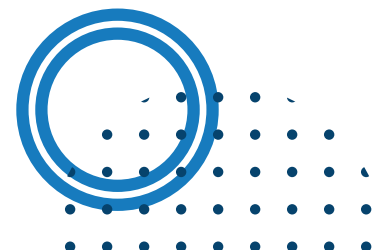




Figura 6. Mapa 1. Frutas, verduras y hortalizas.
Nota: elaboración propia.

Colombia potencia mundial de la biodiversidad alimentaria



*Foto tomada en
campo Chivatá
(Boyacá).*

La curuba, conocida por su sabor ácido y dulce, utilizada en jugos y postres y por su contenido de vitamina C y antioxidantes.



*Foto tomada en
campo Chivatá
(Boyacá).*

La uchuva, de sabor dulce y ácido, es apreciada tanto fresca como en postres y por su contenido de vitamina A y antioxidantes.



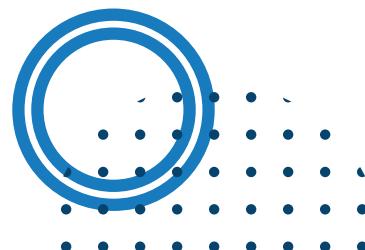
*Foto tomada en
campo Chivatá
(Boyacá).*

El tamarillo o tomate de árbol se usa en jugos y salsas, destacándose por su aporte de vitaminas A y C.



*Foto tomada en
campo La Guadalupe
(Guainía).*

La piña, de sabor dulce en estado de madurez, se usa para comer directamente, en bebidas, jugos, salsas, postres y se destaca por su aporte en vitamina C y fibra.





*Foto tomada en campo
municipio de el Tarra
(Norte de Santander).*

El borojó, utilizado en bebidas energéticas por su alto contenido calórico y propiedades antioxidantes.

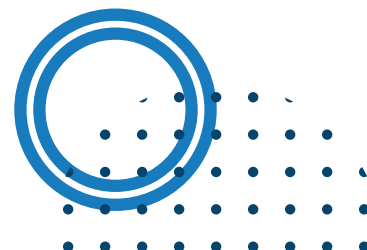


*Foto tomada en campo
municipio de Pueblo
Bello (Cesar).*

La chirimoya, con su sabor dulce y cremoso, se consume fresca y es rica en vitaminas del grupo B y C.

Las frutas y verduras en Colombia desempeñan un rol fundamental en la cultura alimentaria, muchos de nuestros platos típicos, como sopas, guisos, bebidas, postres y ensaladas, utilizan verduras y frutas frescas propias de los territorios, reflejando el vínculo estrecho entre la cocina y las riquezas naturales del país. La conservación de variedades nativas y tradicionales de estos alimentos refuerzan nuestra identidad cultural, mientras se preservan prácticas agrícolas ancestrales que también ayudan a defender la biodiversidad local.

Culturalmente, las frutas y verduras están profundamente integradas en nuestras tradiciones y costumbres locales, siendo protagonistas en celebraciones, mercados tradicionales y muestras regionales. Una manera de preservar y defender este valioso legado es adquirir (compra o intercambio) y comer frutas, verduras y hortalizas locales, aquellas que son sembradas, cuidadas y cultivadas por nuestro campesinado y agricultores de la región, nosotros mismos también podemos cultivarlas en nuestras casas o parcelas si es posible.



Cada territorialidad cuenta con una diversidad de frutas y verduras que ofrece un aporte significativo de nutrientes, este grupo de alimentos se caracteriza particularmente por ser una excelente fuente de fibra y contar con una gran diversidad de micronutrientes así como **compuestos bioactivos**⁴ que brindan importantes beneficios para la salud, estos compuestos se manifiestan en multiplicidad de colores, es por eso que, **mientras más colorida sea nuestra alimentación mayores beneficios tendrá nuestro cuerpo.** Por otro lado, el principal macronutriente que encontramos en estos alimentos son los carbohidratos y en el caso de las legumbres es de destacar su aporte proteico, que en combinación con los cereales que se describirán en el siguiente mapa, permiten la obtención de los aminoácidos esenciales.



⁴Los compuestos bioactivos son sustancias presentes en los alimentos, no son nutrientes esenciales pero tienen efectos positivos en el organismo. Estos compuestos contribuyen a prevenir enfermedades, proteger las células, mejorar funciones biológicas y promover la salud en general.

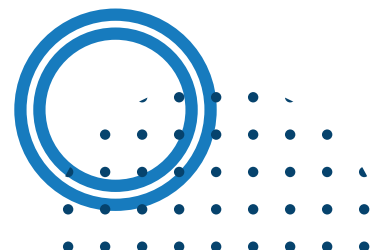




Figura 7. Mapa 2. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos.
Nota: elaboración propia.

Colombia potencia mundial de la biodiversidad alimentaria



Yuca, tomada en campo
municipio de Chivatá
(Boyacá).



Arroz, tomada en campo
municipio de Mapiripán (Meta).



Plátano, tomada en campo
municipio de Pueblo
Bello (Cesar).



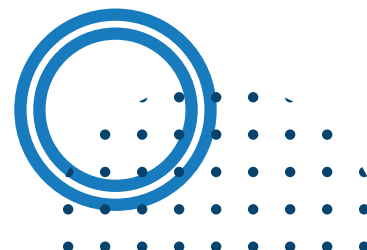
Cebada, tomada en campo
municipio de Chivatá (Boyacá).



Ullucos, tomada en campo
municipio de Chivatá
(Boyacá).



Arracacha, tomada en campo
municipio de Chivatá (Boyacá).





Maíz, tomada en campo municipio de Mapiripán (Meta).



Papa, tomada en campo municipio de Páez (Cauca).

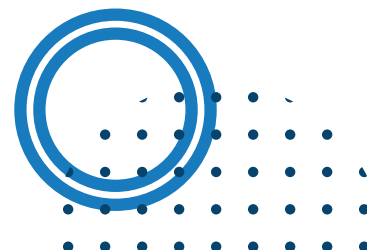


**¿Sabías
que?**

Colombia tiene más de 800 variedades de papa, con 260 nativas cultivadas principalmente en los Andes, destacándose regiones como Nariño, Boyacá y Cauca.



Territorialidad Santanderes,
El Tarra, Norte de Santander.



¿Sabías que?

El maíz, uno de los alimentos más antiguos y representativos de Colombia, cuenta con 42 razas que revelan una valiosa variabilidad genética que enriquece el patrimonio biocultural y fortalece la soberanía alimentaria del país, siendo clave en las tradiciones indígenas y campesinas.

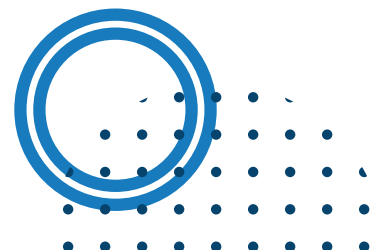


Maíz, Territorialidad de Costa y Sabana Caribe, Manaure, La Guajira.

El maíz es el ingrediente base de cerca de 70 platos tradicionales en Colombia, incluyendo más de 40 variedades de arepas hechas con maíces nativos en fogones de leña.



Maíz, culinaria comunidad Arhuaco, Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Pueblo Bello, Cesar.

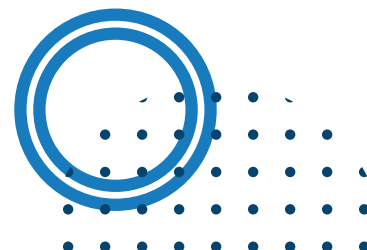


Colombia, con su ubicación privilegiada y diversidad de ecosistemas, es un país lleno de riqueza natural y cultural que se refleja en alimentos, como los cereales, raíces, tubérculos y plátanos, máximos contribuyentes energéticos desde el punto de vista nutricional. Estos alimentos son parte esencial de nuestras cocinas tradicionales y están profundamente ligados a las prácticas ancestrales de comunidades indígenas, campesinas y afrodescendientes del país. Por ejemplo, contamos con más de 800 variedades de papa y 70 de frijol adaptadas a diferentes regiones, como los Andes y el Valle del Cauca. El maíz, con sus 42 tipos, ha sido un alimento fundamental desde tiempos prehispánicos, mientras que el plátano y la yuca, con alrededor de 200 variedades, son básicos en la alimentación de muchas comunidades rurales e indígenas.

Desde las montañas andinas hasta las costas y las selvas, encontramos platos únicos que nos conectan con nuestras raíces. Los envueltos, elaborados con maíz, yuca o plátano, son una tradición que une regiones, preparados con hojas naturales y cocidos al vapor. Las arepas, en sus múltiples formas y sabores, como la boyacense, la paisa, la santandereana o la de huevo típica costeña, destacan el maíz como protagonista. Los amasijos, como los pandebonos, pandeyuca, almojábanas, buñuelos, pandequesos, panderitos, carimañolas, aborrajados, representan el legado de la panadería artesanal, donde se combinan ingredientes locales. Estas preparaciones no solo alimentan nuestras mesas, sino que también cuentan historias de saberes ancestrales, diversidad cultural y adaptaciones territoriales que enriquecen la gastronomía colombiana.

Esta diversidad además de su importancia en la alimentación de la población, fortalece nuestras raíces culturales y vínculos sociales con la naturaleza. Nuestras familias campesinas e indígenas conservan semillas en bancos comunitarios y las usan activamente para sembrar alimentos como ñame, calabazas y plantas medicinales. En regiones como la Amazonía y Orinoquía, la yuca se transforma en casabe, mientras que las hojas y raíces nativas enriquecen sopas y guisos tradicionales. Conservar estas prácticas, basadas en conocimientos ancestrales, nos permite cuidar el suelo, promover la sustentabilidad y proteger el legado que nos conecta con la tierra y con quienes nos antecedieron y nos sucederán.

Estos grupos de alimentos no solo constituyen la base de la dieta de las y los colombianos, sino que también son un reflejo de las prácticas agrícolas tradicionales y la diversidad biocultural que caracteriza al territorio nacional. Enfrentamos serios conflictos ambientales y territoriales relacionados con estos alimentos. La expansión de monocultivos comerciales transgénicos, pone en riesgo la diversidad de nuestras variedades criollas, mientras que el uso excesivo de agroquímicos degrada los suelos y contamina las fuentes de agua que compartimos. También vemos cómo la utilización de tierras por grandes agroindustrias limita el acceso de los pequeños agricultores a las tierras que necesitan para sembrar y conservar las semillas nativas, fundamentales para la soberanía alimentaria. En regiones como la Amazonía y la Orinoquía, la deforestación causada por la agricultura extensiva afecta ecosistemas clave donde nuestras comunidades han cultivado alimentos como la yuca durante varias generaciones. Además, la falta de titulación de los territorios indígenas y campesinos a las comunidades originarias dificulta la implementación de prácticas agroecológicas que protegen nuestros conocimientos ancestrales, que son el corazón de la biodiversidad alimentaria del país.



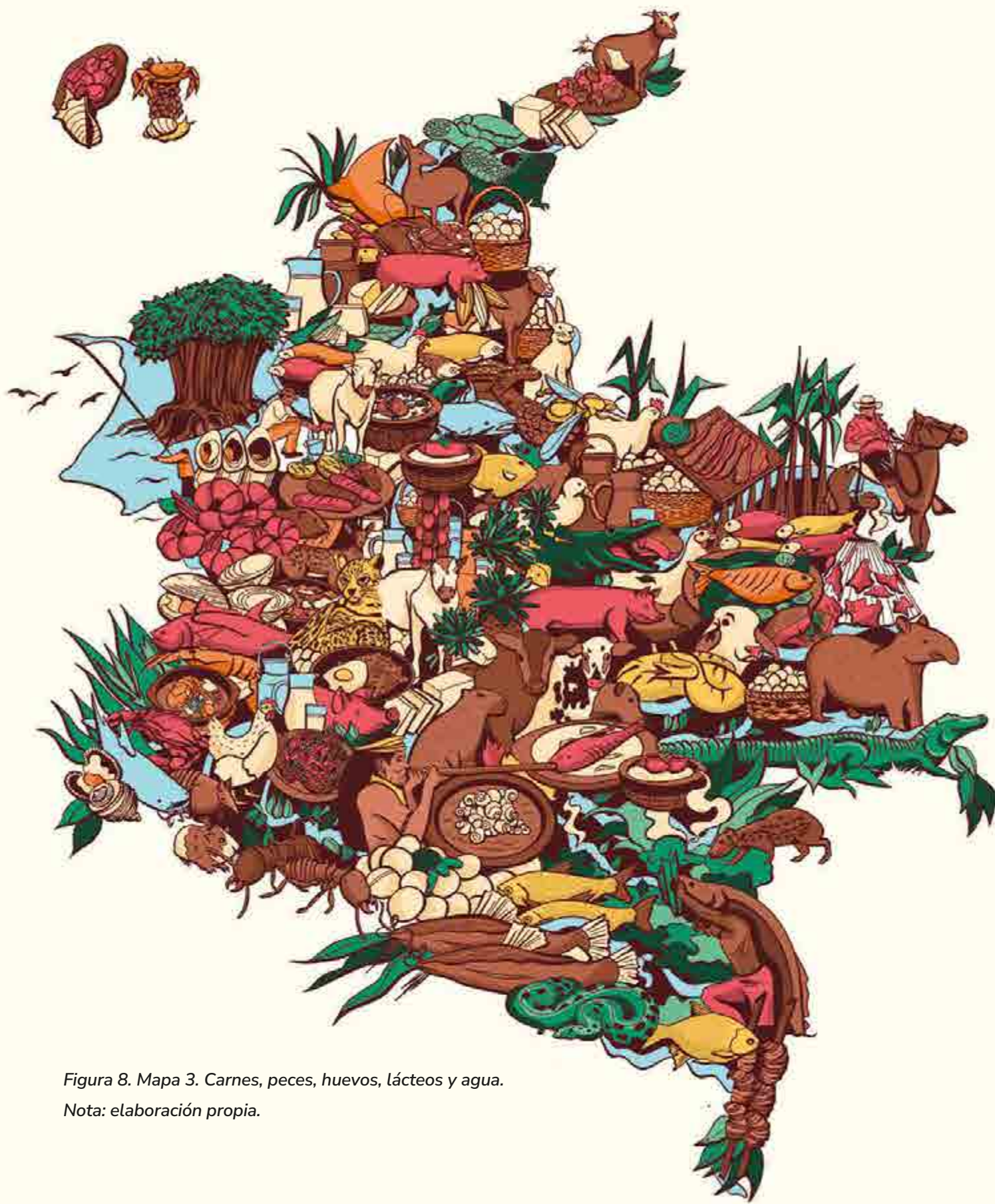


Figura 8. Mapa 3. Carnes, peces, huevos, lácteos y agua.

Nota: elaboración propia.

Colombia potencia mundial de la biodiversidad alimentaria



Pargo, tomada en campo municipio de Providencia (Insular).



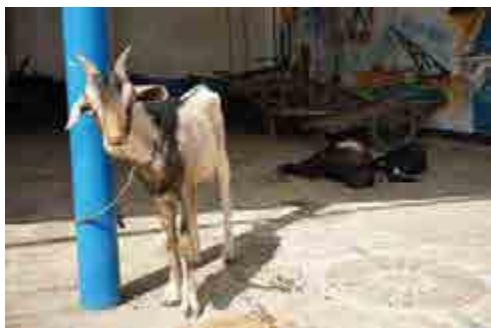
Queso fresco, tomada en campo municipio de Páez (Cauca).



Cerdo, tomada en campo municipio de Mapiripán (Meta).



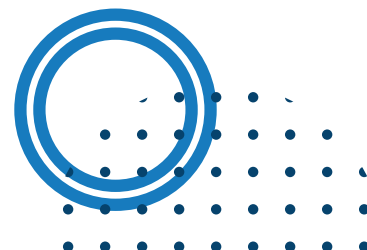
Cangrejo, tomada en campo municipio de Manaure (La Guajira).



Chivo, tomada en campo municipio de Manaure (La Guajira).



Pernil de chivo, papayas, plátanos maduros, tomada en campo municipio de Manaure (La Guajira).





Patos y gallinas, tomada en campo municipio de Chivatá (Boyacá).

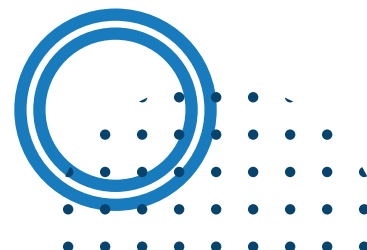


Arriando vacas, tomada en campo municipio de Chivatá (Boyacá).



**¿Sabías
que?**

En Colombia existen más de 100 variedades de sopas tradicionales, como el ajiaco santafereño, el sancocho de gallina, carnes, mixto o pescado, el mute santandereano y el mondongo. Estas sopas no solo son un emblema de la diversidad cultural y geográfica del país, sino también la principal y a veces única comida del día en muchos hogares.





Sopa de maíz, tomada en campo municipio de Páez (Cauca).



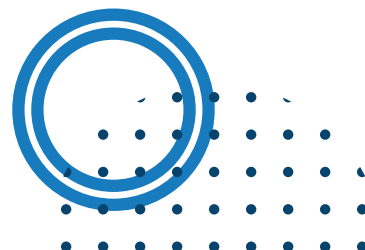
Sancocho, tomada en campo municipio de Lloró (Chocó).



Se estima que aproximadamente el 40 % de las emisiones de gases de efecto invernadero en Colombia provienen del uso de la tierra, que incluye la agricultura y la ganadería (IDEAM et al., 2016) .



La ganadería extensiva, que representa el 74 % de la deforestación en el país, es la principal forma de producción. Este sistema implica la tala de bosques para la creación de pastizales, lo que contribuye a la pérdida de biodiversidad y a las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) (FCDS Conservación y desarrollo, 2022)





La cantidad de agua requerida por cada kg de carne de res (huella hídrica) es significativa ubicándose en los primeros puestos del sistema productivo alimentario, con un estimado de 15,400 litros de agua (FAO, 2020).



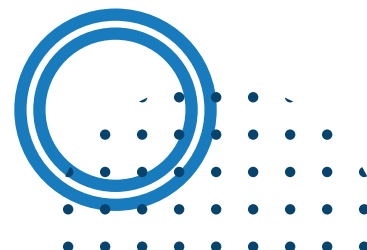
A nivel nacional se estima que entre 50 y 100 toneladas de mercurio son liberadas al medio ambiente anualmente, lo que contribuye a altos niveles de contaminación en cuerpos de agua y suelos lo cual es absorbido por los peces consumidos por la población colombiana (Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, 2023).



El consumo de especies representativas de la fauna silvestre es usualmente realizado por las comunidades. En las regiones de Chocó y Guainía, los peces como el guacuco (*Plecostomus tenuicauda*), la guabina (*Hoplias malabaricus*), el bocón (*Brycon falcatus*) y el yamú (*Brycon siebenthalae*) representan alimentos esenciales. Estos peces son preparados asados, en sopas o moquiados, y su disponibilidad durante todo el año los convierte en sustento diario en Guainía. En Chocó, la pesca se intensifica durante las épocas de cosecha, enriqueciendo los mercados locales con estos productos. Estas prácticas tradicionales subrayan la dependencia de los recursos hídricos para la subsistencia de las comunidades locales.



Asimismo, la caza de animales consumidos como el mico tití (*Saimiri sciureus*), el venado (*Odocoileus virginianus*), el gato de monte (*Felis yaguaroundi*), el tatabro (*Tayassu tajacu*), y la danta (*Tapirus terrestris*) es común en departamentos como Chocó, Guainía y la Guajira. Particularmente, la danta, en peligro crítico de extinción, enfrentan amenazas por la cacería indiscriminada. Entre los animales más valorados está la lapa (*Agouti paca*), reconocida por la calidad de su carne y su uso generalizado en regiones como Vaupés, Guainía y Chocó. Las aves como la perdiz (*Tinamus sp.*) y el paujil (*Mitu tomentosa*) también forman parte de la dieta tradicional.





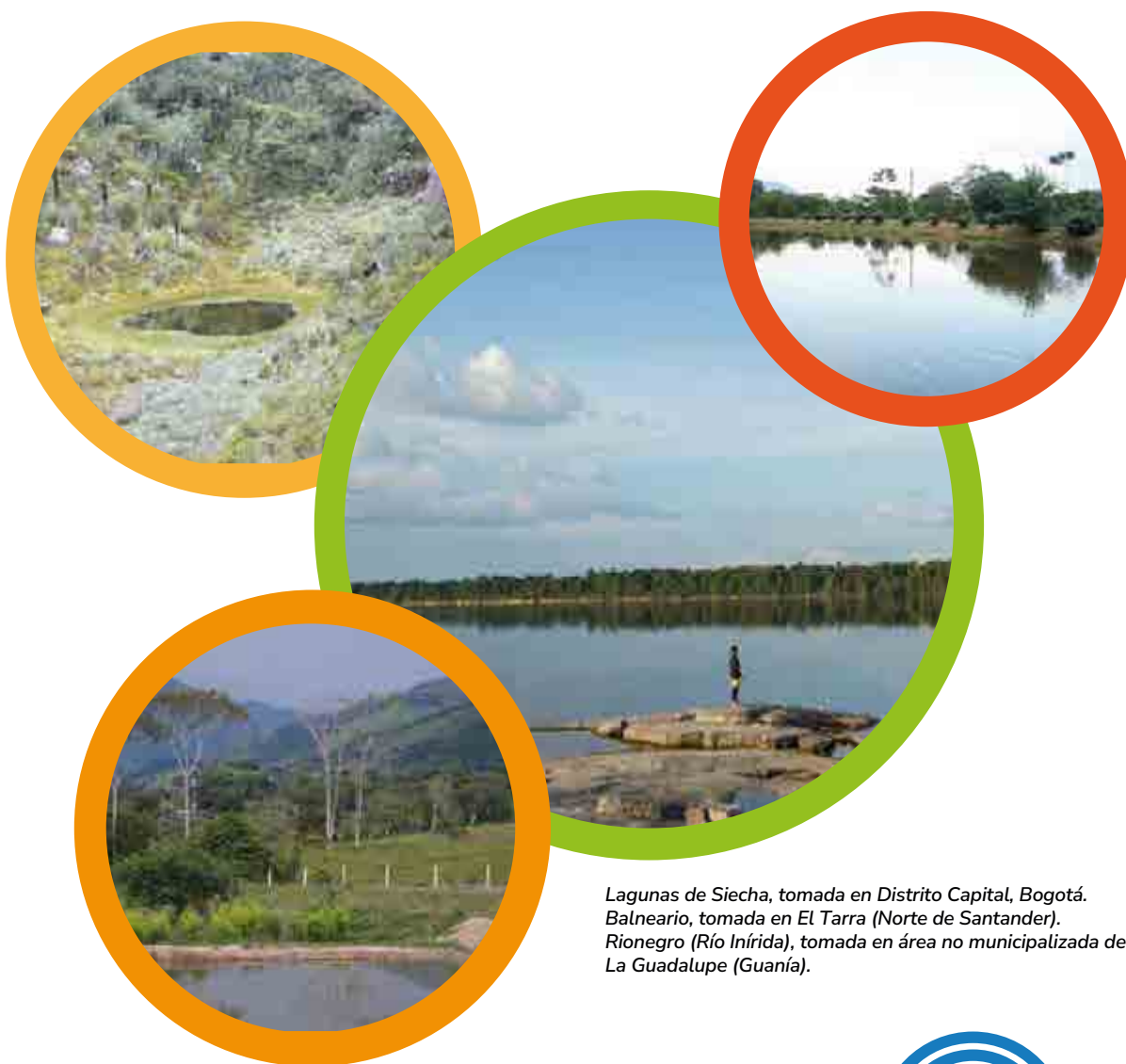
Pescado a las brasas (pescado moqueado: preparacion tradicional), tomada en campo municipio de Mapiripán (Meta).

Históricamente, en Colombia se han relacionado diversas especies de animales con fines alimentarios, que han nutrido el acervo culinario de nuestras comunidades y grupos sociales. Los cerdos y las gallinas, traídos durante la colonización, se integraron rápidamente a nuestras tradiciones, mientras que el cuy, de origen precolombino, sigue siendo un alimento significativo en el suroccidente colombiano, donde su preparación tradicional es un símbolo de nuestra identidad. En las sabanas y los Llanos Orientales, el ganado bovino y las razas criollas han dado lugar a platos icónicos como el asado llanero. Además, en las regiones costeras, ribereñas y selváticas, nos hemos nutrido de pescados y animales de caza silvestre como la lapa o guagua, la guara, el armadillo, el chigüiro, conejos y aves como la perdiz y el pajuil, además babillas, tortugas e iguanas y pescados como el pirarucú, bocachico, barbus, blanquillo, dorada, doncella; las preparaciones de estos animales destacan los saberes que nuestras generaciones han transmitido con orgullo. Estas prácticas son una expresión de nuestra riqueza cultural y alimentaria, y continúan siendo esenciales para nuestra identidad nacional.

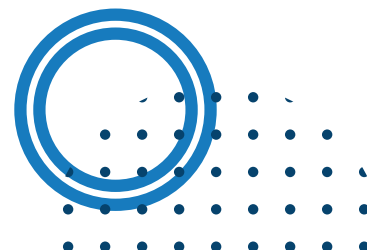
Si bien en nuestra alimentación, las carnes, los peces, los huevos y derivados de alimentos como la leche de cabra, vaca y búfala son fundamentales, debemos ser conscientes de los desafíos ambientales que enfrentan las prácticas productivas y de extracción asociadas. La ganadería extensiva, que predomina en nuestro país, es responsable de gran parte de la deforestación, generando el 74% de esta problemática. Además, produce emisiones significativas de gases de efecto invernadero y tiene una huella hídrica alarmante, pues se requieren hasta 15,400 litros de agua para producir un kilogramo de carne de res. También reconocemos que la pesca y la caza de animales silvestres, tan esenciales especialmente para las comunidades originarias y afro, están en riesgo.

La sobreexplotación y la contaminación por mercurio, derivada principalmente de la minería, no solo afectan a las especies, sino también a la salud de las comunidades que dependen de ellas para su sustento. Al mismo tiempo, especies como la Lapa, Danta y el Tatabro enfrentan presiones por la cacería y la pérdida de hábitats, recordándonos la urgencia de proteger sus ecosistemas y garantizar el equilibrio entre alimentación y sustentabilidad.

En suma, este mapa destaca la importancia del agua dulce no solo como hábitat indispensable para las especies animales y vegetales que forman parte de nuestra alimentación, sino también como un alimento esencial en sí mismo, de vital importancia para la salud humana y planetaria. Su conservación es fundamental para garantizar la vida en todas sus formas, ya que el agua no solo sustenta la biodiversidad, sino que también cumple un papel clave en los procesos biológicos, culturales y productivos que sostienen nuestras sociedades. Proteger y preservar el agua es una responsabilidad compartida que trasciende generaciones y fronteras.



*Lagunas de Siecha, tomada en Distrito Capital, Bogotá.
Balneario, tomada en El Tarra (Norte de Santander).
Rionegro (Río Inírida), tomada en área no municipalizada de
La Guadalupe (Guanía).*



Seis consejos prácticos para cuidar el agua que puedes hacer hoy:

Adquiere una alimentación que priorice el consumo de alimentos naturales (basada en alimentos vegetales), moderando el consumo de ingredientes culinarios y alimentos procesados y evitando el consumo de productos comestibles y bebibles ultraprocesados.

3

Verifica llaves y tuberías regularmente. Una fuga de agua puede ocasionar la pérdida de hasta 40 mil litros por día.

2

Selecciona inteligentemente los productos que usas. Prefiere aquellos que son amigables con el medio ambiente, de esta manera no se contaminan los cuerpos de agua.

1

4

No tardes en la ducha. Cierra el grifo mientras te enjabonas o aplicas champú. No te afeites ni te laves los dientes en la ducha.

5

Utiliza un sistema de recolección de agua en la ducha y úsala para descargar el inodoro. Además instala un dispensador de ahorro.

6

No la desperdices. Lava el carro con cubeta y esponja. Nunca uses manguera.

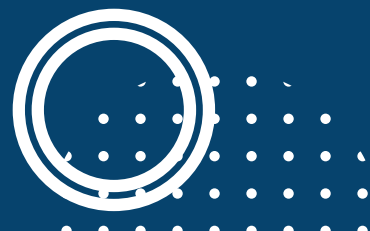
En la COP 16 del 2024 uno de los compromisos destacados fue la meta de alcanzar una deforestación neta cero para 2030. Este compromiso es parte de la Contribución Nacional Determinada (NDC) del país, que también incluye iniciativas para reforestar y restaurar paisajes degradados, así como proteger ecosistemas vitales como la Amazonía y los páramos.

Son diversos los eventos que están propiciando un peligro para la biodiversidad alimentaria que presenta el país, generando crisis ambientales, alimentarias y socioculturales. Entre los eventos que prevalecen se encuentran: el aumento en la demanda hídrica, el uso masivo de agroquímicos, fertilizantes, pesticidas, la deforestación, la contaminación hídrica, exposición desproporcionada a mercurio, la quema de carbón, la explotación minera, la pérdida rápida y constante de glaciares, entre otros.

Durante los diálogos de saberes con las comunidades en las territorialidades alimentarias, se destacó la importancia de conservar los recursos naturales, garantizando la sustentabilidad en la producción alimentaria protegiendo bosques, ríos, manantiales y suelos, esenciales para la vida y la agricultura. A la vez, se manifestó la importancia de reducir el consumo de PCBU, con medidas como la prohibición en la distribución de estos productos en programas de ayuda alimentaria y educativos, con el ánimo de combatir problemas de salud pública como la obesidad y las enfermedades relacionadas con la alimentación. Además, durante los encuentros también se discutió el efecto perjudicial que tienen estos productos para el medio ambiente. Estas reflexiones del trabajo en campo se confirman en análisis secundarios que se han realizado a partir de la última muestra representativa pública de consumo de alimentos en el país (ENSIN) (Ministerio de Salud et al., 2015), en el capítulo de estado situacional se describió el efecto del consumo de PCBU sobre la pérdida de la calidad de la dieta, desplazando el consumo de alimentos naturales y preparaciones culinarias, y aumentando el riesgo de una alimentación asociada con la presencia de enfermedades crónicas.

Dado este fenómeno, la academia y la sociedad civil que trabaja por el derecho a la alimentación han optado por usar el concepto de alimentación real para hablar de recomendaciones alimentarias, definido como: “Una alimentación diversa, basada en alimentos e ingredientes naturales o mínimamente procesados; en la que se reconocen como alimentos reales aquellos alimentos e ingredientes culinarios adquiridos de la naturaleza, que han permitido la evolución antropológica desde lo biológico, social y cultural. Dichos alimentos e ingredientes, transformados en preparaciones culinarias y en alimentos procesados, han aportado identidad cultural y arraigo territorial a las poblaciones, configurando el corpus culinario y respetando el ecosistema en el que habitan y se desarrollan” (Ortiz 2023).

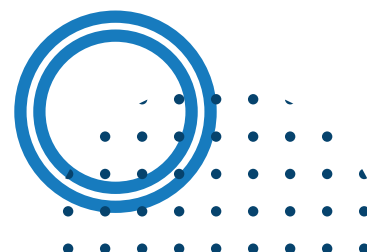
De esta manera, se excluye de la concepción de alimentación real a los patrones alimentarios basados en PCBU, caracterizados como se ha mencionado, por tener un perfil nutricional poco saludable y representar la desconexión del ser humano con el alimento, contribuyendo a la pérdida de la cultura alimentaria, fortaleciendo los sistemas agroalimentarios globalizados donde los alimentos y su producción carece de historia y sentido, así mismo, se asocian con un impacto ambiental negativo y con la pérdida de diversidad agroalimentaria en los territorios (Cediel et al., 2022).





Tomadas en campo, municipios de Manaure, Chivatá, Lloró, Mapiripán, Pueblo Rico y el área no municipalizada de La Guadalupe.

Por estos antecedentes, en el siguiente capítulo, se encuentran las recomendaciones para la elección de alimentos, considerando la concepción de alimentación, según la naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial de los alimentos.



**Ahora ¿Qué comemos?
recomendaciones
para la elección
de los alimentos.**

● ● ● —

**Prioriza siempre alimentos naturales
o mínimamente procesados y
preparaciones culinarias, y evita los
productos comestibles y bebidas
ultraprocesados.**

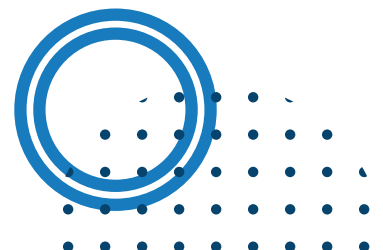
“Consumir alimentos naturales de la región con el fin de evitar diferentes tipos de enfermedades crónicas que causan los ultraprocesados”.
Diálogo de saberes, comunidad La Galilea, Guainía, Territorialidad Amazónica,
Diciembre de 2024

En este capítulo vamos a abordar algunas recomendaciones para mejorar tu alimentación, especialmente te daremos algunos consejos claves que puedes aplicar a la hora de elegir los alimentos que vas a incluir en tus comidas diarias. El objetivo principal de estas recomendaciones es mantener nuestras tradiciones culinarias, cuidar el medio ambiente, nuestra salud y por supuesto disfrutar de comidas deliciosas.

Para ponernos en contexto es importante conocer que, en los últimos años, la oferta de alimentos ha cambiado mucho, en los mercados ya no solo encontramos alimentos naturales como frutas, verduras, carnes, lácteos, cereales, entre otros; sino también una gran variedad de productos comestibles y bebidas fabricados por grandes industrias de forma constante y rápida.

El surgimiento de estos productos ha generado retos para la ciencia de la nutrición debido a que no es fácil clasificarlos según su aporte nutricional, como se ha hecho tradicionalmente con los grupos de alimentos como cereales y harinas, plátanos y tubérculos, frutas y verduras, carnes, lácteos, aceites y grasas, azúcares, entre otros. Por eso, para clasificar los alimentos y productos comestibles y bebidas de manera más adecuada, se creó la clasificación NOVA, en la cual se agrupan los alimentos y productos dependiendo de su naturaleza, propósito y extensión de procesamiento industrial.

Esta clasificación se divide en las siguientes cuatro categorías:



1. Alimentos naturales o mínimamente procesados



Tomada en campo en la territorialidad Santanderes, municipio de El Tarra (Norte de Santander).

Son alimentos que provienen directamente de plantas o animales y que su naturaleza no ha sido transformada por procesamientos industriales. Algunos ejemplos son: frutas, verduras, granos, carne fresca, pescado, huevos, nueces y semillas.

En esta clasificación hay espacio para un procesamiento mínimo, que consiste en tratamientos sencillos como: lavar, picar, pelar, congelar, moler, entre otros. Muchos de estos procesos se realizan día a día en las cocinas de los hogares. También se incluyen procesamientos que se usan para hacer que el consumo de alimentos sea seguro y que facilite su conservación. Por ejemplo, la fermentación natural, la pasteurización de la leche, el secado de los cereales y leguminosas como arroz, avena y frijoles.

Sin embargo, es importante resaltar que en estos mínimos procesamientos no se agregan ingredientes como sal, azúcar, aceites o grasas, lo que asegura que el alimento mantenga sus características naturales.

2. Ingredientes culinarios



Ajo, tomada en campo municipio de Pueblo Bello (Cesar).



Sal, tomada en campo municipio de Lloró.



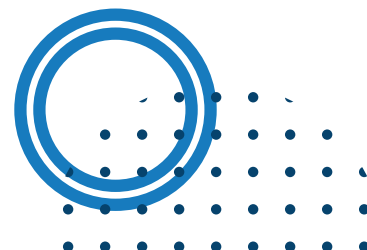
Son sustancias que se extraen de alimentos o de la naturaleza, pero que no se consumen directamente. Usualmente, su propósito es sazonar, cocinar y conservar alimentos naturales o mínimamente procesados.



En esta categoría, algunos ingredientes han sufrido algún tipo de procesamientos, como el prensado de frutas y semillas para extraer aceites, el refinamiento del azúcar o la extracción de sal mediante minería.



Ejemplos: aceites vegetales, sal, azúcar, miel, grasas animales, especias y hierbas aromáticas.



3. Alimentos procesados



Panadería, municipio de Norosí.

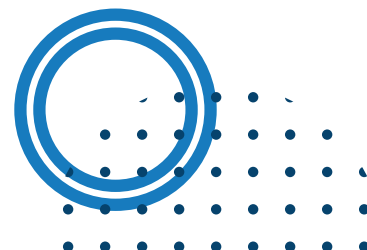


Conserva de fruta, Distrito capital.

Son preparaciones elaboradas por la industria al combinar grasa, aceite, azúcar, sal y otros ingredientes culinarios con alimentos naturales o mínimamente procesados.

Esta combinación da origen a alimentos más complejos, como pan, quesos, carnes curadas, frutas y verduras en conserva, y carnes enlatadas como atún.

El objetivo principal de este tipo de procesamiento es facilitar la conservación de los alimentos mediante métodos como el enlatado y el envasado en almíbar o salmuera.



4. Productos comestibles y bebibles ultraprocesados (PCBU)



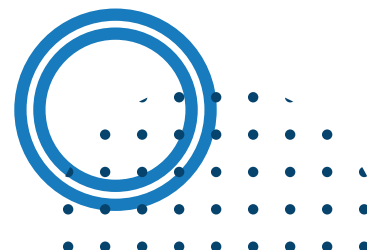
Productos comestibles y bebibles ultraprocesados (bebidas azucaradas y confitería) de las Territorialidades alimentarias Distrito capital, Santanderes y Andina Sur.

Son productos formulados por la industria mediante varios procesos que requieren múltiples ingredientes, muchos de los cuales son exclusivos fabricados por la industria.

En su forma final, no se pueden identificar fácilmente las materias primas utilizadas en su elaboración.

Contienen aditivos añadidos usualmente fabricados industrialmente, como saborizantes, colorantes y conservantes.

El procesamiento de estos productos es más complejo debido a las innovaciones tecnológicas utilizadas en la industria, como la hidrogenación, laminado y extrusión.

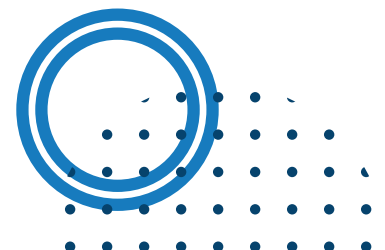




Algunos ejemplos de estos productos incluyen snacks empaquetados, dulces, helados, chocolates, cereales endulzados, margarinas, bebidas gaseosas, bebidas energizantes, fórmulas para lactantes y preparaciones industrializadas listas congeladas.



Recuerda: La clasificación NOVA nos ayuda a identificar los alimentos o productos comestibles según su naturaleza, propósito o extensión de procesamiento industrial, desde los más naturales hasta los ultraprocesados. Esta información es útil para hacer elecciones más saludables, sustentables y apropiadas culturalmente.



Recomendaciones de consumo de alimentos o productos comestibles según la clasificación NOVA

Priorizar

Prioriza los alimentos naturales o mínimamente procesados

Basa tu alimentación en una amplia variedad de alimentos naturales y mínimamente procesados, los cuales te permitirán tener una alimentación más equilibrada, variada y sabrosa. Al elegir estos alimentos, estarás cuidando tu salud, y si priorizas los de origen vegetal, también estarás contribuyendo al cuidado del medio ambiente.

Desde los inicios de la humanidad, los alimentos naturales han sido fundamentales para nuestra supervivencia, proporcionando los nutrientes y la energía necesarios para el día a día. La variedad de alimentos naturales es muy amplia y así también su aporte de nutrientes; especialmente los alimentos origen vegetal concentran una gran variedad de nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo como: agua, grasas, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Los alimentos de origen animal aportan proteínas de alta calidad, grasas, vitaminas y minerales.

Debido a que un solo alimento no puede cubrir todas nuestras necesidades, es clave combinar a través de los métodos culinarios los diferentes alimentos naturales para lograr una dieta saludable, nutritiva y equilibrada. La leche materna es el único alimento que por sí solo proporciona todos los nutrientes necesarios en una etapa específica de nuestra vida, satisfaciendo las altas necesidades energéticas y nutricionales del bebé durante los primeros seis meses, favoreciendo su crecimiento y desarrollo adecuado. Por esta razón, siempre que sea posible, la leche humana debe ser el primer alimento natural con el que nos relacionamos.

Pero alimentarnos es mucho más que un proceso biológico; es una práctica social llena de simbolismos, significados y memoria histórica. Nuestra alimentación refleja las costumbres de las diversas regiones del país, y los alimentos naturales son el corazón de la cocina tradicional colombiana. Que, a través de generaciones, han creado memorias sensoriales que nos conectan con nuestras raíces, preparando platos tradicionales no solo ha sido una forma de sustento, sino también de celebración y disfrute compartido. Al usar alimentos naturales locales y tradicionales, se apoya la agricultura regional y a los pequeños productores, reduciendo la dependencia de sistemas alimentarios industriales y fortaleciendo la economía de las zonas rurales.

Los alimentos naturales que elegimos para fundamentar nuestra alimentación también tienen un impacto en el medio ambiente, la ciencia ha demostrado especialmente que una alimentación basada en alimentos naturales de origen animal como las carnes, huevos y pescados tienen una contribución negativa para el medio ambiente, comparada con una alimentación donde abundan alimentos naturales de origen vegetal como frutas verduras, nueces, semillas y leguminosas.



Moderar

Modera los ingredientes culinarios

Utiliza con moderación ingredientes culinarios como aceite, grasa, sal, azúcar, miel y panela para darle sabor, aroma y textura a tus comidas. Estos ingredientes son el complemento ideal para los alimentos naturales o mínimamente procesados, y al combinarlos, logras preparaciones equilibradas, completas y llenas de sabor.

Los ingredientes culinarios generalmente no se consumen por sí solos, sino que se combinan con alimentos naturales o mínimamente procesados. La variedad de ingredientes culinarios es diversa, lo que les permite cumplir diferentes funciones al momento de condimentar. Por ejemplo, los aceites se pueden usar en diferentes técnicas de cocción o para aderezar ensaladas. La sal y el azúcar no solo sazonan, sino que también ayudan a conservar los alimentos, en las salmueras o almíbares que extienden la vida útil de carnes, legumbres y frutas.

Los ingredientes culinarios, como grasas, aceites, sal, azúcar, miel y panela, tienen un impacto directo en nuestra salud, por su aporte de nutrientes y energía, si se consumen en exceso pueden ser perjudiciales. Por ejemplo: las grasas y aceites tienen un aporte energético alto, lo que significa que su consumo en grandes cantidades puede incrementar la ingesta calórica total.



Importante tener en cuenta: para cuidar nuestra salud y evitar consumir en exceso ingredientes culinarios como: aceites, grasas, azúcares y sal, no alcanza solo con moderar su uso al cocinar en casa. Muchos alimentos procesados y PCBU contienen en exceso cantidades de estos ingredientes, por lo que también es clave reducir su consumo. En resumen, no se trata solo de cocinar con menos sal, azúcar o aceite, sino también de elegir mejor los productos que compramos y evitar comprar y consumir los PCBU.

Modera los alimentos procesados

Los alimentos procesados deben incluirse con moderación en nuestra alimentación, estos alimentos pueden ser útiles ocasionalmente para complementar preparaciones basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados. Sin embargo, su consumo debe ser moderado debido a que los métodos de conservación y elaboración a los que son sometidos pueden alterar significativamente el aporte nutricional del alimento original, principalmente por la adición de ingredientes como sal, azúcar, aceites y grasas. Alimentos como pan, quesos, o conservas de frutas, verduras, carnes y leguminosas, pueden tener una cantidad considerable de estos ingredientes.

Los alimentos procesados tradicionales, como las carnes secas, los pescados salados o las conservas de frutas, son parte integral de nuestra cultura gastronómica. Estas preparaciones, nacidas de técnicas ancestrales, reflejan el ingenio y la adaptabilidad de nuestras comunidades ante las condiciones climáticas y los recursos disponibles. Siendo un patrimonio que debemos valorar y preservar.

Sin embargo, es fundamental entender que moderar su consumo no significa eliminarlos. La clave está en incorporarlos de manera equilibrada, combinándolos con alimentos frescos y mínimamente procesados. Aunque estos alimentos tienen un valor cultural significativo, su conservación, que a menudo incluye altas cantidades de sal o azúcar, puede resultar perjudicial si se consumen en exceso, enmascarando la frescura de los ingredientes naturales que dan vida a nuestras recetas tradicionales.

Al optar por un consumo moderado, podemos disfrutar de estos alimentos como complementos que enriquecen nuestra dieta sin sacrificar la salud. De esta manera, honramos la sabiduría ancestral, preservamos nuestra conexión con el territorio y mantenemos vivas las tradiciones que han formado nuestra identidad culinaria. El consumo moderado de alimentos procesados no solo enriquece nuestra gastronomía, sino que también promueve prácticas más sustentables, como la conservación de productos locales y la reducción del desperdicio. Las técnicas de preservación transmitidas a lo largo de generaciones son clave para fortalecer nuestra soberanía alimentaria, permitiéndonos aprovechar los recursos del territorio de manera responsable.

Algunos de los impactos negativos a nivel medioambiental que se asocian a los alimentos procesados, son el requerir grandes cantidades de recursos naturales, desde la extracción de materias primas hasta los procesos industriales que los convierten en productos listos para el consumo. Además, muchas veces estos alimentos dependen de ingredientes derivados de monocultivos, como aceites refinados, azúcar o harinas, exacerbando problemas como la deforestación, pérdida de biodiversidad y degradación de suelos. Por otro lado, estos productos suelen tener empaques con materiales que contribuyen a la contaminación.

Por esto, promover el consumo de alimentos frescos, locales y mínimamente procesados no solo reduce la demanda de empaques, sino que también disminuye la huella ambiental de la cadena de suministro al acortar distancias y eliminar procesos industriales complejos.

Por esto, promover el consumo de alimentos frescos, locales y mínimamente procesados no solo reduce la demanda de empaques, sino que también disminuye la huella ambiental de la cadena de suministro al acortar distancias y eliminar procesos industriales complejos.

Evitar

Evita los productos comestibles y bebidas ultraprocesados

¿Sabías que?

Las niñas, niños y adolescentes son los mayores consumidores de PCBU en Colombia. Alrededor del 21% de la energía que consumen al día proviene de este tipo de productos.

Los momentos de alimentación donde más consumimos PCBU es entre las comidas principales. Especialmente cuando estamos fuera del hogar se tiende a consumir más de este tipo de productos, ya sea en la media mañana, onces, o meriendas.

Evitar los PCBU es fundamental para cuidar nuestra salud. Estos productos contienen exceso de grasas, azúcares, sodio, que, cuando se consumen aumentan el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras. Además, al evitar los ultraprocesados, también estamos protegiendo el medio ambiente, reduciendo el uso de empaques plásticos, ayudando a combatir la contaminación. Y finalmente, al optar por alimentos naturales en lugar de PCBU, contribuimos a la preservación de nuestras tradiciones culinarias, promoviendo hábitos más saludables y sostenibles en nuestras comunidades.

La recomendación de evitar los PCBU surge a partir de la evidencia científica que ha demostrado que las personas que consumen más PCBU suelen tener una dieta de peor calidad, caracterizándose por un mayor consumo de azúcar libre, sodio, edulcorantes artificiales, grasas saturadas y trans; y por el contrario, con una menor ingesta de nutrientes esenciales como agua, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Estos desequilibrios nutricionales afectan negativamente nuestra salud a largo plazo.

Investigaciones realizadas en grandes grupos poblacionales durante un largo periodo de tiempo, han asociado el consumo elevado de ultraprocesados con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como obesidad, cáncer, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, enfermedades digestivas, entre otras. Además, las personas con una alimentación donde predominan los PCBU, tienen un mayor riesgo de mortalidad prematura. Por lo tanto, reducir su consumo es clave para mejorar nuestra calidad de vida y prevenir enfermedades.

La creciente preferencia por productos ultraprocesados ha distanciado nuestras dietas de los métodos tradicionales de producción agrícola y de la conexión con los ingredientes locales y de temporada. Esta desconexión no solo afecta la calidad de los alimentos que consumimos, sino que también compromete el sabor y las técnicas culinarias autóctonas, que han sido transmitidas a lo largo de generaciones.

Al elegir PCBU, corremos el riesgo de igualar o estandarizar los sabores y perder la riqueza regional que define nuestra identidad culinaria. Sin embargo, al optar por alimentos frescos, locales y de temporada, no solo preservamos nuestras tradiciones culinarias, sino que también fomentamos la creatividad en la cocina, adaptando los platos tradicionales de manera más saludable sin sacrificar su esencia.

Los mercados locales y las ferias son espacios fundamentales donde se fortalecen los lazos comunitarios y se celebra la cultura culinaria regional. Optar por estos alimentos no solo apoya la economía local, sino que también promueve una alimentación más sana y responsable, creando un vínculo más fuerte con nuestra tierra y nuestras raíces. Es hora de tomar decisiones conscientes que respeten nuestra herencia culinaria, preserven el sabor auténtico y fortalezcan la comunidad. Al elegir lo natural, estamos eligiendo lo mejor para nuestra salud, nuestro entorno y nuestra cultura.

A continuación, en la Tabla 1. en la columna izquierda, identificada con el color verde y la palabra **PRIORIZAR**, se encuentran los alimentos naturales o mínimamente procesados, y a medida que aumenta la extensión del procesamiento, hacia la derecha de la tabla, se ubican los alimentos procesados, representados con el color amarillo y la palabra **MODERAR**. Finalmente, en la última columna, se presenta el ejemplo de PCBU identificado con el color rojo y la palabra **EVITAR**.

También se presentan ejemplos específicos al final de la tabla para reconocer la extensión y el propósito de procesamiento que ocurre con algunos ingredientes culinarios identificados también con el color amarillo y la palabra **MODERAR**.

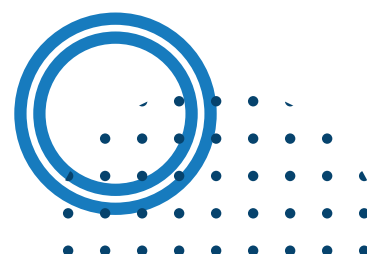
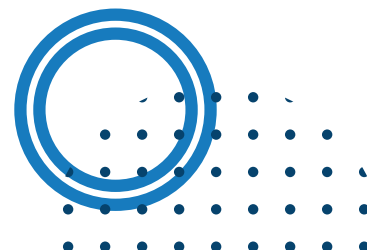


Tabla 1. Clasificación de los alimentos según naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial (NOVA).

Priorizar	Moderar	Evita
Alimentos naturales o mínimamente procesados	Alimentos procesados	Productos comestibles y bebibles ultraprocesados
 Maíz <i>Ingredientes:</i> Maíz.	 Maíz enlatado <i>Ingredientes:</i> Maíz líquido de cobertura (agua, azúcar, sal).	 Cheetos <i>Ingredientes:</i> Maíz, Oleína de palma, Mezcla para saborizar queso [Maltodextrina de maíz, Q nso. Sal yodada, Azúcar, Glutamato Monosódico (acentuador del sabor), Cebolla, Sabor artificial, Sólidos de leche, Dióxido de Silicio (antiaglutinante), Ajo, Especies, Ácido Cítrico (regulador de acidez), Aceite vegetal, Colorante Caramelo al Sulfito Amónico, Colorante artificial Amarillo No. 6 laca, Acentuadores de sabor (Inosinato de Sodio, Guanilo de Sodio)].  Arepa ultraprocesada <i>Ingredientes:</i> maíz blanco trillado, agua, queso doble crema 16,24% (leche higienizada semidescremada, cultivos lácticos, enzimas, cuajo), sal, margarina industrial, (contenido de grasa al 77%, mezcla de aceites vegetales refinados, saturados y/o mezcla hidrogenada de palma y sus derivados, agua, sal), azúcar, sal, conservante permitido (ácido sórbico).
 Leche <i>Ingredientes:</i> Leche pasteurizada.	 Yogurt griego <i>Ingredientes:</i> Leche entera higienizada, cultivos lácticos (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus), azúcar.	 Yogurt sabor fresa <i>Ingredientes:</i> Leche semidescremada, preparado de fruta [fresa, sacarosa, agua, espesante (almidón de maíz), estabilizante (pectina, sabor natural fresa, colorante natural carmín, regulador de acidez (citrato de sodio), conservante (sorbato de potasio), colorante natural caroteno, leche descremada en polvo reconstituida, espesante (almidón de maíz y/o yuca, crema de leche, lactasa, sabor natural a melaza, cultivos lácteos (S. Thermophilus, L. Bulgaricus, L. Rhamnosus) y edulcorantes artificiales (acesulfame K, sucralosa).
 Filete de pescado <i>Ingredientes:</i> Filete de trucha  Pechuga de pollo <i>Ingredientes:</i> Pechuga de pollo.	 Atún enlatado <i>Ingredientes:</i> Lomitos de atún, agua y sal.	 Deditos de pescado <i>Ingredientes:</i> Merluza 44%, agua, pan rallado (harina de trigo, dextrosa, sal), aceite de palma, harina de trigo, almidón de papa, almidón de maíz, harina de arroz, gasificantes (difosfatos, carbonatos de sodio), sal, harina de maíz, dextrosa, gluten de trigo, leche en polvo.  Salchicha de pollo <i>Ingredientes:</i> Pechuga de Pollo, Agua, Grasa Vegetal (Mezcla de Aceites (Palma, Girasol, Canola, Jarabe de Maíz Deshidratado, Sal, Dextrosa, Cloruro de Potasio, Vinagre, Aroma Natural a Especies, Pollo y Hume, Polifosfato de Sodio (Regulador de Acidez).



Priorizar

Moderar

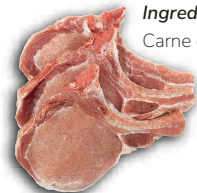
Evita

Alimentos naturales o mínimamente procesados

Lomo de res
Ingredientes:
Carne de res.



Chuleta de cerdo
Ingredientes:
Carne de cerdo.



Alimentos procesados

Atún enlatado
Ingredientes:
Lomitos de atún, agua



Piña
Ingredientes:
Piña



Piña en conserva:
Ingredientes:
Piña, agua, azúcar y ácido cítrico.



Agua
Ingredientes:
Agua.



Aromática
Ingredientes:
fruta deshidratada (piña, mango, arándanos, fresa, banano y coco), agua, azúcar.



Productos comestibles y bebidas ultraprocesados

Salchichón de cerdo
Ingredientes: Carne de cerdo, grasa de cerdo, carne de cerdo separada mecánicamente, piel de cerdo, mezcla de especias (cebolla, pimienta y ajo), sal yodada y fluorizada, estabilizante (fosfato de sodio), humo, antioxidante, (eritrobato de sodio), acentuador de sabor (glutamato monosódico) y conservante (nitrito de sodio).



Jamón de cerdo
Ingredientes: carne de cerdo (51%), agua, carne separada mecánicamente de pollo, almidón, grasa de cerdo, carne separada mecánicamente de pavo, sal, estabilizantes (E-412, E-450, E-508, E-407a), aromas, azúcar, dextrosa, colorante (E-120), antioxidante (E-316), especias, conservador (E-250).

Bebida sabor a piña
Ingredientes: Agua, jugo de piña, azúcar, acidulante (ácido cítrico), sabores idénticos al natural y naturales, estabilizantes (pectina y goma xantán), regulador de la acidez (citrato de sodio), edulcorante natural (estevia), colorante artificial (rojo 40) y antiespumante (dimetilpolisiloxano).



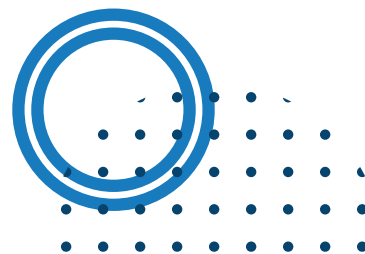
Refresco en polvo sabor a piña
Ingredientes: acidulantes (ácido cítrico, ácido fumárico, ácido láctico), maltodextrina, sabor idéntico al natural, edulcorantes artificiales (aspartame, acesulfame-k), regulador de acidez (citrato de sodio), colorante inorgánico (dióxido de titanio), vitamina C, anticompactante (dióxido de silicio), pulpa deshidratada de piña, colorantes artificiales (amarillo No. 5, amarillo No. 6), espesante (carboximetilcelulosa de sodio).



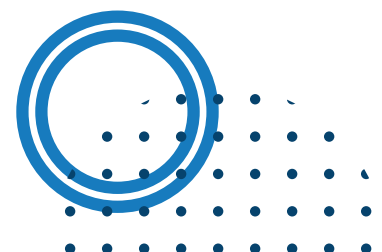
Agua saborizada
Ingredientes: agua carbonatada, acidulantes (ácido cítrico, ácido málico), conservantes (sorbato de potasio, benzoato de sodio), edulcorantes (acesulfame k, sucralosa), saborizante idéntico al natural, colorantes artificiales (amarillo #6, amarillo #5).



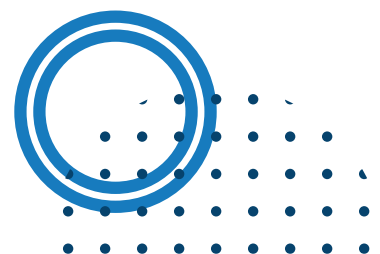
Gaseosa
Ingredientes: Agua carbonatada, azúcar, color caramelo, acidulante (ácido fosfórico), saborizantes (extractos vegetales, cafeína), edulcorante (sucralosa).



Priorizar	Moderar	Evitar
Alimentos naturales o mínimamente procesados	Alimentos procesados	Productos comestibles y bebidas ultraprocesados
 Harina de trigo Ingredientes: Harina de trigo fortificada con Niacina (55mg/kg), Hierro (44 mg/kg), Vitamina B1 (6 mg/kg), Vitamina B2 (4mg/kg) y ácido fólico (1.54 mg/kg).	 Pan casero o panadería tradicional Ingredientes: Harina de trigo, agua, aceite, levadura, sal.	 Pan tajado y empacado Ingredientes: harina de trigo fortificada, agua, azúcar, leudante (levadura), grasa vegetal comestible, sal refinada yodada y fluorizada, leche en polvo descremada (0.58%) +vitamina a, gluten de trigo, conservantes (propionato de calcio, ácido sórbico), emulsificantes (mono y diglicéridos), acidulante (ácido cítrico), alimento para levadura, vitaminas y minerales (vitamina b1, vitamina b2, ácido fólico, zinc, hierro), enzimas fungales y/o bacterianas.  Galletas waffer Ingredientes: azúcar, harina fortificada (harina de trigo, niacina, hierro, tiamina, riboflavina, ácido fólico), grasa vegetal de palma, almidón de yuca, aceite vegetal de palma, leche en polvo, agua, emulsificante (lecitina de soja), sal, leudante (bicarbonato de sodio), saborizante artificial a vainilla, colorantes (Annatto C.I 75120, Carmin C.I 75470).  Galletas de soda Ingredientes: harina fortificada (harina de trigo, niacina, hierro, tiamina, riboflavina, ácido fólico), grasa vegetal de palma, azúcar invertido, extracto de malta, sal, agua, leudantes (bicarbonato de sodio, fosfato monocalcico, bicarbonato de amonio), levadura, leche en polvo, emulsificante (lecitina de soja), resaltador de sabor (monoglutamato de sodio), acidulante (ácido láctico)
 Leche materna Ingredientes: Leche Materna	No Aplica	 Formulas infantiles comerciales (leche de tarro) Ingredientes: Suero de leche, Mezcla de aceites vegetales [Oleína de Palma, Aceite de Palmiste, Aceite de Canola bajo en Ácido Erúico, Aceite de Maíz, Antioxidante (Palmitato de Ascorbilo (INS 304))], Leche descremada en polvo de vaca, lactosa, Mezcla de aceites [Oleína de Palma, Aceite de pescado, Aceite de Mortierella Alpina, Antioxidantes (Mezcla de Tocosteroles (INS 300), Palmitato de Ascorbilo (INS 304))], Citrato de Calcio, Suero de leche desmineralizado, Minerales [Sulfato Ferroso, Sulfato de Zinc, Sulfato de Cobre, Selenato de Sodio], Cloruro de Potasio, Vitaminas y Minerales [Vitamina C (Ascorbita de Sodio), Vitamina E (Acetato de DL-Alfa Tocoferilo), Niacina (Vitamina B3), Pantotenato de Calcio (Vitamina B5), Vitamina D3 (colecalférol), Vitamina B12 (cianocobalamina)], emulsificante [lecitina de soja (INS 322i)], cloruro de magnesio, probióticos [bifidobacterium lactis, cloruro de calcio, vitamina c (ascorbato de sodio)], nucleidos [citidina, uridina, adenosina, guanosina], L-Histidina, L-Camitina.



Priorizar	Moderar	Evitar
Alimentos naturales o mínimamente procesados Ahuyama <i>Ingredientes:</i> Ahuyama. 	Alimentos procesados Crema de ahuyama <i>Ingredientes:</i> ahuyama, zanahoria, cebolla, papa criolla, leche deslactosada, mantequilla, sal, azúcar, orégano. 	Productos comestibles y bebibles ultraprocesados Sopa instantánea de ahuyama <i>Ingredientes:</i> Harina de trigo, almidón, sal yodada, vegetales (ahuyama, cebolla), azúcar de caña, acentuador de sabor (glutamato monosódico, inosinato disódico), grasa de pollo, extracto de levadura, sabores artificiales (humo, ajo), regulador de acidez (ácido cítrico), oleoresina de paprika, especias (pimienta negra, cúrcuma), color caramelo tipo IV. 
Alimentos naturales o mínimamente procesados No Aplica	Ingredientes Culinarios Pimienta <i>Ingredientes:</i> Pimienta.  Tomillo <i>Ingredientes:</i> Tomillo.  Sal <i>Ingredientes:</i> Sal.  Azúcar <i>Ingredientes:</i> Azúcar. 	Productos comestibles y bebibles ultraprocesados Caldos de cubo <i>Ingredientes:</i> Sal, Grasa vegetal, Almidón de maíz, Azúcar, Aceite de palma (con antioxidante BHA/BHT), Perejil, Carne de gallina deshidratada, Ajo en polvo, Resaltadores del sabor (Glutamato monosódico, Inosinato de sodio), Aromatizantes, Colorantes (Cúrcuma, Caramelo).  Edulcorante líquido <i>Ingredientes:</i> agua, sacarina de sodio (2,6%), sucralosa (0,35%), ácido cítrico (INS 300), conservante (sodio benzoato (INS 211)). 
No Aplica	Mantequilla de vaca <i>Ingredientes:</i> Crema de leche pasteurizada, fermentos lácticos. 	Margarina <i>Ingredientes:</i> Mezcla de aceites vegetales (Soya, Palma y Palmiste) refinados e interesterificados, agua, sal (cloruro de sodio), suero de leche, emulsificantes (mono y diglicéridos de ácidos grasos y/o lecitina de soya), conservante (sorbato de potasio), sinergista (ácido cítrico), sabor a mantequilla idéntico al natural, antioxidante (TBHQ), vitaminas A y D y colorante (Betacaroteno). 



Identifica los sellos de advertencia para elegir alimentos más saludables

Apoyándote del etiquetado frontal de advertencia puedes identificar fácilmente cuando un alimento procesado o un PCBU tiene exceso de algunos componentes o ingredientes añadidos. Esta normativa se aplicó en Colombia para informar y alertar a la población sobre el exceso de ingredientes añadidos que contienen algunos productos, y que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas.

El etiquetado consiste en un octágono negro ubicado en la parte frontal de los alimentos procesados o PCBU, que advierte sobre el exceso de sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans, o la presencia de edulcorantes. Este sistema facilita tomar decisiones más informadas y saludables al momento de elegir nuestros alimentos. Así se ven los sellos de advertencia:

Figura 9. Sellos de etiquetado frontal de advertencia en Colombia.



Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia

Nota. Tomado de la Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022.

Ahora te explicaremos qué significa cada uno de los sellos y por qué es importante evitar los alimentos procesados o PCBU que los tengan.

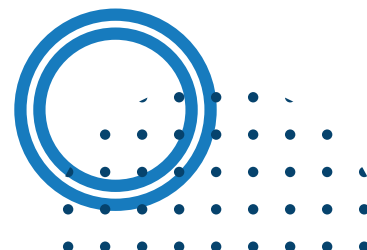
Figura 10. Sello de sodio, etiquetado frontal de advertencia en Colombia.



Nota. Tomado de la Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022



Este sello se aplica a los alimentos procesados y los PCBU que tienen un contenido excesivo de este componente o ingrediente añadido. Es importante prestar atención a estos sellos, ya que el exceso de sodio en nuestra alimentación no solo proviene de la sal que añadimos en casa, sino especialmente de los alimentos procesados y los PCBU, sobre los cuales no tenemos control de la cantidad de sodio que contienen. Por eso, se recomienda evitar consumir productos con estos sellos de advertencia.



El sodio es esencial para el cuerpo, pero su consumo excesivo está relacionado con enfermedades graves, como la hipertensión arterial, que afecta a aproximadamente 4 de cada 10 adultos en Colombia, aunque la mayoría no lo sabe porque es una enfermedad silenciosa. Además, el exceso de sodio puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardíacas y aumentar el riesgo de accidentes cerebrovasculares.

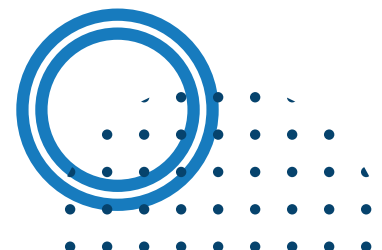
Figura 11. Sello de azúcares, etiquetado frontal de advertencia en Colombia.



Nota. Tomado de la Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022.

Los alimentos procesados y los PCBU deben llevar un sello de advertencia si contienen un exceso de azúcares añadidos. Los azúcares se añaden a los productos para conservar frutas o, en los PCBU, para endulzar y mejorar los sabores. Además del azúcar, la miel y la panela, hay muchos otros nombres que se usan para referirse a los azúcares añadidos, como jarabe de maíz de alta fructosa, sirope de agave, sacarosa, dextrosa, entre otros. Teniendo en cuenta que no podemos controlar la cantidad de azúcares que se le añaden a los PCBU, se recomienda evitar su consumo.

A diferencia del sodio, los azúcares no aportan nutrientes esenciales para nuestro cuerpo. Además, su consumo excesivo está asociado con el desarrollo de una serie de enfermedades como obesidad, caries dental, diabetes tipo 2 e incluso algunos tipos de cáncer. La diabetes tipo 2, por ejemplo, es una de las principales causas de muerte en personas de 30 a 70 años en Colombia, y puede generar complicaciones como ceguera, amputaciones, daños en los riñones y el corazón. De acuerdo con el Ministerio de Salud, 3 de cada 100 colombianos padecen diabetes tipo 2, por lo que es crucial prevenirla para evitar los altos costos para el sistema de salud y las complicaciones a largo plazo.



Los PCBU que contienen edulcorantes en cualquier cantidad, deben llevar este sello de advertencia. Los edulcorantes son sustancias, ya sean naturales o artificiales, que se utilizan en los PCBU para sustituir el azúcar y reducir su aporte energético; y no son considerados ingredientes culinarios.

Teniendo en cuenta que el sabor dulce es muy atractivo para la mayoría de las personas, y que incluso algunos estudios lo consideran adictivo, reducir el consumo de endulzantes puede ser complicado. Los edulcorantes, al tener un poder endulzante mucho mayor que los azúcares tradicionales, permiten conservar el sabor dulce con menos energía o incluso sin aportar calorías. Por esta razón, se han promovido como una alternativa para controlar la glicemia y el aumento de peso, con el fin de disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha desaconsejado el uso de edulcorantes, ya que la evidencia científica disponible sugiere que no generan los beneficios esperados, como el control del peso. Además, su consumo está asociado con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. La recomendación principal es reducir el consumo de azúcares en nuestra alimentación, pero sin recurrir a los edulcorantes como sustitutos.



Figura 12. Sello de edulcorantes, etiquetado frontal de advertencia en Colombia.



Nota. Tomado de la Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022.

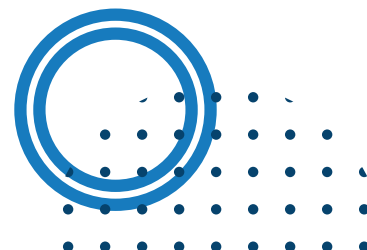


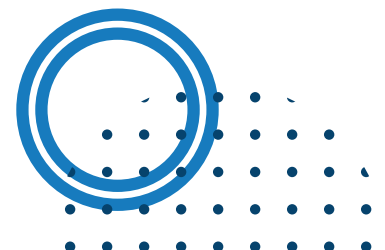
Figura 13. Sello de grasas saturadas, etiquetado frontal de advertencia en Colombia.



Nota. Tomado de la Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022.

Los alimentos procesados y los PCBU deben llevar un sello de advertencia si contienen adición y un exceso de grasa saturada. Estas grasas, están presentes de forma natural en alimentos de origen animal como carnes grasas, leche, mantequilla, y en aceites vegetales como el de palma. Las grasas saturadas pueden formar parte de una dieta saludable cuando se consumen con moderación y que provengan de alimentos naturales o mínimamente procesados.

Sin embargo, considerando la creciente tendencia en el consumo de PCBU y que estos usualmente tienen uno o varios ingredientes (aceites y grasas) que tienen exceso de grasas saturadas; es crucial tomar decisiones informadas sobre nuestra alimentación. El consumo en exceso de grasas saturadas puede elevar los niveles de colesterol LDL, conocido como “colesterol malo”, lo cual incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, las cuales, según estadísticas del DANE, son las principales causas de muerte en Colombia.



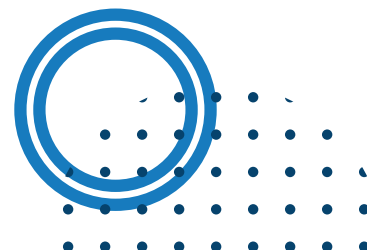
Los alimentos procesados y los PCBU con un contenido en exceso de grasas trans deben llevar este sello de advertencia. Las grasas trans, que se encuentran presentes en los PCBU se denominan de origen industrial, estas se originan cuando los aceites vegetales líquidos son transformados en sólidos a través de procesos de hidrogenación u otros, obteniendo así, margarinas que son añadidas a los PCBU. Este tipo de grasas se encuentran principalmente en productos horneados y fritos como galletas, pasteles, postres, helados, chocolates, entre otros.

Figura 14. Sello grasas trans etiquetado frontal de advertencia en Colombia.



Nota. Tomado de la Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022.

Las grasas trans deben eliminarse de nuestra alimentación, ya que su consumo excesivo está asociado a graves problemas de salud, como obstrucción arterial, infartos y un mayor riesgo de muerte prematura. La OMS recomienda que las grasas trans no superen el 1% de nuestra ingesta calórica diaria, lo que equivale a menos de 2,2 gramos al día en una dieta de 2000 calorías. Por lo tanto, para proteger nuestra salud, es esencial evitar los PCBU, ya que son la principal fuente de estas grasas.





Necesidades alimentarias: Colombia come Alimentación Real y Biodiversa desde sus territorialidades



*“¿Qué sueño tienen?... seguir alimentándonos de nuestros alimentos”
Diálogo de saberes, territorialidad Amazónica, Comunidad Indígena La Guadalupe, Guainía.
Noviembre 2024*

A continuación, se presenta un infográfico que muestra la distribución proporcional de los grupos de alimentos, basada en las necesidades alimentarias estimadas. Estas necesidades se calcularon considerando la biodiversidad y los patrones alimentarios reales de cada territorialidad. Además, se detallan los subgrupos de alimentos que integran cada grupo.

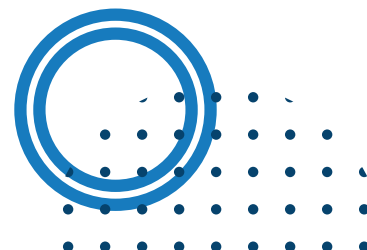


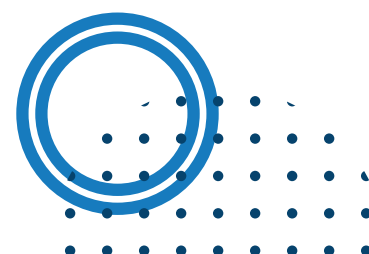
Figura 15. Distribución proporcional de los grupos de alimentos, basada en las necesidades alimentarias estimadas para Colombia.



Nota: elaboración propia.

1 **Agua**
 Necesidades de Agua potable:
 Para una persona al día: 2,3 L
 Para un hogar* a la semana: 46,9 L.

Nota: * tamaño promedio de los hogares colombianos: 2,9 según (DANE 2024).





Leche y derivados

Necesidad de este grupo de alimentos en crudo:

Para una persona al día: 166 gr.

Para un hogar* a la semana: 3,4 Kg.

Alimentos que conforman este grupo: leche bovina, bufalina y caprina entera, semidescremada o descremada.

Leche fermentada: yogur, yogur con base a cultivos alternativos y leche acidófila, kéfir y kumis. Quesos frescos: sueros, cuajadas y quesos frescos blandos y duros.



Carnes, vísceras y huevos

Necesidad de este grupo de alimentos en crudo:

Para una persona al día: 140 gr

Para un hogar* a la semana: 2,8 Kg

Carnes rojas: res, ternera, cerdo y cordero.

Carnes blancas: pollo, pavo u otra ave.

Pescados: todo tipo

Mariscos: todo tipo

Vísceras: procedente de animales que suministran las carnes rojas y blancas.

Huevos: huevos frescos procedentes de aves.



Leguminosas secas, frutos secos y semillas

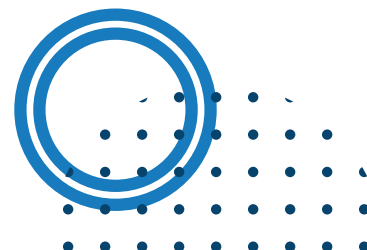
Necesidad de este grupo de alimentos en crudo:

Para una persona al día: 112 gr.

Para un hogar* a la semana: 2,3 Kg.

Leguminosas secas: arveja seca, frijol blanco, cargamanto, cabecita negra, gandul, mungo, niña, sangretoro, rojo, rosado, garbanzo, haba, lenteja seca.

Harinas de leguminosas. Nueces y semillas secas: almendras, castaña, marañón o merey, macadamia, táparo o corozo, entre otras, semilla de ajonjolí, ayuama o calabaza, cártamo, girasol, lino, sandía, entre otras.





Ingredientes culinarios

Necesidad de este grupo de alimentos en crudo:

Para una persona al día: 106 gr

Para un hogar* a la semana: 2,2 Kg

Edulcorantes calóricos: Azúcar, miel de abeja y panela sin adición de colorantes y conservantes.

Aceites vegetales.

Grasas animales: crema de leche, mantequilla y manteca.

Ingredientes para la preparación de bebidas: té, café, aromáticas y chocolate amargo.

Condimentos: condimentos naturales, especias, sal y vinagre.



Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Necesidad de este grupo de alimentos en crudo:

Para una persona al día: 538 gr

Para un hogar* a la semana: 10,9 Kg

Alimentos que conforman este grupo:

Arroz

Maíz

Pasta

Harinas y almidones de cereal

Otros cereales

Raíces: achira, arracacha amarilla, blanca y morada, bore o malangay, chuguas o ullucos,

cubios, ibias, ñame y yuca.

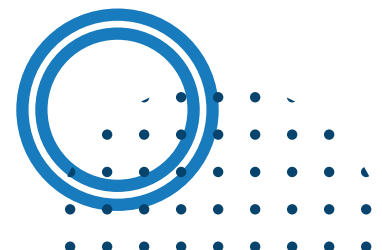
Tubérculos: batata, diversas variedades de papa, salsifí.

Diversas variedades de plátanos verdes y maduros (coli, dominico, hartón, maritú,

popocho, África, entre otros).

Otros: árbol de pan.

Harinas y/o almidones de yuca, ñame, plátano, arracacha, árbol del pan, entre otros.





Frutas y verduras

Necesidad de este grupo de alimentos en crudo:

Para una persona al día: 520 gr

Para un hogar* a la semana: 10,6 Kg

Alimentos que conforman este grupo:

Frutas fuentes de vitamina A: melón, uchuvas, albaricoques, maracuyá amarillo y morado, níspero, mamey, manga, mandarina, mango tomate de árbol, zapote, guayaba criolla y curuba.

Otras frutas: anón, arazá, asaí, badea banano, borojó, brevas, carambolo, chirimoya, cidra, durazno, feijoa, fresas, granada, guamas, guanábana, higo, lulo, mamoncillos, manzana, moras, papaya, peras, pomarrosa, pitahaya, sandía o patilla, entre otras

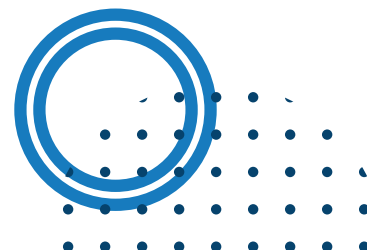
Frutas altas en grasa: aguacate y coco.

Verduras fuentes de vitamina A: zanahoria, pimentón, auyama, tomates, ají dulce, ají rojo, zapallo, berro.

Verduras de hojas verdes: acelga, brócoli, col, espinaca, repollitas de Bruselas, perejil.

Otras verduras: alcachofa, alfalfa, apio, berenjena, vitoria, cebolla cabezona, cebolla de rama, coliflor, habichuela, nabo, pepino diversas variedades, pimentón amarillo, remolacha, repollo común y morado, zucchini, arveja verde, frijol verde, hablas verdes, ajo, chachafruto, cilantro, guascas, guisantes, oca, entre otras.

Elige alimentos reales, biodiversos y nutritivos, no solo cuidamos nuestra salud, sino también honramos y conectamos con la riqueza en biodiversidad y tradiciones culinarias de nuestro país. Aquí te compartimos mensajes clave para cada grupo de alimentos que te ayudarán a construir una alimentación balanceada, rica y sustentable.



Agua

Hidrata tu cuerpo con agua, es un líquido vital para la composición y funcionalidad de nuestro cuerpo y de nuestro planeta.

Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Incorpora cereales, raíces, tubérculos y plátanos en tus comidas diarias. Disfrútalos en preparaciones tradicionales como arepas, sancochos y bollos, destacando su aporte energético y su conexión con nuestras raíces culturales.

Frutas y verduras

Llena tu plato de color con frutas y verduras frescas, variadas y de temporada. Prioriza las opciones locales para disfrutar de su sabor y aprovechar al máximo sus vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Lácteos y derivados

Elige lácteos y derivados como quesos frescos y yogures naturales para fortalecer tus huesos y músculos con calcio, vitamina D y proteínas, entre muchos otros nutrientes. Prefiere productos sin aditivos para una opción más saludable.

Carnes, vísceras y huevos

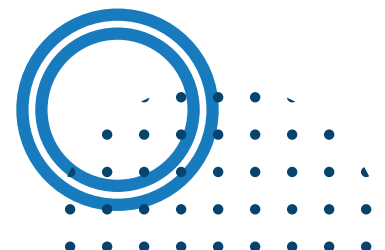
Incluye carnes magras, vísceras y huevos en tu dieta, destacando su importancia como fuentes de hierro, zinc y vitaminas esenciales como la Vitamina D, para tu energía y vitalidad.

Leguminosas secas, frutos secos y semillas

Enriquece tu alimentación con leguminosas secas, frutos secos y semillas. Estas opciones son ricas en proteínas vegetales, fibra y grasas saludables, ideales para complementar tus comidas.

Ingredientes culinarios

Realza el sabor de tus platos con ingredientes culinarios naturales como hierbas frescas, especias y aceites de buena calidad. Estas alternativas no solo aportan aroma y gusto, sino que también aportan compuestos bioactivos de gran interés para la salud.



Colombia come Identidad y Biodiversidad



Colombia come identidad y biodiversidad: alimentos y preparaciones culinarias representativas de cada territorialidad alimentaria

Rescata los sabores tradicionales regresando a la cocina. En cada plato tradicional hay un pedacito de historia, cultura y un recordatorio de quiénes somos.

“Conservar la alimentación tradicional [...] porque es nuestra identidad como pueblos indígenas, es la cultura de los pueblos Curripacos, es la que nos identifica ante diferentes grupos a nivel nacional e internacional”.

Diálogo de saberes, comunidad La Galilea, Guainía, Territorialidad Amazónica.

Diciembre de 2024

¿Qué son las territorialidades alimentarias?

“Las territorialidades alimentarias son regiones conformadas por la puesta en común de elementos constituyentes del territorio (suma y consecuencia de aspectos ecosistémicos, agroalimentarios y socioculturales), dichos elementos le otorgan atributos especiales y diferenciales desde el punto de vista alimentario que configuran su universo culinario. La territorialidad es la esencia alimentaria del territorio, implica esas prácticas y tradiciones culturales alrededor de la alimentación que dan sentido e identidad a ese espacio físico que se habita.”

Para abordar estas guías desde un enfoque territorial, se tomó como referencia la propuesta de Ortiz (2023) sobre 13 territorialidades alimentarias de Colombia, el siguiente mapa las presenta (Figura 16).

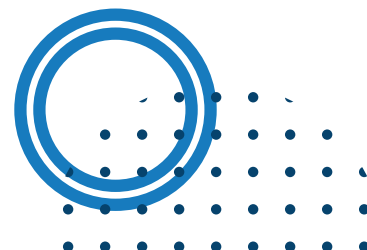
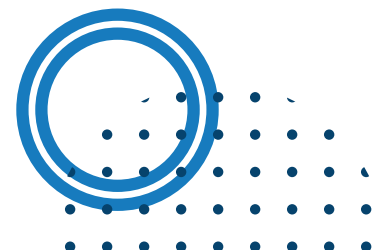




Figura 16: Mapa de las territorialidades alimentarias de Colombia.

1. Amazónica
2. Andina Sur
3. Costa Sabana y Caribe
4. Cundiboyacense
5. Depresión Momposina y Mojana
6. Distrito Capital
7. Eje Cafetero
8. Insular Caribe
9. Litoral Pacífico y Chocó
10. Llanero
11. Magdalena Medio
12. Santanderes
13. Tolima Grande

Nota. Adaptado de Ortiz (2023).



Regresa a la cocina: cocinar en casa transforma tu salud y tu vida

Cocinar es mucho más que preparar alimentos: es una forma de mejorar nuestra vida y la de quienes nos rodean, es una oportunidad de reconectar con nuestras raíces, cuidar de nuestra salud y fortalecer los lazos con quienes más queremos. La cocina tradicional colombiana, llena de sabores auténticos y técnicas transmitidas de generación en generación, nos recuerda el poder que tienen los alimentos para unirnos, contarnos historias y transformar nuestro día a día. Volver a cocinar en casa es recuperar la conexión con lo natural, con el territorio y con las manos que cultivan los ingredientes que llegan a nuestra mesa. En un mundo donde las opciones ultraprocesadas están cada vez más presentes, volver a la cocina significa recuperar la salud, fortalecer los vínculos familiares y cuidar el planeta.

Cocinar en casa no tiene que ser complicado. Comienza con lo básico: planificar un menú sencillo, usar ingredientes frescos y locales, y experimentar con recetas tradicionales. Cocinar no solo mejora la calidad de nuestra alimentación, sino que también fomenta la creatividad y la autosuficiencia.



Cuando cocino en casa, puedo elegir con cuidado cada ingrediente, priorizando los alimentos frescos y locales que no solo nutren mi cuerpo, sino que también apoyan a los pequeños agricultores y fomentan la sostenibilidad. Planifico con amor las comidas, organizo mi cocina para tener siempre a mano lo esencial, y me permito experimentar con recetas que celebran la diversidad de nuestra tradición culinaria. No necesito ser chef ni invertir largas horas; basta con dar el primer paso, probar, equivocarse y aprender.



Tomada en campo municipio de Páez (Cauca).



¿Sabías que?

Cocinar en casa regularmente puede reducir hasta un 25% el consumo de alimentos ultraprocesados.

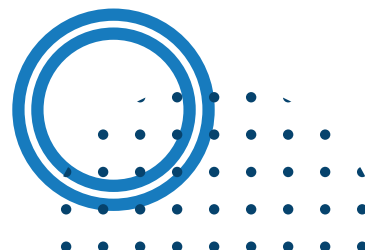


Tomada en campo
Distrito Capital, Bogotá.

Cocinar en casa ayuda a reducir el desperdicio de alimentos al permitir un mejor control de las porciones y el uso de sobras.



Ajicero en fogón tradicional, tomada en
territorialidad Amazónica (La Guadalupe).



¿Sabías que?

Las comidas caseras suelen tener un 50% menos de sodio y grasas no saludables que los PCBU.



Elaboración de envuelto, tomada en campo municipio de Chivatá (Boyacá).

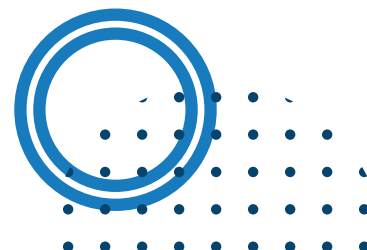


Corte y apertura para pelar plátano verde, tomada en campo municipio de Pueblo Bello (Cesar).

Cocinar puede transformar
nuestra vida



Picado de cebolla de rama, cebolleta, cebolla larga, cebolla junca, tomada en campo municipio de Rioblanco (Tolima).



A continuación, te mostramos cómo las habilidades culinarias pueden mejorar tu salud y fortalecer tus vínculos familiares y comunitarios.

¿Por qué es importante cocinar en casa?

- Te ayuda a controlar qué y cuánto comes.
- Ahorra dinero y reduce el desperdicio de alimentos.
- Promueve la sostenibilidad al elegir productos locales y de temporada.

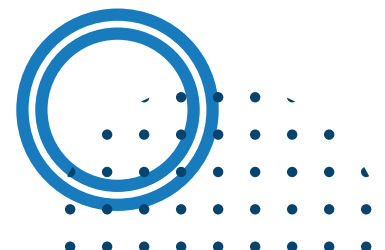
Consejos prácticos

- Planifica tus comidas: dedica un día a organizar los menús semanales y a comprar los ingredientes necesarios, varía los platos para satisfacer a todos en casa.
- Organiza tu cocina: mantén los ingredientes básicos siempre a mano, como frutas, verduras y especias.
- Involucra a tu familia: cocina con ellos y asigna tareas según las edades.
- Prueba recetas nuevas: incorpora ingredientes locales y prepara platos tradicionales.
- Elige ingredientes locales: compra en mercados cercanos y apoya a los agricultores de tu región.

El valor de la comensalidad

El acto de comer en grupo, comer juntos, compartir la hora de la comida con otros, tiene un fuerte impacto en el bienestar emocional y social. La mesa se convierte en un espacio de encuentro, donde se celebran logros, se resuelven conflictos y se fortalecen relaciones interpersonales. Además, la comensalidad promueve una alimentación más consciente: al compartir, se aprende a respetar los tiempos de los demás, a disfrutar de los sabores y a escuchar las historias que cada plato te consigna. Estas experiencias contribuyen a un vínculo más saludable con la comida y con quienes nos rodean, ayudando a reducir la ansiedad y el aislamiento social. En un entorno familiar o comunitario, estas prácticas enseñan habilidades culinarias, el aprovechamiento de recursos y la importancia de la colaboración. Se crea una cultura de respeto hacia los alimentos, hacia quienes los preparan y hacia el acto de comer como una experiencia que nutre no solo el cuerpo, sino también el alma.

Y más allá de nuestras casas, cocinar de manera consciente tiene un impacto en el mundo. Elegir ingredientes locales, evitar el desperdicio y reutilizar lo que ya tenemos en la alacena son pequeños actos que suman para cuidar el planeta. Cocinar con intención no solo es bueno para mi salud, sino también para la tierra que nos da todo.



¿Sabías que compartir las comidas en familia mejora la comunicación y reduce el estrés emocional?



Tomada en campo municipio de Mapiripán (Meta).



Ajiaco Santaferreño, tomada en campo Distrito Capital (Bogotá).

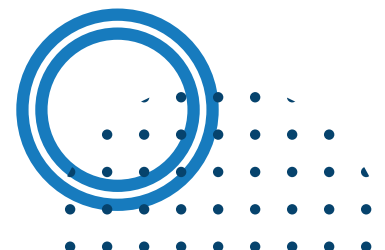
¡Es momento de cocinar más en casa!

¡Hola! Soy el plato tradicional, ese que ha sido testigo de risas, historias y memorias compartidas alrededor de la mesa durante generaciones. Mi esencia está hecha de ingredientes humildes, nacidos de esta tierra fértil que nos da todo lo que necesitamos. Mis sabores son herencia, una mezcla perfecta de saberes ancestrales y manos amorosas que me preparan con paciencia y respeto.

Pero últimamente, me siento un poco olvidado. Me veo rodeado de envases plásticos y comidas rápidas que llegan sin alma ni historia. Veo cómo las recetas de antes, esas que nos conectaban con nuestros abuelos y abuelas, se pierden entre el ruido del día a día. Me pregunto, ¿cuándo fue la última vez que alguien molió maíz con cuidado o esperó el aroma de un caldo hecho a fuego lento? No me malinterpreten, entiendo que el mundo cambia, pero sé que en el fondo muchos de ustedes extrañan esos momentos en los que la cocina era un acto de amor, un ritual para unir corazones. Porque no soy solo un conjunto de ingredientes: soy la historia de un territorio, el sabor de una infancia, el orgullo de nuestras raíces.

Hoy quiero invitarte a regresar a la cocina, a desempolvar las recetas de antes y a traerme de vuelta a tu mesa. Déjame recordarte cómo los cubios, las papas nativas y las hierbas frescas no solo alimentan el cuerpo, sino también el alma. Déjame ser el centro de una mesa donde las miradas se crucen, las risas sean abundantes y cada bocado sea un viaje al pasado que nos impulsa hacia un futuro más sano y consciente.

Te prometo que juntos no solo disfrutaremos de alimentos deliciosos, sino que también fortaleceremos vínculos, celebraremos la sostenibilidad y honraremos a quienes nos enseñaron que la cocina es el corazón del hogar. Así que aquí estoy, esperando ser preparado con tus manos, para recordarte que las raíces siempre son un buen lugar al cual volver.



A continuación, se presentan las diversas territorialidades alimentarias de Colombia, cada una con su imponente repertorio culinario, que no solo refleja la diversidad de su geografía y cultura, sino también la identidad y las tradiciones que han sido forjadas a lo largo de los siglos. En cada territorialidad, la cocina tradicional es un elemento fundamental que distingue y enriquece el universo culinario del país, destacando ingredientes, prácticas y sabores únicos que identifican a cada territorio. La diversidad de estos saberes alimentarios es una manifestación de la pluralidad cultural de Colombia, donde la naturaleza y la historia se entrelazan en cada plato.

[illegible]

Se representa una muestra culinaria de la territorialidad amazónica, caracterizada por el uso de ingredientes locales, frescos y con alto valor cultural y nutricional.

En la ilustración: desayuno o almuerzo (rodeado de frutas y otros alimentos tipo onces o nueves).

Caldo de pescado (pescado, ají amazónico, agua, sal), ajíes, casabe (yuca brava), yucas, fariña, verduras: hoja de yuca, hoja de carurú, flor de pupuña, vaso de jugo con grumitos de fariña (chivé), gusano mojoy, miriti o canangucha, tucupi (salsa oscura hecha a partir de la yuca brava entre ácida, picante y dulce que se usa para condimentar, lleva ají moqueado y molido, almidón de yuca, limón y sal), caguana de piña (bebida hecha con agua, almidón de yuca y frutas, que se lleva al fuego hasta que el almidón se cocine), molido, almidón de yuca, limón y sal), caguana de piña (bebida hecha

de otras regiones, enriqueciendo su diversidad de sabores y fortaleciendo la alimentación indígena, enraizada en un entendimiento profundo del entorno natural. (Mincultura, 2015).

hecha con agua, almidón de yuca y frutas, que se lleva al fuego hasta que el almidón se cocine), copoazú, chicha de yuca amarilla.

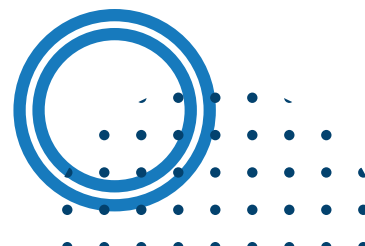
Elementos Culinarios Principales



Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: plátano de diferentes variedades nativas, plátano, harina de plátano, yuca brava y dulce, derivados de la yuca: fariña, casabe, mazorca, arroz, arroz secano manual, maíz, dale-dale. frutas y verduras: lulito de monte, flor de pupuña, hoja de carurú, hoja de yuca, gran variedad de frutas entre ellas banano, asaí, milpesos, canangucho, arazá, carambolo, jugo de copoazú, cebolla, ajo, perejil, cilantro, tomate, ahuyama, piña. Leche y productos lácteos y derivados: cuajada, queso fresco. Carnes, vísceras y huevos: pescado (el bagre, pirarucú, el dorado, doncella, mojarra y otros peces), chicharrón de cerdo (del Perú), gusano mojoy, huevo de tortuga, huevos de gamitana, leche, pescado. leguminosas secas, frutos secos y semillas: coco, corozo. ingredientes culinarios: aceite vegetal, seje - fruto de una palma (se extrae el aceite y se utiliza para preparar arroz o para freír), panela, azúcar, canela, café (del interior), esencia de vainilla, cominos, achiote, hojas de naranjo y sal.



Técnicas de preparación: cocción al fuego directo (asado): asar en brasas o fuego es común, lo que permite conservar la textura y el sabor de los ingredientes. Moquiado, moquia'o o ahumado: técnica tradicional para la conservación de alimentos, especialmente de pescados y de carne por medio del ahumado. Salado y secado: técnica de conservación que se usa especialmente para los pescados. Fermentación: ingredientes como la yuca amarga pasan por un proceso de fermentación para neutralizar toxinas, como en la elaboración del casabe o el tucupí. Bebidas tradicionales: preparaciones como la chicha, hecha de yuca o maíz, forman parte del ritual culinario y social. Cocción al vapor, hervido: los caldos y sopas son base de su alimentación, preparaciones tradicionales y técnicas comunes que preservan los sabores naturales y los nutrientes de los ingredientes.

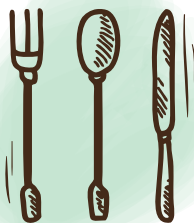


Envolturas en hojas: las hojas de bijao o plátano se usan para envolver alimentos antes de cocinarlos al vapor o al horno, preservando los sabores.



Cualidades nutricionales:

Esta preparación en términos alimentarios y nutricionales puede evidenciar una fuente de proteínas basada en peces de río que, además, son alimentos ricos en grasas poliinsaturadas, vitaminas esenciales como la B12 y minerales como fósforo, selenio, zinc y yodo.

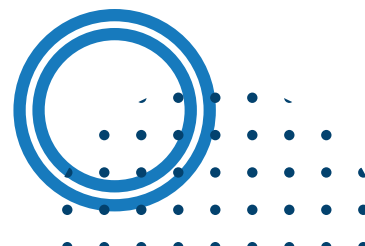


También presenta un aporte significativo de energía proveniente de la yuca brava, fariña (harina de yuca), casabe (derivado de yuca brava), almidón de yuca y el plátano en preparaciones como el casabe, la yucuta y los patacones, contribuyendo estos alimentos como fuente de carbohidratos complejos, los cuales son ricos en fibra dietaria.

Frutas y verduras:

Las hojas de yuca se consumen como verduras verdes y se utilizan en diferentes preparaciones como ingrediente en salsas tradicionales como el saka-saka. A diferencia de las raíces, las hojas de yuca son una fuente interesante de vitamina A, vitamina C y fibra. (Boukhers et al., 2022).

Por otro lado, el chontaduro (pupunha), la canangucha, copoazú, el limón, son alimentos fuente de vitamina C, potasio, magnesio, fibra y compuestos bioactivos como antocianinas y flavonoides.





*Pescado moqueado, ajés y casabe, tomada en campo
área municipalizada (Guainía).*

Tabla 2. Preparaciones culinarias Territorialidad Amazónica.

Sopas y caldos

Aguadito de pato, bishana, caldos de: cabeza de gamitana, cuchas o carachamas, flores de chontaduro (yamab), flor del chontaduro, hongos silvestres (ekuirob), hojas (dunab), hormiga arriera (drb), jugo milpesos (banikoji), pato pelón, pescado, plátano verde, yuca brava (uzai), hervido de: cachicamo, cruzado, cruzado carnes y gumarra, gumarra, majule, muñica, quiñapira, sopas de: arracacha con dorado, bonguero, caracoles, maní inchipanti, pollo, sábalo, umarí (adob) e iyuco.

Platos fuertes o principales

Ajicero, albóndigas o bolitas, arroz al mojoy, chanti o patarashca (pescado envuelto en hoja de plátano asado sobre brasas), cogollos de asaí guisados, cocido de: pulpa de uitillo (monob), semillas de maraca (mzeb), costilla, gamitana: asada en su escama, frita, muguiada, rellena, guiso de: caracoles, hongos, pollo, hormigas, patarasca o chanti, peixada (pescado en caldo), pirarucú en: chicharrón, a la plancha, sudado de: pescado, tamal de pescado y tamal de yuca (juar).

**Acompañamientos,
aperitivos,
principios o
guarniciones**

Casabe, casabe seco (tangoj-airj), casabe con semilla de maraca (m-zetango), casabe de almidón (ja-y-ta-ngo), patacones, albóndiga de yuca, fariña de: masa de yuca brava, almidón de yuca, plátano verde guisado ("al estilo de caquetá"), arepa de masa de yuca (jomej), tacachos (tajadas de plátano verde frito con cebolla), farofa, mandioca o yuca brava frita, arroz con castañas, yuca con leche y huevos de gamitana (huevos de gamitana guisados cocinados en hojas de plátano).

**Pasabocas, postres,
amasijos, dulces y
bebidas**

Casajillos, tapioca, postre de piña, huito (planta cuyos frutos maduros sirven para elaborar dulces, jugos, helados y licores), envueltos de yuca madura en hojas de palma caraná, chapo de aguaje (fruta exótica), bejú: arepa de yuca molida con plátano maduro cocido asada en hoja de plátano, caguana de: piña, canangucho (k-neb), azaí (neb), lulo amazónico (monaij-jogab), milpesos (komaib), umarí (nekaib), caña de azúcar (kononob), empanadas de pirarucú, chive, chivé o jacuba (bebida dulce, ligeramente fermentada preparada con fariña), tacachos, leche de milpesos o bacaba, chucula o mingao (bebida fría de plátano maduro), caviar amazonense (hecho con huevos de gamitana), chicha de pijiguao o chicha de chontaduro, seviche de corvina (origen peruano), chicha de plátano, chicha de arracacha, bocadillos de frutos amazónicos, jugo de carambolo, mermelada de frutos amazónicos, dulce de: chontaduro o chontaduro en almíbar, mango verde, carambolo, arazá, pomarrosa, uva caimarona en almíbar, copoazú en: postre, crema, jugo, chicha de: mañoco, arracacha de putumayo con hojas de plátano, gelatina de moras, gibe (chicha con harina de yuca brava) y colada de plátano.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Andina sur

Figura 18. Andina Sur.



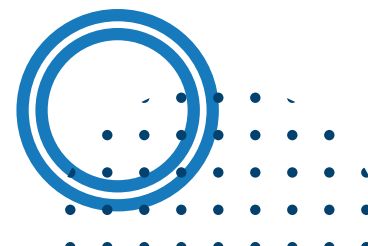
Nota. Elaboración propia.

Esta ilustración refleja una conexión profunda con el patrimonio cultural y la identidad de la región Andina, donde cada componente cuenta una historia de interacción entre el territorio, la tradición y las prácticas culinarias transmitidas de generación en generación. En conjunto, es más que una colección de preparaciones: es un espejo de la herencia, la creatividad y el respeto hacia el entorno y las tradiciones que definen la territorialidad.

En esta territorialidad se pueden observar cocinas producto de la confluencia de varias tradiciones culinarias mestizas, afrodescendientes e indígenas.

En la ilustración: almuerzo.

Sancocho de pollo - gallina: pollo (pernil, contra-muslo) generalmente se utiliza pollo campesino con piel, cilantro fresco, mazorcas, yuca, papa, plátano verde, cilantro cimarrón, comino, achiote, zanahoria, guiso de ajo, cebolla y tomate maduro, arroz blanco, aguacate, lulada, maíz cancha, cuy, aborrajado, lapingachos (pastelitos de papa en puré con queso, achiote y cebolla blanca fritos), ajíes, ají de maní, empanada de pipián (papas con hogao de cebolla, tomate, ajo y pimentón, con pasta de maní), cholado, manjar blanco.

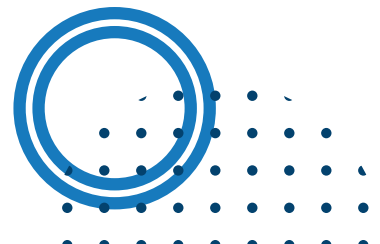


Elementos Culinarios Principales

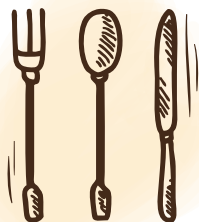


Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: mazorcas, yuca, papa, plátano verde (de los acompañantes más usados en esta territorialidad, acompañan platos principales en formas como patacones o aborrajados), lapingachos (pastelitos de papa en puré con queso), maíz cancha, arroz blanco. Frutas y verduras: caña de azúcar, ají, alverja, rascadera, majua, pepino, cilantro, cebollas, tomates, repollo, remolacha, cidra-papa, col, lulo, papayuela, papaya, mora, tomate de árbol, guayaba, durazno, manzana criolla, melón, piojo y uchuva; especies silvestres de plantas: chachafruto, uchuva silvestre, ortiga andina. Leche y productos lácteos y derivados: manjar blanco, queso (utilizado en los lapingachos). carnes, vísceras y huevos: pollo campesino (pernil, contramuslo, con piel), cuy (un alimento emblemático en las comunidades indígenas de los andes, preparado en ocasiones especiales). leguminosas secas. Frutos secos y semillas: pasta de maní (usada en el ají de maní y empanada de pipián), fríjol común, fríjol cancha, lentejas, chachafruto, guandú y habas. Ingredientes culinarios: comino, achiote, guiso de ajo, cebolla y tomate, cilantro fresco, cilantro cimarrón, hierbabuena y ajís.

Técnicas de preparación: cocción al fuego lento, hervido: usada para caldos como el sancocho, realza los sabores y permite que los ingredientes se integren de manera armónica, también para preparar tubérculos como papas y para cocinar carnes. Fritura: técnica clave en platos como los aborrajados, empanadas y patacones, destacando texturas crocantes y sabores intensos, asado: el cuy, preparado al carbón o en hornos de leña, es un ejemplo de asado que respeta la tradición indígena. Molienda y amasado: técnicas usadas en la preparación de empanadas, lapingachos (tortas de papa) y masas para panes o postres, chicha y bebidas fermentadas: la chicha de maíz es una bebida ancestral que forma parte de las celebraciones comunitarias.



3



Cualidades nutricionales:

La presente ilustración evidencia la disponibilidad de una variedad de alimentos que contribuyen a una alimentación adecuada nutricionalmente.

El pollo es fuente de proteínas de alto valor biológico, además, se puede observar que en esta preparación hay diversidad de cereales, plátanos y tubérculos, los cuales por sus características nutricionales aportan mayoritariamente carbohidratos complejos.

Por otro lado, la disponibilidad de frutas y verduras como el chontaduro, zanahoria, lulo, tomate, guayaba, guanábana, reflejan la disponibilidad de micronutrientes como la vitamina C, vitamina A, y potasio.



Plato de mote de maíz Capiro y elaboración de arepas, tomadas en campo municipio de Páez (Cauca).

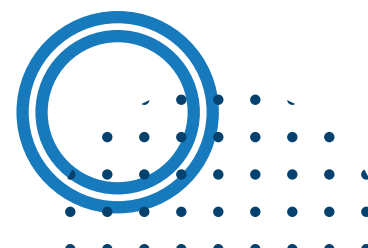


Tabla 3. Preparaciones culinarias Territorialidad Andina sur.

Sopas y caldos

Arneada de maíz molido, caldo básico, caldo de cola, caldo de ojo de Cali, caldo de pajarilla, caldo de pata de res, cazuela de menudencias, crema de chόcolo, crema de chontaduro, frijoles de valle, lentejas vallunas, locro nariñense, mote de maíz amarillo con costilla de res, mote de maíz blanco con mano de res, poliada o poleada de choclo, sancocho de bagre, sancocho de cola, sancocho de gallina de ginebra, sancocho de guineo, sancocho valluno, sango de maíz friano, sango patojo, sopa chorreada, sopa de arrancadas, sopa de ayuno, sopa de carantantas, sopa de cebada, sopa de cojongs, sopa de envuelto con masa de añejo, sopa de lentejas con pescado ahumado, sopa de masitas, sopa de pandebono, sopa de patacones o sopa de tostadas de plátano, sopa de tortilla rellena, sopa de tortillas, sopa de vigilia, timbusca o sancocho de uña.

Platos fuertes o principales

Arroz a la valenciana de Cali, arroz atollado, bistec a caballo nariñense, bistec a la criolla, blanquillo con chorizo, cabrito asado del valle, calentao de lentejas, carne sudada o afanada, changao, chicharrón frito caucano, chivo asado de vijes, chuleta valluna, cocido de espinazo de cerdo, cola de res en salsa criolla, cola endiablada con salsa criolla, cola guisada de Cali, cuy asado, fritada, fritanga nariñense de cerdo, frito payanés, frijoles vallunos, fríjoles verdes con carne de res, guampín, hígado de res en bistec, hígado encebollado valluno, hornado, juanesca nariñense, lengua de res a la criolla en salsa de maní, lomo biche encebollado, lomo de cerdo con salsa de mora o lulo, muchacho valluno, muchacho o ubre de res a la brasa, a la criolla o aborrajada, pastel de arroz, pastel de tripa, pringapata de conejo, rellena vallecaucana, rellenas, sancocho de espinazo de cerdo o de gallina, sancocho de guineo con espinazo de cerdo, tamales, tamales de cartagueños, cerdo y gallina, tamales vallunos, tapado en olla de barro y salsa de maní, ternero, masa de arroz, nariñenses, pipián, tripazo, trucha al ajillo, trucha en salsa de chontaduro y zamba de zapallo.

Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones

Aborrajados, aborrajado de pescado, arepas vallunas, archuchas rellenas, arroz blanco, arroz relleno, bizcochos hateños, carantantas con todo, criadillas aborrajadas, cojongs encurtido de chulquín, chuyaco de guanábana, ensalada bugueña, ensalada de cidra-papa, genoveche, guiso de ullucos, indios de repollo, lapingachos, masitas de arracacha y yuca, marranitas, mazorca con queso, papita de huerta al horno, papas horneadas rellenas con queso, pastel de tripa, patacones, pasteles de yuca vallunos, pasteles de yuca rellenos de guiso, pasteles de plátano verde y plátano maduro, pipián de chulquín, risoles, tortillas aborrajadas y tortillas aborrajadas rellenas, torta de frijoles blancos, torta de chontaduro, torta de sesos, torta de sesos, zurullos de yuca y arracacha.

**Pasabocas, postres,
amasijos, dulces y
bebidas**

Acemas, almojábanas con miel de abejas, aplanchados, arepa de choclo en callana, arepa del pedregal, arroz con leche, arroz de leche de Bugalagrande, arroz de leche valluno, balas de plátano guineo, bizcochuelo nariñense, brevas caladas, calado de ajíes dulces, calado de limones desamargados, calado de papaya, calado de papayuela, casadillas, chicharroncitos caleños, chontaduro con sal, cuaresmeros, cucas valluna, desamargado, desamargado de cidra-papa, dulce de brevas, dulce de chilacuán, dulce de chicharrón, dulce de cidra-papa, dulce de mora, dulce de yuca de pradera, dulces de ajíes, empanadas de añejo, empanadas de arracacha, empanadas de cambray del norte del departamento, empanadas de harina de trigo, empanadas de pipián, empanadas vallecaucanas, envueltos de chiquichoque, envueltos de chócolo, envueltos de maíz en hojas de cañabrava, envueltos de yuca, espejuelo, galleta de anís de palmira, gelatinas de Andalucía, helado de paila, lapingachos, manjarblanco, manjarillo, mantecadas, mazamorra de calabaza o mexicano, melcochas, mollete o pan de anís patiano, mostachones, pan de maíz o trasnochado, pan de yuca timbiano, pandebono, panderos de Cartago, pambazas - pan especial de trigo, pambazo casero dulce, panelitas, pastel de jigote, patacones de guineo, plato navideño, polvorosas, postre Eduardo santos, postre de coco y arroz, postre de kumis patiano, postre de tomates, queso de mandarina o de naranja, quimbolitos, suroollos, tamales de pipián, torta de coco y torta de pastores.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Costa y sabana caribe

Figura 19.
Territorialidad
Costa y sabana caribe.



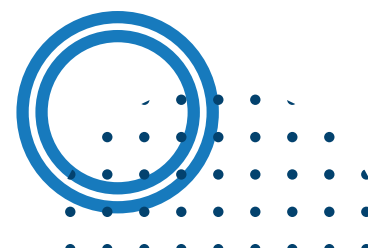
Nota. Elaboración propia.

La alimentación en el Caribe es el resultado de una convergencia de culturas: la influencia africana se manifiesta en el uso del coco, el plátano y las técnicas de fritura; las tradiciones indígenas aportan conocimientos sobre la agricultura del maíz, la cocción al vapor con hojas y el aprovechamiento de los recursos naturales; y la influencia europea y árabe introdujo ingredientes como el arroz, trigo, y métodos de preparación como el asado y el horneado.

Estas tradiciones se mantienen vivas gracias a la transmisión oral y el papel fundamental de las mujeres en la preservación de las recetas, técnicas e historias alrededor de la mesa. La cocina caribeña no sólo se limita a lo nutricional, sino que refleja valores como la hospitalidad, la convivencia comunitaria y el respeto por los recursos del territorio.

En la ilustración: almuerzo, rodeado de frutas y elementos de onces y nueves.

Pescado frito (pargo, o , bagre, el sábalo y la mocha (róbalo), arroz con coco titoté (concentrado de coco que se obtiene al cocinar la leche de coco y la panela a fuego bajo hasta que la leche se evapore y quede una especie de caramelo), patacones (plátano hartón verde), ensalada (repollo, cebolla morada, tomate), hojas de plátano, jugo de fruta (corozo, níspero, tamarindo), habichuelas, remolacha, zanahoria, flor de Jamaica, dulces típicos de coco o de leche, mamoncillo, zapote costeño, conchitas (chipichipi), especias: pimienta dulce, ají dulce, manzanilla, limoncillo , ahuyamas, pepinos, iguaraya, cereza jaipai, bollos limpios (masa de maíz envuelta en hoja y cocida de color casi blanco), bollos con hoja, suero costeño y queso costeño, patilla, melón, chicha blanca (bebida a base de maíz fermentado con azúcar).

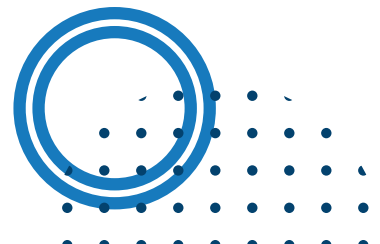


Elementos Culinarios Principales

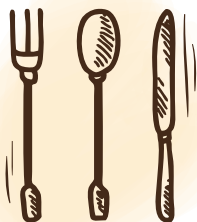


Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: plátano hartón verde (para patacones, sancochos, purés, viudas), arroz, maíz (en bollos y chicha blanca). Frutas y verduras: coco (elemento central en la preparación del arroz de coco, pero además donde se extrae la leche y que es la base de diversas preparaciones), ahuyamas, repollo, cebolla morada, tomate, remolacha, zanahoria, pepinos, patilla, melón, mamoncillo, zapote costeño, cereza jaipai, corozo (usado en jugos), níspero (usado en jugos), tamarindo (usado en jugos y salsas), iguaraya. Leche y productos lácteos y derivados: suero costeño, queso costeño. Carnes, vísceras y huevos: pescados: pargo, bagre, sábalo, mocha, róbalo, conchitas (chipichipi). Leguminosas secas, frutos secos y semillas, habichuelas. Ingredientes culinarios: titoté (concentrado de coco obtenido al cocinar leche de coco y panela), pimienta dulce, ají dulce, manzanilla, limoncillo, hojas de plátano (usadas para envolver bollos, tamales y otros envueltos). Dulces y bebidas típicas: dulces típicos de coco, dulces de leche, jugo de frutas (corozo, níspero, tamarindo), flor de Jamaica (para bebidas) y chicha blanca (bebida fermentada de maíz con azúcar).

Técnicas de preparación: fritura: método esencial para el pescado, los patacones, empanadas, pasteles y arepas. Permite una textura crujiente y sabores intensos. Cocción en hojas: bollos de maíz, plátano, yuca, tamales y pasteles cocidos en hojas evocan una tradición ancestral de preservar y potenciar los aromas de los alimentos. Preparación de titoté: técnica indispensable para el arroz con coco, donde se carameliza la leche de coco hasta extraer su esencia concentrada. Maceración y prensado: usado en jugos de frutas como corozo y tamarindo, para extraer su sabor y acidez.



3



Cualidades nutricionales:

La variada composición nutricional de los alimentos representados en esta ilustración evidencia el potencial de las dietas locales para alcanzar un equilibrio nutricional. Fuentes proteicas como los pescados y productos lácteos se complementan con carbohidratos complejos provenientes de alimentos básicos como el plátano hartón verde, arroz y maíz. La inclusión de una amplia gama de frutas y verduras garantiza un aporte significativo de vitaminas como la C y la K y minerales como potasio y magnesio, además contiene fitonutrientes como el licopeno, los betacarotenos, y la fibra, demostrando la riqueza nutricional que puede obtenerse a partir de los recursos alimentarios propios de esta región.



Pescado en guiso, arroz y yuca cocida, tomadas en campo municipio de Pueblo Bello (Cesar) y Manaure (La Guajira).

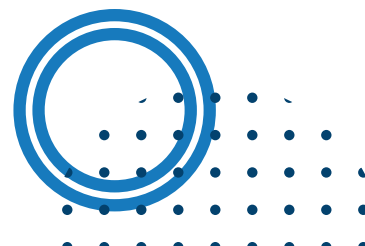


Tabla 4. Preparaciones culinarias Territorialidad Costa y sabana caribe .

Sopas y caldos

Cayeye o mote de guineo, cazuela de mariscos caribeña, crema de ahuyama, crema de langosta o langostinos, mazamorra de ahuyama y arroz, mazamorra de dos leches, mazamorra de maíz biche, mazamorra de plátano maduro y verde, mote de ñame, sancocho de: chivo, costilla de res, gallina, guandú o guandul (frijol de palo), mondongo, rabo o cola de res, sábaló cartagenero, tortuga, trifásico, vallenato de pescado tradicional en magdalena, selelé de cangrejo, sopa o cazuela de: camarones, huevo, mojarra, mondongo, y pescado.

Platos fuertes o principales

Albóndigas con papas, arroz chichilito, arroz con camarones secos, arroz con chipi-chipi, arroz de lisa (pescado de mar que desova en la desembocadura), asado de pobre, bocachico al cabrito, bocachico al horno, calamar relleno sucreño, camarones en apuro, carne oreada, carne salada desmechada, cerdo en cazuela, chivo guisado tradicional en La Guajira, chuletas de cerdo, conejo ahumado en salsa de coco, conejo guisado con coco, copetes de camarones, cuajo de camarones, ensalada de langosta, ensalada de lisa, ensalada de pulpo, escabeche de sierra, friche preparación con chivo tradicional en La Guajira, frijol rojo con maduro, gallina criolla guisada en leche de coco, hayacas barranquilleras, higadete de Bolívar, langostinos con anís, lebranche sudado en coco, malangada, mojarra frita, pargo rojo, pastel de arroz, patitas de cerdo con mazorca, perrito de cerdo costeño, pierna de carne puyada (carne de cordero), pollo guisado en zumo de coco, revoltito de bledo, revoltito de chicharrón, revoltito de espinaca y revoltito de habichuela, revoltito de huevos con carne ripiada, revoltito de sesos, revoltito de tomate y berenjenas, rumo de cabeza de bagre, sábaló guisado con cocó, salpicón de bonito (atún), salpicón de bonito con huevos, salpicón de pescado, sierra frita en naranja agria, tamal de berenjena, torta o molde de bagre seco, viudo de pescado y zaragozas guisadas.

Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones

Arepa de angelito, arepa guajira, arepas de maíz peto, arepas de maíz cariacó morado, arroz blanco con ajo, arroz con camarones, arroz con coco, arroz con fríjol, arroz con fríjol morado guajiro, arroz con plátano, arroz con queso, arroz de yuca, arroz subido, bollo de plátano maduro, bollo de yuca o bollo limpio, bollo dulce, bollo harinado, bollo limpio, boronía criolla, buñuelos de fríjol cabecita negra, cafongos (masa de maíz, queso, anís y panela), cuajo de verduras, ensalada de papaya verde, frijoles con maduro, guineo pachangao o cayeye, ilusión de coliflor, musa o insulso, patacón pisao, patacones, plátano asado, plátano dulce, tomates rellenos de alcaparras, tortilla de plátano maduro, yuca cocida y yuca frita.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Cundiboyacense

Figura 20. Territorialidad Cundiboyacense.

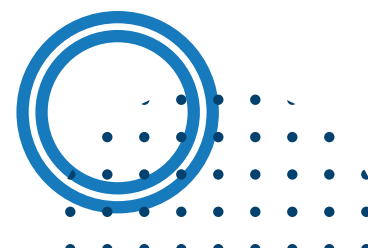


Nota. Elaboración propia.

La cocina cundiboyacense es un reflejo de la herencia cultural mestiza y la influencia de los ciclos agrícolas del altiplano andino. Es una cocina marcada por ingredientes locales como tubérculos, frutas andinas, que forman parte integral de la dieta diaria, gran variedad de cultivos, productos lácteos y amasijos, la culinaria es variada llena de sopas, tubérculos y vegetales.

En la ilustración: almuerzo.

Plato de cocido boyacense (papa nativa, cubios, arracacha, habas, y mazorca, carne de res, cerdo y pollo), taza de chocolate (chocolate de mesa cacao 100%, leche, azúcar), queso campesino, almojábanas, frutas: fresas, moras, manzanita criolla, pera criolla, curuba, cubios, papas nativas y feijoa.



Elementos Culinarios Principales

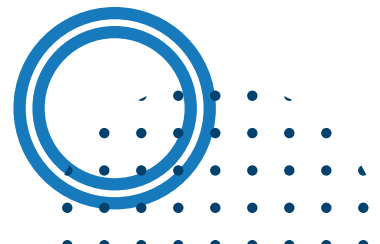
1



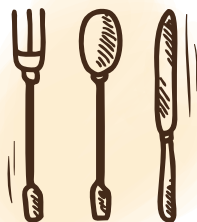
Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: cubios, papas nativas (tubérculos autóctonos que aportan un toque ácido y terroso a las preparaciones), mazorca, arracacha. Frutas y verduras: fresas, moras, manzanita criolla, pera criolla, curuba, feijoa, cebolla de rama. Leche y productos lácteos y derivados: leche (presente en el chocolate), queso (campesino y cuajada). Carnes, vísceras y huevos: pollo, cerdo, res. Ingredientes culinarios: cilantro, chocolate de mesa (cacao 100%), azúcar, sal, comino, pimienta, laurel, tomillo, perejil, achiote, ají y orégano, canela, clavos de olor, mantequilla. Dulces y panadería: almojábanas.

Técnicas de preparación: cocción en caldos y sopas, hervido: la preparación de platos como el cocido boyacense involucra la cocción de ingredientes frescos a fuego lento y bajo, lo que permite que los sabores se integren. Las carnes y vegetales son hervidos por separado y combinados antes de servir. Asado en hornos de barro: la preparación de panes y amasijos como la almojábana y el pan de yuca se realiza en hornos tradicionales, lo que aporta una textura y un sabor únicos. Fermentación: utilizada principalmente para conservar alimentos como la chicha, una bebida ancestral de maíz fermentada. Fritura: técnicas comunes para alimentos como las empanadas y los envueltos fritos, con masas elaboradas a base de maíz o papa, envuelto en hojas: los tamales cundiboyacenses se preparan envolviendo los ingredientes en hojas de plátano antes de cocinarlos al vapor o hervidos.

2



3



Cualidades nutricionales:

El cocido cundiboyacense ofrece un perfil nutricional completo y variado, característico de la culinaria tradicional cundiboyacense. La combinación de proteínas de alto valor biológico provenientes de alimentos como las carnes de res, cerdo, pollo y el queso promueven una adecuada síntesis proteica, mientras que los carbohidratos complejos provenientes de alimentos como el maíz, tubérculos y la papa garantizan un aporte energético a lo largo del día. La inclusión de una amplia gama de frutas y verduras asegura un suministro abundante de vitaminas, minerales y fitonutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Los lípidos, principalmente de origen lácteo, contribuyen a la palatabilidad y aportan vitaminas liposolubles. En conjunto, estos alimentos conforman un almuerzo equilibrado que satisface las recomendaciones nutricionales.



Cocido boyacense, tomada en campo municipio de Chivatá, Boyacá.

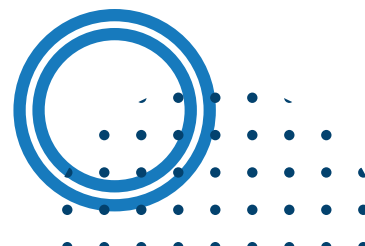


Tabla 5. Preparaciones culinarias Territorialidad Cundiboyacense.

Sopas y caldos

Ajiaco con pollo, arvejas y arracacha, caldo de: claros, costilla con papa, maíz pintado, pajarilla, papa, changua, crema de arvejas, crema de auyama, crema de espinaca, crema de tomate, crema de habas y crema de garbanzo, cuchuco de maíz, cuchuco de trigo, cuchuco de cebada, cuchuco de trigo y calabacín, cuchuco de trigo con espinazo de cerdo, jutes de maíz, mazamorra chiquita, mazamorra de maíz, mazamorra de mazorca de Cundinamarca, mazamorra sabanera, mazorca de agua o sopa de jutes, mondongo, mute, sancocho de gallina, sopa de: chorotes, coli, coliflor, criadillas, indios, chiquinquireña, maíz pintado, malanga, novios, patacones rebozados, verduras, vísceras, o cuchuco de cebada, pan en cazuela.

**Acompañamientos,
aperitivos,
principios o
guarniciones**

Arepa amogollada de Ráquira, arepa de Jenesano, arepa de maíz pelao blanco cundinamarquesa, arepas al horno cundiboyacense, arepas asadas cundinamarquesas, arepas boyacenses, arepas de harina de maíz tostado, arepas de maíz pelao boyacense, arepas de mazorca boyacense, arroz blanco, carisecas boyacenses, chupe de papa criolla, cocido de habas y guatila, embarrado de papas, embarrado de papas, ensalada fresca, huevos pericos con mazorca, huevos revueltos con guiso criollo, legumbres guisadas, papas chorreadas, papas en chupe o chupe de papa, papas postizas, pastel de batatas, puré de cubios con plátano maduro, puré de ibias, sarapas, torta de coliflor, torta de espinaca, tortilla de cerdo y chócolo, tubérculos guisados.

**Platos fuertes
o principales**

Albóndigas de cordero, albondigón, arroz con morcilla, arroz con pollo, arroz tapado, cabro sudado, cacerola de cordero, chicharrón cocho, chicharrón totiado, chingarria, chuleta de cerdo asada, cocido boyacense, conejo guisado y sudado, costillas de cordero asadas, gallina campesina, hígado asado, lechona de Cundinamarca, lengua alcaparrada, lomo al trapo, molde de arroz y carne, molde de carne desmechada, muchacho relleno, pata de res con avena, pata de res con verduras, pepinos rellenos, pernil de cerdo, pescuezo de gallina relleno, pescuezos de gallina rellenos, picadillo de murillo y verduras, pierna de cerdo con poleo al horno, pierna de cordero, piquete, puchero, punta de anca al trapo, rellena boyacense, sobrebarriga a la criolla, sobrebarriga al horno, sobrebarriga sudada cundinamarquesa y boyacense, sudado de pollo con papas, tamal cundinamarqués (arroz y maíz), tamales de ahuyama y tamal de calabaza, ternera asada de faca, torta de menudo, torta de sesos, trucha de tota, trucha sisga a la chocontana, trucha tocancipeña y ubre asada.

**Pasabocas, postres,
amasijos, dulces y
bebidas**

Almojobanas, arepa amogollada de Ráquira, arepa de jenesano, arepa de maíz pelao blanco cundinamarquesa, arepas al horno cundiboyacense, arepas asadas cundinamarquesas, arepas boyacenses, arepas de harina de maíz tostado, arepas de maíz pelao boyacense, arepas de mazorca boyacense, arroz blanco, arroz de tres leches, bocadillo de guayaba, brevas con arequipe o en almíbar, cábanos, canches de san Ignacio, candil y caspiroleto, carisecas boyacenses, chicha de maíz y hojas de brevo, chicharrones de cuajada, chucula (bebida a base de cacao) de siete granos, chucula de maíz, chucula en bola, chupe de papa criolla, cocido de habas y guatila, colaciones, coquetas zipaquireñas, cotudos, cuajada con melao, cuajada con melao o con dulce de moras, dulce de breva, dulce de brevas, dulce de feijoas, dulce de durazno, dulce de fresa, embarrado de papas, empanadas de semana santa, ensalada fresca, envueltos de maíz pelado, envueltos de mazorca, envueltos huecos (maíz pelado con chicha o levadura), esponjado de curuba, flan de leche, flan muisca, fresco de balú, garullas, génovas, guarapo, guarapo de panela y arveja de firavitoba, guarrús, huevos pericos con mazorca, huevos revueltos con guiso criollo, indios de maíz, jalea de guayaba, jugos de fruta, la chicha tradicional del municipio de Tasco (Boyacá), leche asada, legumbres guisadas, longaniza de Sutamarchán, mantecadas boyacenses, masato, masato de arroz, mazamorra dulce, mielmesabe, dulce de moras, entre otros dulces de frutas, palitos de queso horneados, panelitas de leche, papas chorreadas, papas en chupe o chupe de papa, papas postizas, pastel de batatas, pastel de pera, postre de guatila o cidra, postre de natas, puré de cubios con plátano maduro, pure de ibias, queso de cabeza, repollitas, roscones resobados de la vega, sarapas, torta de almojobana, torta de balú o cachafruto, torta de coliflor, torta de cuajada de Chiquinquirá, torta de espinaca, torta de leche, torta de menudo, torta de queso y moras, torta de sesos cundinamarquesa, tortilla de cerdo y chócolo, tubérculos guisados, tungos de arroz cundinamarqueses y tungos de Chita (Boyacá).

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Depresión Momposina y mojana

Figura 21. Territorialidad Depresión Momposina y mojana.

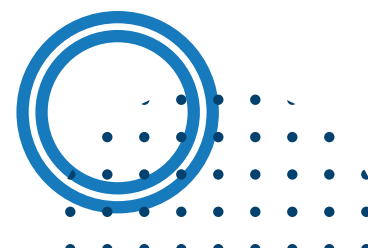


Nota. Elaboración propia.

La cocina de esta territorialidad refleja una rica herencia cultural que combina influencias indígenas, africanas y europeas, además de su ubicación ribereña y la riqueza de los productos locales, siendo el pescado uno de los elementos protagonistas. Los alimentos son una celebración de la vida cotidiana y las festividades, con un enfoque en el aprovechamiento de ingredientes frescos y autóctonos. Las técnicas tradicionales, como la fermentación y el uso de hojas (para envolver, servir y cocinar), son ejemplos de sustentabilidad y conservación del legado.

En la ilustración: almuerzo.

Mote de queso con berenjena: leche de coco, agua, ajo, berenjena, ñame, queso costeño, cebolla roja caramelizada, limonada, jugo de corozo, arroz blanco, bollos (envueltos de maíz, yuca, plátano), chicha de arroz, casabe (de yuca dulce), tomate, cebolla larga criolla, toronbolo o carambolo, mangos, papaya, limones, huevo cocido y café con leche.



Elementos Culinarios Principales

1



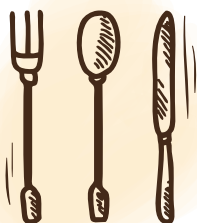
Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: ñame, maíz, yuca, plátano (mote, bollos, casabe y envueltos), arroz blanco. Frutas y verduras: coco (leche de coco), berenjena, cebolla roja, cebolla larga criolla, tomate, carambolo, mango, papaya, tamarindo, limones. Leche y productos lácteos y derivados: leche, quesos frescos, queso costeño o queso salado. Carnes, vísceras y huevos: huevo de gallina, carne de cerdo, carne salada de cerdo, carne de res, carne de pollo, carne de tortuga, iguana, pescado (barbule, bagre). Ingredientes Culinarios: ajo, sal, cominos, achiote, ají, mantequilla. Bebidas tradicionales: limonada y jugo de corozo.

Técnicas de preparación: cocción lenta, hervido: para la preparación de sopas o guisos con ingredientes que liberan sus sabores gradualmente. Asado y frito: especialmente para plátanos, yucas, pescados y carnes. Envuelto en hojas: bollos de maíz, yuca, plátanos, pasteles y tamales cocidos en hojas de plátano, bijao o ameros de maíz.

2

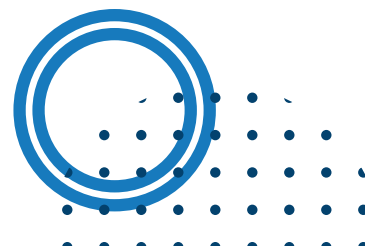


3



Cualidades nutricionales:

El mote de queso con berenjena es un plato tradicional de la Depresión Momposina y Mojana que, desde el punto de vista nutricional, aporta una combinación equilibrada de macronutrientes y micronutrientes. Sus principales componentes son el queso costeño fuente de proteínas de alto valor biológico; el ñame, el arroz, y los bollos de yuca aportan carbohidratos complejos; mientras que la leche de coco por su parte es una fuente significativa de grasas monoinsaturadas, además, la disponibilidad de frutas y vegetales presentes en esta ilustración como la berenjena, la cebolla roja, el corozo y los cítricos, son ricas en vitaminas A, C, complejo B y minerales como potasio, hierro, magnesio que contribuyen a una alimentación nutricionalmente adecuada.





Tamales, tomada en campo, municipio de Tiquisio (Bolívar).

Tabla 6. Preparaciones culinarias territorialidad Depresión Momposina y Mojana.

Sopas y caldos

Ajiaco momposino, ajiaco sinuano, alimento de arroz y guayaba, mote de queso, mote de cabeza de bagre ahumado, mote de queso con ñame, rungo momposino, sancocho de gallina, sancocho de pescado, sopa de arroz, sopa de cabeza de bagre y sopa de mondongo sinuana.

Platos fuertes o principales

Arroz de pollo, asadura de cerdo, bagre estopiado momposino, chicharrón con yuca, chorizo momposino con carne de cerdo, guiso de galápago, huevos revueltos con salpicón, mojarra frita con yuca, muchacho de carne salada, pastel de arroz, pastel de cerdo, pastel de maíz, pebre de espinazo y pebre de gallina, pebre de pato, pescado (bocachico) con arroz con coco, pescado frito (diversas especies), revoltillo de bocachico, revoltillo de bola de toro, viuda de barbules y viuda de bocachico.

**Acompañamientos,
aperitivos,
principios o
guarniciones**

Arroz blanco, arroz frijol cabecita negra, arroz pajarito, indios y yuca con suero.

**Pasabocas, postres,
amasijos, dulces y
bebidas**

Agua de panela con limón, arepa de maíz verde, bate de tamarindo, bolas de leche, bollo cafondo, bollo de arroz, bollo de mazorca, bollo de yuca, buñuelos de maíz verde, buñuelos de ñame, butifarra de carne de cerdo y de res, cafondo de arepa, carimañola, casabe, chicha de arroz, chocolate de bola, cocadas, delicado de piña, diabolines, dulce de ñame, dulces de frutas, enyucado, galleta de limón, galletas de soda, jugo de corozo, jugo de mango, jugo de níspero, jugo de tamarindo, jugo de zapote, jugo de maracuyá, polvorosas, quesito de capa, queso momposino, quibbes con carne de res, rosquetes, suspiro cordobés, yuca con queso

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Distrito capital

Figura 22. Territorialidad Distrito capital.

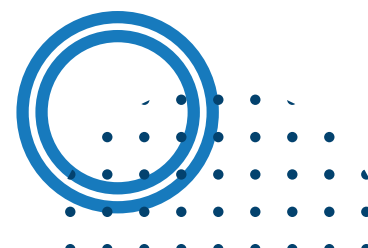


Nota. *Elaboración propia.*

La comida del Distrito Capital refleja la fusión de tradiciones cundiboyacenses con las influencias urbanas y de otras regiones del país. La sopa es un símbolo clave de la cocina bogotana, evocando platos como el ajiaco, que utiliza ingredientes característicos como las papas nativas. La inclusión de arroz, lentejas y plátano maduro es un tributo a la cocina cotidiana de la región, donde la variedad y la combinación de sabores buscan satisfacer tanto el paladar como las costumbres alimentarias de los habitantes. El entorno representado (mantel cuadriculado, utensilios tradicionales) conecta con la tradición hogareña y la herencia culinaria de la región andina, marcada por su clima frío, que influye en las preparaciones calóricas y reconfortantes. La presencia de jugos y frutas alude a la abundancia de productos frescos en los mercados de la capital, mientras que la bebida caliente resalta el papel del chocolate, café o aguapanela como acompañantes indispensables.

En la ilustración: corrientazo es un almuerzo típico colombiano, que se caracteriza por ser completo, balanceado y accesible. Incluye sopa, un plato fuerte con proteína, carbohidratos y verduras, acompañado de una bebida.

Sopa de vegetales (zanahoria, arveja fresca, habichuela, tomate, cebolla cabezona, ajo, papa criolla, sal, pimienta, comino), pernil de pollo cubierto con una salsa criolla (cebolla, tomate, ajo) arroz blanco, ramita de perejil, tajadas de plátano maduro, lentejas con un sofrito casero (cebolla, tomate y especias), brócoli, coliflor y zanahoria: cocidas, ensalada fresca (lechuga, tomate y cebolla con un aderezo sencillo de limón), ají casero y jugo natural (guayaba o maracuyá), salpicón de frutas, aguapanela y queso, arepas, envuelto de maíz, banano, higos, papayuela, dulce de maní con melao, dulce de naranja con arequipe, chicha de maíz.

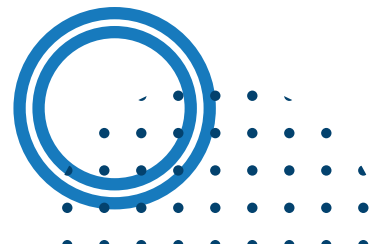


Elementos Culinarios Principales

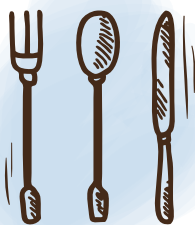


Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: papa criolla, arroz blanco, plátano maduro (tajadas), maíz (arepas, envueltos, chicha). Frutas y verduras: zanahorias, arveja fresca, habichuelas, tomate, cebolla cabezona, ajo, brócoli, coliflor, lechuga, limón, guayaba, maracuyá, banano, curuba, brevas, papayuela. Leche y productos lácteos y derivados: queso, arequipe. Carnes, vísceras y huevos: perrito de pollo. Leguminosas secas, frutos secos y semillas: lentejas, maní (dulce). Ingredientes culinarios: sal, pimienta, comino, perejil, ají casero, melao. Bebidas tradicionales: Jugo natural (guayaba o maracuyá), aguapanela y chicha de maíz.

Técnicas de preparación: cocción: en la sopa los ingredientes (como papa, vegetales, hierbas y caldo) se cuecen a fuego bajo por tiempo prolongado para intensificar el sabor y lograr una textura espesa y reconfortante con una base aromática que se inicia con un sofrito de ajo, cebolla y hierbas, al que se incorporan ingredientes líquidos y sólidos para enriquecer el caldo. Guisado: las lentejas en esta preparación son un ejemplo del uso de remojo previo y guisado en un sofrito de ajo, cebolla y especias, logrando una textura tierna y sabores profundos. Frito o asado: el plátano maduro, cortado en tajadas y frito en aceite caliente hasta lograr un exterior caramelizado o cocinado en el horno o sartén, resaltando sus azúcares naturales. Al vapor: en el caso de brócoli, coliflor y zanahoria donde se cocinan mediante los vapores de un líquido aromatizado de forma poco agresiva con los vegetales.



3



Cualidades nutricionales:

La combinación de verduras como zanahoria, arveja, habichuela, tomate, cebolla, ajo y papa criolla, sazonadas con comino y pimienta, es una fuente rica en macronutrientes y micronutrientes esenciales para una alimentación nutricionalmente adecuada. Estos alimentos aportan carbohidratos complejos, vitaminas, minerales y fitonutrientes que contribuyen a mantener un organismo bien nutrido.

El perrito de pollo, acompañado de una salsa criolla, es una excelente fuente de proteína de alto valor biológico, necesaria para el crecimiento y reparación de tejidos. Por otro lado, los carbohidratos complejos presentes en el arroz blanco, la papa criolla, el plátano maduro, las arepas y los envueltos proporcionan la energía necesaria para realizar nuestras actividades diarias.

Las leguminosas, como las lentejas, son un complemento ideal para las proteínas de origen animal. Ricas en fibra, hierro y proteínas vegetales, las lentejas, en combinación con los cereales, forman una proteína de alto valor biológico, contribuyendo a cubrir las necesidades proteicas del organismo.

Finalmente, el salpicón de frutas es un postre fresco y nutritivo que aporta una buena cantidad de vitaminas y minerales, esenciales para mantener un sistema inmunológico fuerte y prevenir enfermedades.



Morcillas y papas chorreadas, tomadas en campo ciudad de Bogotá (Distrito Capital)

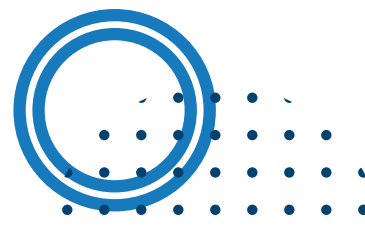
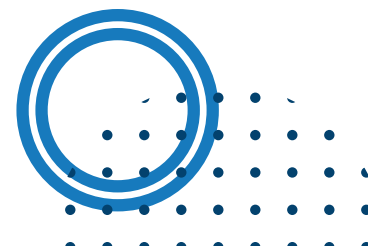


Tabla 7. Preparaciones culinarias territorialidad Distrito capital.

Sopas y caldos	Ajiaco santafereño, caldo batido, changua, cocido santafereño, cuchuco de trigo, mazamorra bogotana, sancocho de gallina, sopa con pan en cazuela, sopa de arroz con menudo, sopa de cebada, sopa de papa, sopa de piste y sopa o sancocho de plátano coli.
Platos fuertes o principales	Arroz con pollo santafereño, fritanga, lengua alcaparrada, lengua en salsa, muchacho en salsa, muchacho relleno, puchero santafereño, ropa vieja santafereña, sobrebarriga lolita, sudado de carne, sudado de murillo, sudado de pata con alverja, tamales bogotanos o santafereños y ubre escabechada.
Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones	Arepas de cemento, arepas rellenas bogotanas, arroz blanco, ensalada bogotana, ensalada de brócoli, ensalada de papa, ensalada de remolacha, ensalada de repollo y piña, ensalada hawaiana, envueltos, envueltos con alma, juan valerio, micos, mogolla chicharrona, naco o puré de papas, papas chorreadas, papas en chupe, papas postizas, papas saladas, pastel de arracacha, poteca, tajadas de plátano maduro, torta de acelga, torta de arroz y queso santafereña, tortillas de nupas.
Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas	Arroz con leche, avena fría, batidos de fruta, brevas rellenas con arequipe, buñuelos bogotanos, chocolate santafereño, colaciones, cotudos, crema de curuba, crema de mandarina, cuajada con melao, dulce de moras, dulce de papayuela, dulce de uchuva y sauco, dulce de uchucas, envueltos o bollos de mazorca, jalea de guayaba, jugos de fruta, leche asada, mantecada, marcelinos, marquesas de guanábana y arequipe, masato de arroz, merengón, milhojas, obleas, peto bogotano, plátanos maduros asados, rellenos con queso y bocadillo, postre de natas, roscón de bocadillo, roscones, mojicones y otros panes dulces y salpicón bogotano.

Nota. Elaboración propia.



Territorialidad Eje cafetero

Figura 23. Territorialidad Eje cafetero.

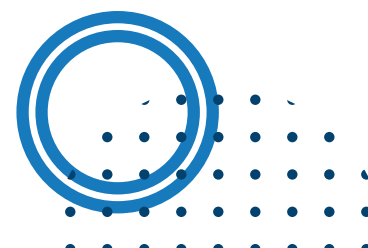


Nota. Elaboración propia.

La cocina del Eje Cafetero colombiano refleja la identidad cultural de una región profundamente vinculada a la producción de café, con tradiciones culinarias que celebran la riqueza de sus paisajes montañosos y su biodiversidad. Los platos de esta territorialidad son un homenaje a la sencillez y a la abundancia campesina, integrando ingredientes locales y autóctonos que destacan por su sabor y frescura y que reflejan la interacción entre sus raíces campesinas, la herencia cultural y la abundancia de productos locales.

En la ilustración: almuerzo.

Tipo bandeja paisa: arroz blanco, frijoles cargamanto cocidos en un caldo espeso (zanahoria, cebolla cabezona, cebolla de rama, ajo y tomate), chicharrón crocante, tajada de plátano maduro, huevo frito, mazamorra paisa acompañada de panela, arepas, taza de café, aguacate, jugo de mora, hogao, dulce de tomate de árbol (colitas de ratón).



Elementos Culinarios Principales

1



Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: arroz, plátano maduro. Frutas y verduras: aguacate, tomate, cebolla cabezona, cebolla de rama. Leche y productos lácteos y derivados: panela (en mazamorra paisa), leche, quesito fresco, mantequilla, queso campesino fresco, queso costeño o queso salado, quesito. Carnes, vísceras y huevos: chicharrón crocante, huevo frito. Leguminosas secas, frutos secos y semillas: fríjoles cargamanto. Ingredientes culinarios: miel (abejas), sal, pimienta, achiote, hojas de laurel, comino, mejorana, orégano, tomillo, hojas de plátano o bijao, poleo, panela, canela, vinagre, hogao (mezcla de tomate, cebolla y especias), café. Bebidas tradicionales y dulces: dulce de tomate de árbol, taza de café, jugo de mora.

Técnicas de preparación: el agua es un ingrediente importante a la hora de cocinar los fríjoles (lavado, remojo y cocción) lo que realza su textura y sabor, mazamorra: el maíz es cocido lentamente hasta lograr una consistencia suave y acompañado de panela para un toque dulce. Fritura: para el chicharrón crocante y el huevo frito, logrando una combinación de texturas crujientes y suaves. Preparación artesanal de arepas, amasado: usando maíz como ingrediente central, estas son asadas o a veces horneadas para complementar el plato.

2



3



Cualidades nutricionales:

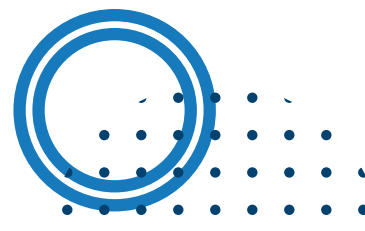
Esta ilustración de la bandeja paisa presenta una preparación rica y variada de nutrientes. Sus ingredientes principales aportan una combinación de macronutrientes y micronutrientes esenciales para el organismo.

El arroz blanco, las arepas, los plátanos maduros y la mazamorra paisa son las principales fuentes de carbohidratos, proporcionando la energía necesaria para realizar las actividades diarias.

El chicharrón y el huevo frito son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos.

Además, el chicharrón, el aguacate aportan grasas de tipo saturadas y monoinsaturadas que se recomiendan consumir con moderación.

Los frijoles, el arroz, y las verduras son una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales, esencial para una buena digestión.





Caldo de pescado y plato con frituras, tomadas en campo municipio de Pueblo Rico (Risaralda).

Tabla 8. Preparaciones culinarias territorialidad Eje cafetero.

Sopas y caldos

Caldo de menudencias antioqueño, caldo de ojo de pereira, caldo de pajarilla, caldo de puntas, mondongo paisa, sancocho antioqueño, sancocho de bagre, sancocho de gallina, sancocho trifásico, sopa carmelita, sopa de albóndigas, sopa de arepas, sopa de arracacha con orejas y sopa de orejas, sopa de arroz, sopa de avena, sopa de bolito con carne de cerdo y tortillas, sopa de chócolo, sopa de cura en vereda, sopa de frisoles blancos y de frisoles verdes, sopa de guineo, sopa de la huerta, sopa de mafafa, sopa de mote, sopa de patacones, sopa de vitoria, sopa y sango de bolo.

**Platos fuertes
o principales**

Albondigón, arroz con chorizo, arroz criollo o arroz paisa, arroz flojo con hogao, arvejas verdes guisadas, bagre frito, bandeja paisa o plato montañero, calentado de arroz con huevo, calentao paisa, cañón cerdo asado, cañón de cerdo acaramelado, chicharrón de cien patas, chuleta de cerdo a la crema, chuletas de cerdo fritas, costillas de cerdo fritas, fiambre de Antioquia, fiambre de la Tebaida, fiambre de paseo, fiambre de victoria, filete de cordón (rollitos con verduras), fríjol blanco con costilla y tocino, frijoles blancos con marrano, fríjoles con pezuña, frijoles verdes con oreja, frisoles petacos con chócolo desgranado, frisoles verdes con masitas de choclo, guiso de mano de res, callos y morcilla, hígado con cebolla larga y cilantro, hígado con perejil, hígado encebollado, lengua con ciruelas pasas, lengua en salsa, lentejas manizalitas, lomo de cerdo acaramelado, lomo de cerdo con leche, lomo de cerdo con salsa de mora, muchacho relleno antioqueño, pajarilla frita, perrito de cerdo al horno, perrito de cerdo relleno, pollo borracho antioqueño, pollo en cerveza, posta sudada, punta de anca, respingacho de cerdo con salchichón, ropa vieja, sobrebarriga o tres telas a la criolla, solomito criollo, solomito de cerdo mechado, sudado antioqueño, tamal antioqueño, tamal de arriero, tamalitos de Santa Fe de Antioquia, torta de sesos con queso, torta de sesos con vitrina, trucha de Salento.

**Acompañamientos,
aperitivos,
principios o
guarniciones**

Arepa con gorrito del viejo caldas, arepa de alma negra, arepa de arriero (arepa redonda pequeña), arepa de maíz pilado antioqueña, arepa de maíz trillado caldense, arepa de mote paisa, arepa de teja de Marinilla, arepa tela antioqueña, arepas con cidra, arepas con panela y queso, arepas de chócolo antioqueñas, arroz, churros de plátano maduro, ensalada casera, estacas, guiso de vitoria, habichuelas guisadas, indios de guiso o de queso, masitas de vitoria, nalgas de ángel, patacones, pepinos rellenos, pisao de papa criolla, puré de papa aérea, tajadas de plátano maduro, torta de lentejas, torticas de chócolo, tortilla antioqueña, tortilla de frisoles, tortilla de hígados y mollejas, tortilla de jamón de cerdo, tortilla de migas de arepa, tortillas de vitoria, tortilla de plátano maduro.

**Pasabocas, postres,
amasijos, dulces y
bebidas**

Agualate del Quindío, aguapanela con leche, aguapanela o aguadulce, alfandoques, arequipe de cidra, de chachafruto y de arracacha, ariquepe, arroz con leche de Santa Rosa de osos, avena antioqueña, avena de Manizales, bizcochuelo de Caicedonia, blanqueado, bollos de leche, bollos de Yarumal, brazo de reina, brevas caladas en panela y café, buñuelos (típicos antioqueños, buñuelos de almidón, buñuelos de cuajada de Santa Rosa, buñuelos marinillos), cabellos de ángel, caspiroleta, chicha de apio de Salamina, chicha de arracacha de Salamina sin hojas, chicha de cáscara de piña, chicha de corozo de jardín, chicha de piña de Pereira, chocolate con leche, chocolate de ojo, chunchurria, colada de sagú, cucas de Bolombolo, dulce de arracacha, dulce de cidra o guasquila, dulce de tomate de árbol, empanada de iglesia, empanada de queso, empanadas antioqueñas, empanadas de arroz con leche de Armenia, encarcelado de bocadillo o de arequipe, esponjados, estacas de maíz pelado, flan de café, flan de naranjas agrias, forcha (Quindío y Caicedonia), flan de mandarina o pamplemusa, galleta de anís, galletas de bore, guarapo de Riosucio, hojaldras, horchata de moras, macana, magdalenas o saboyanos, marielitas, masato de Circasia, mazamorra con bocadillo o panela rallada, merengado de coco, merengues, migas de arepa, migas de tarugo de arracacha, miguelucho o cortado, mojicón, morcilla antioqueña, natilla de fécula de maíz, natilla de maíz, palitos de queso fritos, pan batido de Armenia, pan de horno de Anserma, pan de maíz de Sonsón, pan de yemas, pandequesos, panderos de Anserma, de cajonera o antioqueños, pandeyucas, panelitas, panelitas de cáscara de naranja, papas rellenas con guiso de carne o con queso, papayuelas en almíbar, pastel de gloria, pasteles de yuca, pionono, postre de café, pudin de pan, pudin navideño, queso de coco, queso de guanábana, queso dulce urraeño, subidos, tembleque de lulo, torta de bore, torta maría luisa, vitoria calada.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Insular Caribe

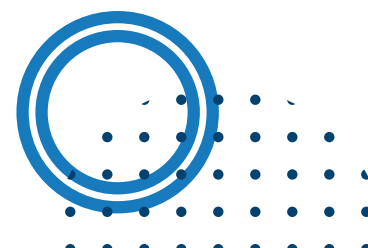
Figura 24. Territorialidad Insular Caribe.



Nota. Elaboración propia.

La cocina insular del Caribe colombiano, particularmente en el archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, constituye un vibrante mosaico cultural donde convergen tradiciones afrodescendientes, indígenas, británicas y españolas. Esta rica gastronomía emerge como una expresión de la adaptación e innovación frente a los recursos locales de las islas, como el coco, los mariscos y las frutas tropicales, combinados con saberes y técnicas culinarias traídas por los pueblos esclavizados africanos y los colonizadores europeos. Más allá de su valor alimenticio, la cocina insular es un acto cultural que conecta generaciones. Se encuentra íntimamente vinculada a rituales y prácticas tradicionales, donde la preparación y el consumo de alimentos no solo satisfacen necesidades físicas, sino que también fortalecen el tejido social, preservan conocimientos ancestrales y enriquecen la espiritualidad colectiva.

En la ilustración: almuerzo, rodeado de frutas y elementos de onces y nueves Rundown o Rondón: (guiso de leche de coco con productos del mar, yuca, ñame, plátano, tomate, cebolla, y otros condimentos). Caracol de mar, carne blanca grande, pig tail (colita de cerdo). Pescado fresco: pargo rojo, jurel o róbalo. Mariscos: langosta, camarones, caracoles o pulpo. Tubérculos: plátano, ñame, fruta pan, yuca, leche de coco, cebolla morada, lleva dumplings o bolas de harina, leche de coco, especias (tomillo, ajo, cebolla, pimentón dulce, y un toque de ají picante). Sorrel: agua de Jamaica (vaso, flor de Jamaica, canela, laurel), jony cake (galleta de maíz tradicional), cangrejo negro, patacones (popocho plátano), aguacate, fruta pan (yaca, fruta del árbol del pan), ají, ahuyamas, mangos, dulce de grosella, grosellas, coco y papaya.



Elementos Culinarios Principales

1



Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: yuca, ñame, plátano, fruta pan (yaca), dumplings (bolas de harina), jony cake (galleta de maíz tradicional), patacones (popocho plátano). Frutas y verduras: tomate, cebolla (cabezona y morada), ahuyama, mangos, coco, papaya, grosellas. carnes, vísceras y huevos: caracol de mar, pig tail (colita de cerdo), par-go rojo, jurel, róbalo (pescado fresco), langosta, camarones, caracoles, pulpo (mariscos), cangrejo negro. Ingredientes culinarios: especias: tomillo, ajo, cebolla, pimentón dulce, ají picante, flor de Jamaica, canela, laurel. Bebidas tradicionales y dulces: sorrel: flor de Jamaica, canela, laurel, dulce de grosella.

Técnicas de preparación: guisado: técnica utilizada en el run-down, donde los ingredientes se cocinan lentamente en leche de coco con condimentos. Fritura: para los patacones y preparación de algunos pescados o mariscos. Horneado: jony cakes y otros panes, Hervido: dumplings y preparación de mariscos. Infusión: bebida que se obtiene al verter agua caliente sobre hojas, flores, frutos y semillas, se usa para elaborar bebidas como el sorrel.

2



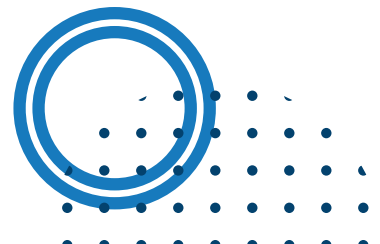
3



Cualidades nutricionales:

Esta ilustración ejemplifica un plato con características nutricionales que lo convierten en una excelente fuente de proteínas gracias al pescado, los mariscos y los frijoles. También aporta una buena cantidad de carbohidratos provenientes de los tubérculos como la yuca, el ñame, el plátano y el jony cake, proporcionando la energía necesaria para las actividades diarias. Las vitaminas y minerales presentes en las frutas y verduras como tomate, cebolla (cabezona y morada), ahuyama, mangos, coco, papaya, grosellas que acompañan al rondón, son fuentes significativas de vitamina C, potasio y hierro.

El rondón es mucho más que un simple plato, es una expresión cultural de las islas de San Andrés y Providencia, que refleja la riqueza de su biodiversidad marina y la influencia de diversas culturas.





Pescado frito, arroz con coco, patacones y sorrel (bebida), plato con rondón, tomadas en campo municipio de Providencia (San Andrés).

Tabla 9. Preparaciones culinarias territorialidad Insular Caribe.

Sopas y caldos

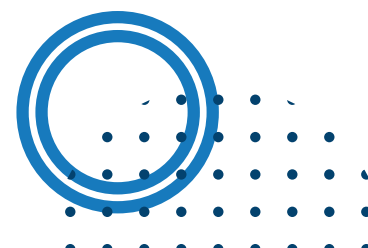
Breadfruit porridge, colada de fruto del árbol de pan, crab soup (sopa de cangrejo), fish soup (sopa de pescado), rondown (rondón).

Platos fuertes o principales

Black eye beans rice (arroz con fríjol cabecita negra), bola de caracol, caracoles guisados, cerdo al horno, crab backs (cangrejos rellenos), drop dumplings (pequeños al gusto) preparación con cola de cerdo en salmuera, ensalada de caracol (conch-salad) , fish balls (albóndigas de pescado), langosta guisada, minced fish (salpicón de pescado), muelas de cangrejo al ajillo, pescado en leche de coco, pigtail with beans (fríjoles con cola de cerdo), pollo guisado con dumplings, posta de pescado frito, rundown (rondón) - es el plato tradicional de las islas, stew boil (cocido isleño).

Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones

Arepas de fruto del árbol de pan (breadfruit), arroz en leche de coco, bami, drop dumplings, dumplings o domplines, musa, patacones, pumpkin rice, tajadas de plátano, torta de banano, torta de maíz.



Pasabocas, postres,
amasijos, dulces y
bebidas

Bolas de coco, buns, bushy ron de bush o ron artesanal, café silvestre, coctel de camarón, coctel de langosta, crab patties (empanadas de cangrejo), duff, dulce de coco, dulce de limón, journey cake (johnny cake - pan de maíz sin levadura), jugo de fruto del árbol de pan, pan isleño, patty, pie de ahuyama, pie de jengibre, pie de limón, ponche de pata de res (calvesfoot), sprats, sorbete de fruto del árbol de pan, sorrel (refresco de flor de Jamaica).

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó

Figura 25. Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó.

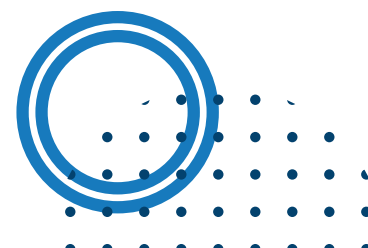


Nota. Elaboración propia.

Plátano, arroz, pescado y coco son la base de su alimentación. El Litoral Pacífico colombiano es una de las regiones más biodiversas del mundo. La riqueza de sus aguas provee mariscos frescos, y su tierra fértil produce una variedad de frutas como el chontaduro y el borojó, fundamentales en la dieta local y que además de ser altamente nutritivos,

En la ilustración: almuerzo.

Arroz atollado con mariscos: mariscos (camarones, calamares, mejillones y pulpo), arroz, sofrito elaborado con cebolla, ajo, tomate, pimentón y especias como comino y color (achiote), caldo de mariscos o pescado, moneditas de plátano o patacones, ají, aguacate, guandolo (aguadepanela





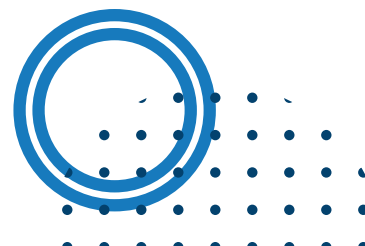
se consideran afrodisíacos y tienen connotaciones simbólicas en las prácticas culturales. La cocina de esta región refleja la influencia de las comunidades afrodescendientes e indígenas que la habitan y que han preservado tradiciones culinarias que valoran el uso sostenible de los recursos naturales, como la pesca artesanal y el cultivo de productos locales. Los platos tradicionales no solo son alimento, sino parte de rituales y celebraciones. El uso de recursos locales refleja un enfoque sostenible, mientras que las adaptaciones de técnicas y especias externas enriquecen la tradición culinaria sin comprometer su autenticidad.

con limón), mandarinas, piñas, bananos, chontaduro, açái o mil pesos (frutas de palma), cilantro cimarrón, borojo.

Elementos Culinarios Principales



Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: arroz, plátano (moneditas, patacones, puré, jujú, tortas). Frutas y verduras: coco, aguacate, mandarinas, piñas, bananos, chontaduro, mil pesos, cebolla, ajo, tomate, pimentón, borojo, cilantro y cimarrón. Carnes, vísceras y huevos: mariscos (camarones, calamares, mejillones, pulpo), pescado. Ingredientes culinarios: sofrito (cebolla, ajo, tomate, pimentón), comino, achiote, ají, panela. Bebidas tradicionales: guandolo (aguapanela con limón).



Técnicas de preparación: sofrito: como base aromática compuesto de cebolla, ajo, tomate, pimentón y especias como comino y achiote, es esencial en las preparaciones del Pacífico. Este se cocina lentamente en aceite para liberar sus sabores y sirve de base para platos como el arroz atollado. Hervido o Cocción lenta: de mariscos y caldos para preparar el arroz atollado, se utiliza un caldo hecho con cabezas y caparazones de mariscos, lo que intensifica el sabor. Los mariscos como camarones, calamares, mejillones y pulpo se cocinan brevemente para preservar su textura y frescura. Cocción: El arroz se cocina en el caldo de mariscos, absorbiendo su esencia. La consistencia “atollada” se logra dejando el arroz ligeramente húmedo, evitando que se seque completamente. Fritura: patacones que son un acompañamiento crucial que agrega textura al plato.



Bebidas fermentadas y naturales: el guandolo (aguapanela con limón) y la chicha (fermentado de maíz) tienen procesos tradicionales que reflejan la riqueza cultural de la región.

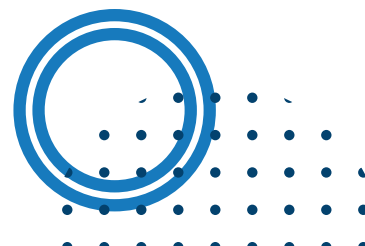


Cualidades nutricionales:

En esta ilustración se pueden observar la disponibilidad de una amplia gama de alimentos fuentes de macronutrientes y micronutrientes, producidos en la territorialidad que permiten elaborar preparaciones altamente nutricionales que cumplan con las necesidades de la población, por ejemplo, el arroz atollado, un plato típico que más allá de su delicioso sabor, es un plato nutritivo y completo. Los mariscos son una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, vitaminas del complejo B y minerales como el hierro y el zinc. El arroz aporta carbohidratos complejos, que proporcionan energía, y las frutas tropicales como la mandarina, la piña, el banano, el chontaduro, el asaí y el borojó son una fuente rica en vitaminas, minerales y antioxidantes.

Además, cuenta con tubérculos como el plátano, implementado en diversidad de preparaciones el cual es una fuente significativa de carbohidratos, fibra, y vitaminas del complejo B.

Respecto a la disponibilidad de frutas y verduras se puede ver que esta territorialidad tiene una gran variedad de frutas con características nutricionales altas en términos de vitaminas que contribuyen a una alimentación nutricionalmente adecuada.



Coco: rico en triglicéridos de cadena media, fibra y minerales como el magnesio. El agua de coco es una excelente bebida con características electrolíticas con aportes en sodio y potasio..

Aguacate: se caracteriza por su alto contenido de lípidos, principalmente por ácido oleico y rica en fitoquímicos como vitamina E, carotenoides, polifenoles y luteína, compuestos asociados a una fuerte actividad antioxidante.

Mandarinas, piñas, bananos, chontaduro, mil pesos, borojo: estas frutas tropicales son ricas en vitaminas (C, A, B), minerales (potasio, magnesio) y antioxidantes.

Cebolla, ajo, tomate, pimentón: estos vegetales aportan vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades crónicas.

Cilantro cimarrón: rico en vitamina C y antioxidantes, aporta un sabor fresco y aromático a los platos.



Sancocho en fogón de leña y torta de banano, tomadas en campo municipio de Lloró (Chocó).

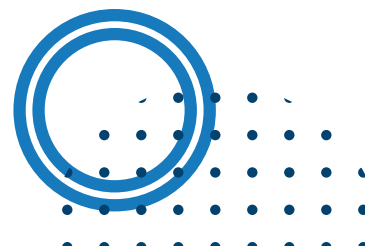


Tabla 10. Preparaciones culinarias Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó.

Sopas y caldos

Caldo de gazapo de Guapí, caldo de guacuco, caldo de pescado, cazuela de mariscos, cazuela de mariscos en salsa de chontaduro, cazuela de pescado, crema de cabeza de langostino de Tumaco, Fríjoles con palanzano o plátano cocido, mondongo chocoano, mulata paseadora (sancocho), quema pata, sancocho chocoano de pescado, Sancocho de gallina costeña de Buenaventura, sancocho de jaiba, sancocho de las tres carnes, sancocho de las tres carnes o trifásico del sur del pacífico, sancocho de ñato (pescado nato), sancocho de tripa ahumada, sopa de almejas, sopa de camarón, sopa de camarones, sopa de hueso de pangadó, sopa de lentejas con pescado ahumado, sopa de piangua, sopa de queso con plátano frito, tapao de pescado.

Platos fuertes o principales

Albacora ahumada, albóndigas de pescado, arroz atollao con carne ahumada, arroz clavado o con queso chocoano, arroz con almejas, arroz con calamares en su tinta – tumaqueño, arroz con longaniza y queso, arroz con yuyo u ortiga, arroz guacho, atollado de churulejas, bacalao, bacalao de pescado seco liso, bocachico en zumo de coco, cambute de conchas o de caracol, cambute o encocado de caracol, carapachos de jaiba, carapachos Guapireño, chanfaina, costillitas de cerdo fritas, encocado de cangrejo, encocado de munchillá, encocados de jaiba, guarrú, longaniza, molde de arroz y carne desmechada, molde de arroz y vísceras, papillón de pescado, pastel de arroz, pescado con cohombro de Buenaventura (encurtido), pescado con lulo, pescado con lulo chocoano, plato arusiceño, pusandao de carne serrana, quebrado de pescado, rellena de Guapi, sudado de piangua, sudado de tollo, tamales de pescado, tamales de piangua, tamales de tortuga de río, tapao de pescado (bocachico, dentón, doncella, pemá).

Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones

Archuchas rellenas del pacífico, arepa de añejo nariñense, arepa de fruto del árbol de pan, cachín, arepa de maíz, envuelto de maíz, envuelto de maíz y plátano, Jujú (bolitas de plátano verde con queso asadas o fritas), majajas del pacífico (arepita de choclo), masafrita de tuga, pampadas de primitivo verde con queso, torta de chontaduro, torta de plátano maduro.

**Pasabocas, postres,
amasijos, dulces y
bebidas**

Arroz con leche, birimbí, cabellito de papaya biche Guapi, cachín en hoja, cayoya o calloya, ceviche de camarón, de langostinos, de pescado, de corvina o de piangua, chicha de cáscara de piña, chocolate con leche de coco, chucula chocoana, chucula en bola, chucula tumaqueña, cocadas o chancacas, cóctel de aguacate con langostinos, colada de piña y arroz, cucas, dulce de borojó, dulce de papaya verde y coco, dulce de pepepán, empanadas de jaiba o camarón, envuelto de chisgua, gato encerrado (preparación con plátano maduro, queso y bocadillo), hojaldras fritas, jalea de arroz, jugo de borojó, jugo de chontaduro, jugo de guineo, jugo de lulo, jugo de milpesos, jugos de fruta con arroz, Lujú, maní turrao, masas fritas, masitas de choclo, mermelada de borojó, panelitas de coco, querrebengas, repichango de pescado (masa de yuca y harina de maíz o de trigo frita), tamales de piangua y torta de ñame.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Llanera

Figura 26. Territorialidad Llanera.

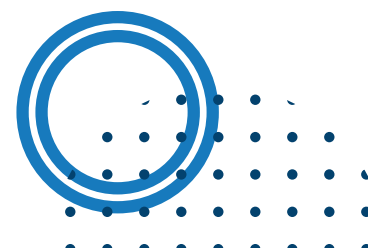


Nota. Elaboración propia.

La cocina llanera es una manifestación cultural y gastronómica de los llanos orientales de Colombia, una región caracterizada por vastas sabanas, actividades ganaderas y una fuerte conexión con la naturaleza. Esta cocina refleja la identidad y la vida de los habitantes de esta región, conocidos como llaneros, quienes han desarrollado prácticas culinarias adaptadas a su entorno, basadas en los recursos disponibles y en técnicas ancestrales. La preparación de la mamona (carne de ternera joven asada) es un ritual comunitario que simboliza hospitalidad y celebración. Los platos reflejan la vida ganadera de la región, donde la carne es protagonista, acompañada por ingredientes básicos como la yuca, el plátano y frutas. El capón de ahuyama es un ejemplo de la creatividad culinaria local, aprovechando productos autóctonos para

En la ilustración: almuerzo.

Mamona a la llanera: carne de ternera (costilla, lomo, pierna), yuca y plátano maduro cocidos, capón de ahuyama: ahuyama, carne seca, queso campesino, guiso hecho con tomate y cebolla, casabe, majule (colada de plátano maduro con agua, canela y panela o cuajada rallada) o guarapo de caña, pan de arroz relleno de cuajada, carne seca, piña, marañon, ají llanero, piñas, papayas, melones.



preparar recetas versátiles y nutritivas. Bebidas como el guarapo de caña y el majule resaltan la conexión con los recursos agrícolas locales.

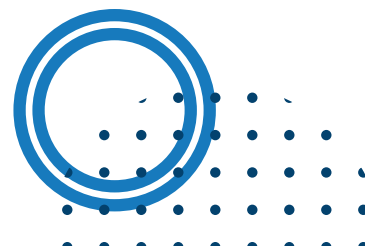
Elementos Culinarios Principales



Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: yuca cocida, plátano maduro cocido, casabe (hecho de yuca), pan de arroz. Frutas y verduras: piña, marañón, ahuyama (en el capón de ahuyama), tomate (en el guiso), cebolla (en el guiso), papaya, melón. Leche y productos lácteos y derivados: queso campesino (en el capón de ahuyama y relleno del pan de arroz), cuajada rallada (en el majule). Carnes, vísceras y huevos: carne de ternera (costilla, lomo, pierna, preparada como mamona), carne seca (en el capón de ahuyama y como ingrediente adicional). Ingredientes culinarios y condimentos: ají llanero, canela (en el majule) y panela (en el majule).

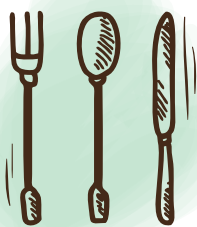
Técnicas de preparación: asado al palo: la técnica más representativa de la cocina llanera, utilizada principalmente para la preparación de la mamona (ternera joven) consiste en atravesar los cortes de carne con varas de madera o de metal y cocinarlos lentamente al calor de brasas al aire libre. Esto permite que la carne conserve su jugosidad y adquiera un sabor ahumado único. Hervido o cocido: utilizado para la cocción de yuca, plátano maduro y otros vegetales como la ahuyama. Secado o curado: la carne seca (tasajo, cecina o salpresa) se prepara exponiéndola al sol y al aire para deshidratarla, una técnica ancestral que garantiza su conservación en el clima cálido del llano. El charqui puede ser rehidratado posteriormente en guisos o consumido tal cual. Guisado: se utiliza para platos como el capón de ahuyama, que lleva un guiso a base de tomate y cebolla para realzar el sabor.

Este método mezcla ingredientes a fuego lento, permitiendo que los sabores se integren de manera equilibrada. Horneado: el pan de arroz relleno de cuajada es un ejemplo de esta técnica. La masa se cocina en hornos de barro o eléctricos, logrando un exterior dorado y un interior suave.



Macerado y colado: en bebidas como el majule o el guarapo de caña, los ingredientes (plátano maduro o caña) se procesan mediante maceración, seguidos de cocción y colado para obtener un líquido homogéneo.

3



Cualidades nutricionales:

En la preparación mamona llanera se puede encontrar la carne de ternera como fuente de proteína de alto valor biológico, también aporta vitaminas del grupo B y minerales como hierro y zinc. Además, esta viene acompañada por tubérculos como la yuca y sus derivados, más el plátano maduro los cuales son excelentes fuentes de carbohidratos, proporcionando energía, fibra, y algunas vitaminas del complejo B y minerales como potasio.

Por otro lado, en preparaciones como el capón de ahuyama se puede encontrar una preparación rica en betacarotenos (precursor de la vitamina A), fibra y vitaminas del complejo B.

También se encuentran frutas como la piña, la papaya y el melón; frutas tropicales que son una excelente fuente de vitaminas (especialmente vitamina C), minerales y antioxidantes, que ayudan a proteger las células del daño.

Además, esta territorialidad cuenta con disponibilidad de alimentos lácteos, fuente de proteínas de alto valor biológico y vitaminas hidrosolubles y liposolubles.



Guiso de gallina, arroz y patacones, arepas de queso, pescado frito y casabe, tomadas en campo municipio de Mapiripán (Meta).

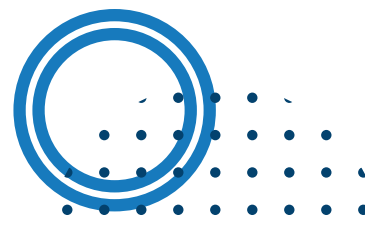


Tabla 11. Preparaciones culinarias Territorialidad Llanera.

Sopas y caldos

Caldo de caribe, caldo de costilla de res, caldo de curito, caldo de plátano verde, hervido de gallina gumarra, sancocho de costilla, sancocho de gallina, sancocho de cachicamo, sancocho de pato pelón, sopa de frijoles y chicharrón, sopa de mazorca, sopa de picadillo, sopa de topocho con carne y sopa de mondongo.

Platos fuertes o principales

Arroz llanero, bagre santo, cachama asada, sudada, guisada, cachicamo asado, capón de ahuyama, carne asada en cuero o carne a la perra, carpacho de morrocoy o galápago, chanfaina, chigüiro al horno, conejo en vino, empantalonaos de morrocoy o galápago, entreverado llanero (asaduras con vísceras de res), gallineta embarrada o gallineta en cacerola de barro - perdiz en barro, hayaca araucana, hayaca orocuesaña, hayacas (con carne de res, cerdo o gallina o, en ocasiones muy especiales, con carne de tortuga galápago), mamona (ternera a la llanera), pabellón criollo, palometa al horno, pericadas, picadillo con carne cecina, picadillo criollo, piquete llanero, pisillo de chigüiro, pisillo de pescado, pollo al barro llanero, rellenas y chorizos, tamales, tatuco (tradicionalmente es con carne de pescado, pero se hace también con carne de iguana, lapa o gallina).

Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones

Arroz seco, cachapa llanera (arepa de chócolo llanera), casabe, machuque de plátano maduro, palo a pique, pan de arroz, topochos, torrijas de yuca, yuca cocida.

Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas

Abasute, atol (bebida con maíz peto y leche), buñuelos de yuca, café cerrero, carato, chicha de moriche, dulce de huevos de tortuga, dulce de lechosa o papaya, dulce de mango verde, dulce de merey llanero o marañón, Dulce de pata de res, dulce de pomorrosa llanero, esponjado de carambolo, esponjado de tungos rellenos, gofios, guarruz, guarulo, jugo de arazá, majule, masato, plátano paso, postre garza o dulce de arroz, queso de mano y tungos llaneros.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Magdalena medio

Figura 27. Territorialidad Magdalena medio.

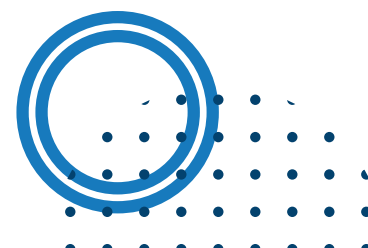


Nota. Elaboración propia.

El Magdalena Medio es una región biodiversa, lo que se traduce en una cocina territorializada, donde los alimentos reflejan el entorno. El río es una fuente esencial de alimentos, especialmente pescados como el bocachico, la mojarra, el bagre y el capaz. Los pescados se preparan asados, en guisos o fritos, aprovechando el sabor fresco de los ingredientes.

En la ilustración: desayuno.

Cayeye (plátano verde cocido y triturado, mezclado con un poco de manteca y sal), queso costeño, suero costeño, huevo frito o hervido y café con leche, jugo de tamarindo, arepas carise-cas, naranjas, limones, salpicón de mariquita, ahuyama, guanábana y ajíes dulces.



Elementos Culinarios Principales

1



Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: plátano verde (Cayeye), harina de maíz (arepas carise-cas). Frutas y verduras: ahuyama, tamarindo, naranjas y limones, cítricos frescos, banano maduro, papaya, piña, melón, guanábana. Leche y productos lácteos y derivados: queso costeño, suero costeño, leche. Carnes, vísceras y huevos: huevo frito o hervido. Ingredientes culinarios y condimentos: manteca, sal, ajíes dulces (condimento local para guisos y sofritos).

Técnicas de preparación: técnica: cocción en agua (hervido) y triturado: Cayeye (plátano verde), huevo cocido. Esta técnica suaviza la textura, haciéndolo más fácil de masticar y digerir y mejora el sabor al incorporar grasa (manteca) y sal. Amasado y asado en budare o sartén: arepas carise-cas (harina de maíz). Asar resalta sabores y aromas característicos del maíz. Remojo en agua y colado para extraer la pulpa: jugo de tamarindo. Facilita el consumo de la pulpa, el remojo y colado eliminan residuos sólidos y hacen la bebida más agradable al paladar. Picado de frutas y mezcla en frío: salpicón de Mariquita. Coagulación enzimática, prensado y salado: queso costeño. Fermentación láctica natural: suero costeño. Infusión del café y mezcla con leche caliente: café con leche. Fritura en aceite o manteca: huevo frito, la fritura desarrolla una textura crujiente en los bordes del huevo.

2

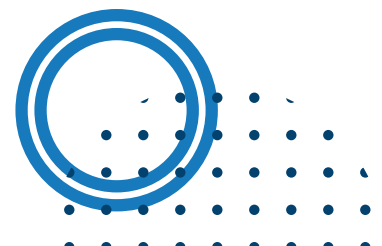


3



Cualidades nutricionales:

El Cayeye representa un plato tradicional de la territorialidad de Magdalena medio, esta preparación en su contenido nutricional tiene un aporte significativo de macronutrientes y micronutrientes; el plátano verde es una buena fuente de carbohidratos complejos y fibra, el huevo y el queso son alimentos con un contenido de proteínas de alto valor biológico significativo, además, se encuentra disponibilidad de peces del río, fuente de proteínas de alto valor biológico, cereales como el maíz fuente de carbohidratos complejos, y una gran diversidad de frutas como ahuyama, tamarindo, naranjas y limones: cítricos frescos, banano maduro, papaya, piña, melón, guanábana, alimentos fuentes de vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que contribuyen a una alimentación nutricionalmente adecuada.





Pescado frito, yuca cocida, arroz, suero y queso, pan, tomadas en campo municipio de Norosí (Bolívar)

Tabla 12. Preparaciones culinarias territorialidad Magdalena medio.

Sopas y caldos

Mute, sancocho de bagre, sancocho de bocachico frito, sancocho de gallina, sopas y caldos sancocho de las tres carnes, sancocho de ubre salada y sopa de pescado.

Platos fuertes o principales

Arroz de ahuyama, bagre con leche de dolores, bocachico asado, pescado frito (variedad de pescados de río), soplado de bagre, tamales, viudo de bagre, viudo de capaz, viudo de nicuro.

Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones

Arepas carisecas, arepas corridas, arepas de mote amarillas, batidos de fruta en acompañamientos, leche, bollo de plátano, bollo de yuca y bollos de maíz.

Pasabocas, postres,
amasijos, dulces y
bebidas

Crema de guanábana, Dulce de orejero, jugos de fruta, pan mariquiteño, pastel de yuca barranqueño, raspado de Honda, salpicón de Mariquita, torta de bagre y achiras.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Santanderes

Figura 28. Territorialidad Santanderes.



Nota. Elaboración propia.

La cocina santandereana es un reflejo de su historia y geografía, caracterizada por su riqueza de sabores intensos y el uso de ingredientes tradicionales de la región. La preparación de la pepitoria es una muestra de la tradición de aprovechar al máximo los animales, con un enfoque en la sostenibilidad y el respeto por los recursos. Es conocida por su combinación de métodos indígenas y coloniales, adaptados a los recursos locales. La cocina

En la ilustración: almuerzo.

Pepitoria: vísceras de cabra (hígado, riñón, corazón, pulmones y su sangre), arroz y especias (pimienta, comino, achiote, tomillo), huevo cocido, arvejas o garbanzos, ensalada (lechuga, tomate, cebollas), yuca cocida, arepas de maíz pelao santandereana (lleva chicharrón y ceniza), piña, zapote, hormigas culonas, arverjas, brócoli, acelgas, masato, ají santandereano.

Santander no solo alimenta, sino que también narra historias de supervivencia, creatividad y conexión con el territorio.

Elementos Culinarios Principales

1



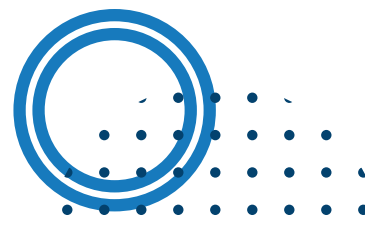
Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: arroz (base de la pepitoria), yuca, maíz. Arepas santandereanas (elaboradas con maíz, chicharrón y ceniza). Frutas y verduras: piña y zapote, lechuga, tomate, cebolla. Leguminosas secas, frutos secos y semillas: arvejas y garbanzos. Carnes, vísceras y huevos: vísceras de cabra: hígado, riñón, corazón, pulmones y sangre (protagonistas en la pepitoria), huevo cocido, hormigas culonas. Ingredientes culinarios y condimentos: sal, pimienta, comino, achiote, tomillo, ají santandereano.

Técnicas de preparación: hervido: arroz (para resalta el sabor al usar sofritos y permite integrar otros ingredientes como vísceras y especias en la pepitoria, logrando un plato completo y equilibrado), yuca (cocida la técnica suaviza su textura y facilita su digestión), maíz (se cocina con ceniza) “nixtamalización”, lo que facilita retirar la cáscara), arvejas y garbanzos (reblandecer las legumbres facilita su incorporación en guisos y platos como la pepitoria y la cocción prolongada libera almidones, espesando los guisos de forma natural), vísceras de cabra (se hierven para ablandarlas), huevo (la textura firme permite que el huevo se integre bien como complemento en la pepitoria).

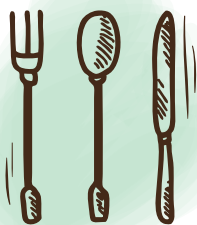
2



Fermentación: masato. Amasado y asado: arepas santandereanas (se muele, se mezcla con chicharrón y se amasa, se asan en un budare o sartén lo que potencia los sabores y genera una textura crujiente). **Picado de vegetales y mezcla en frío:** ensalada (vegetales frescos se lavan, se cortan y se mezclan con aderezos básicos como limón, sal o aceite lo que aporta frescura y contraste de texturas). **Asado o fritura:** hormigas culonas lo que resalta su sabor y las hace más fáciles de consumir.



3



Cualidades nutricionales:

Esta ilustración evidencia una disponibilidad de alimentos de la Territorialidad de los Santanderes, en donde se puede lograr una alimentación nutricionalmente adecuada al combinar estos en sus preparaciones tradicionales y en el transcurso del día.

En la preparación ilustrada se encuentra alimentos fuentes de proteínas de alto valor biológico como la cachama y las vísceras de cabra: hígado, riñón, corazón, pulmones y sangre, protagonistas en la pepitoria preparación típica de la territorialidad, que, además, son fuentes significativas de hierro hemo y vitaminas del complejo B.

Además, se puede evidenciar otras proteínas como el huevo de alto valor biológico y proteínas de origen vegetal como el garbanzo que en combinación con la diversidad de cereales que se encuentran en este territorio, podrían contribuir al aporte proteico de la alimentación de los santandereanos.

Por otra parte, se observa disponibilidad de frutas y verduras como la piña, el zapote, la lechuga, el tomate, la cebolla, que son fuente de vitaminas, minerales y fitoquímicos que garantizan una adecuación nutricional para la población santandereana.



Pescado frito, patacones, arroz y ensalada, tomada en campo de municipio de El Tarra (Norte de Santander).

Tabla 13. Preparaciones culinarias territorialidad Santanderes.

Sopas y caldos

Ajiaco de arracacha santandereano, ajiaco de yuca, caldo de huevo, caldo de pichón, caldo teñido, cazuela de conejo, mazamorra de maíz sanchochao con hueso, mazamorra de maíz sanchochao dulce, mazamorra de maíz tostao, mazamorra de mazorca, mute de río de oro, mute santandereano, sancocho de chorotas, sancocho de simacota, sancocho ocañero, sancocho santandereano, sopa aratoca de ruyas, sopa de bolitas, sopa de frijol negro, sopa de novia, sopa de pichón, sopa de ruyas (ruyas: preparación a base de maíz), sopa de venas y sopa frita.

Platos fuertes o principales

Albóndigas de fraile, arroz con pollo y cerdo santandereano, arroz de menudencias de pollo, balay, bollos de carne, cabrito al horno, cabrito asado, callos con garbanzos santandereanos, capón relleno, carne oreada, conejo sudado, hayacas cucuteñas y hayacas nortesantandereanas, hayacas de arroz, lomo de cerdo especial, morcilla blanca, mutiscua, ñeque o guatin (roedor parecido al conejo), niños envueltos, pichones, picos, similar a la pelanga, pinchos de cabro (carne de res), pollo con garbanzos, rellena de guineo ocañera, rollo de sobrebarriga, seco de cabra, sobrebarriga, tamal santandereano y torta de sesos.

Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones

Arepa de maíz pelao, arepa de millo, arepa frita cucuteña, arepa ocañera, arepas amarillas o arepas santandereanas, arepas carisecas, arroz blanco, cebollitas ocañeras, indios, pepitoria, sopa seca, tostada cucuteña (es una arepa rellena), turmada y yuca cocida.

Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas

Arequipe de papaya, arrancamuelas, bocadillo veleño, bocadillos de guayaba, bolas de millo, bollo de maíz pelao, bollos de carne, carabina, carisecas, champú de frutas, chicha de millo, chicha de ojo, chicharrones de cuajada, chocolate de cacao fresco, chorizos, chucula, cortados de leche de cabra, dulce de piña, dulces de apio criollo, arracacha o cidra y piña, dulces o bocadillos de leche, arroz, escopeta, flan de ciruela, guarapo, hormigas culonas, huevos chimbos, limonada de frutas, masato de pamplona, masato de yuca, melcochas de panela, obleas, pastel de garbanzo, pasteles de lentejas, postre de curuba, postre de limón, postre de tres capas, queso piña, refajo, regañonas santandereanas, submarino, té, torta de queso y tumes.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Tolima grande

Figura 29. Territorialidad Tolima grande.

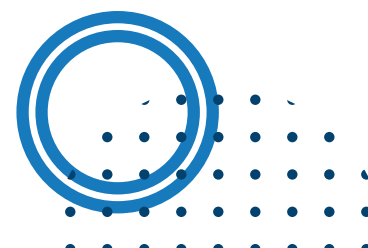


Nota. Elaboración propia.

La cultura culinaria del Tolima Grande está profundamente enraizada en su geografía, historia y tradiciones. Es una región donde la gastronomía refleja su identidad mestiza, con influencias indígenas, africanas y españolas que han moldeado su riqueza alimentaria y prácticas culinarias.

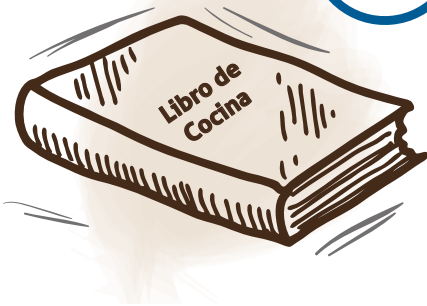
En la ilustración: desayuno.

Tamal (en hojas de plátano): masa de maíz trillado, aliños: cebolla, ajo, comino y achiote, cerdo: costilla, tocino, pollo: pernil, arverjas amarillas, zanahorias, papas, huevo cocido, arroz, arepa tolimense (arepa de maíz blanca, gruesa y suave, que se sirve al lado del tamal), taza de chocolate, pan, guayaba, sábila, limonaria, manzanilla, flor de Jamaica, achiras, mangostino, aguacates, papaya, cítricos, mango.



Elementos Culinarios Principales

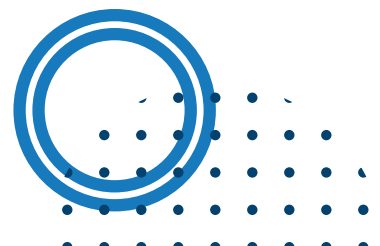
1



Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: masa de maíz trillado, papas, maíz blanco. Frutas y verduras: guayaba, mangostino, papaya, mango y cítricos (limón, naranja, mandarina), cebolla, zanahorias, arvejas amarillas frescas, aguacates. Leche y productos lácteos y derivados: leche. Carnes, vísceras y huevos: cerdo (costilla, tocino), pollo (pernil), huevo cocido. Ingredientes culinarios y condimentos: ajo, comino, achiote, tomillo, sábila, limonaria, manzanilla y flor de Jamaica.

Técnicas de preparación: cocción en hojas: el maíz se cocina, se muele y se mezcla con los aliños, se envuelve en hojas de plátano y se cocina al vapor durante varias horas; lo que permite que los sabores de los ingredientes se integren y le aporta al tamal su característico sabor y aroma, conservando también la humedad. Hervido y guisado: arroz, arvejas, las carnes se cocinan previamente para garantizar su ternura y se guisan con cebolla, ajo, comino y achiote antes de incluirlas en el tamal, lo que realza los sabores y asegura una textura jugosa dentro del tamal. Amasado y asado: arepa tolimense se amasa el maíz cocido y molido, y se cocina en budare o sartén hasta obtener una textura suave y gruesa lo que resalta el sabor del maíz y acompaña perfectamente al tamal, además de aportar una textura neutra que contrasta con el relleno del tamal. Sofrito: los aliños (cebolla, ajo, comino, achiote) se sofríen para liberar sus aromas y sabores antes de mezclarlos con la masa o las carnes, lo que aporta un perfil de sabor complejo al tamal, además de complementar y equilibrar los ingredientes principales.

2



3



Cualidades nutricionales:

Esta ilustración presenta una preparación culinaria muy interesante a nivel nutricional ya que en esta se pueden encontrar alimentos fuentes de proteínas de alto valor biológico como la carne de cerdo, el huevo, el pollo, envueltos en una masa de maíz trillado que por sus características nutricionales es una buena fuente de carbohidratos complejos que, junto al arroz, la papa, y la arepa son una fuente de energía adecuada para las necesidades fisiológicas de la población Tolimense. Además, se ejemplifica la disponibilidad de una gran variedad de frutas y verduras como: guayaba, mangostino, papaya, mango y cítricos (limón, naranja, mandarina), cebolla, zanahorias, arvejas amarillas frescas, que aportan en gran medida vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que contribuyen a la fisiología del organismo.

También, se evidencia la disponibilidad de alimentos como el aguacate que aportan una fuente significativa de grasas monoinsaturadas que en moderación contribuyen a un perfil lipídico en equilibrio.



Olla con gallina cocida y sopa de mazorca biche, tomadas en campo municipio de Rioblanco (Tolima).

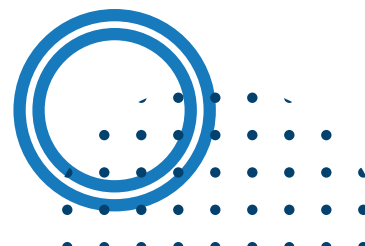


Tabla 14. Preparaciones culinarias territorialidad Tolima Grande.

Sopas y caldos

Caldo de aquel o de ministro, caldo de cuchas, caldo de domingo, caldo de pajarilla, cazuela de mazorca y carne, cuchuco de maíz añejo, rebanado de mazorca, sancocho de gallina, sancocho de pataló o patalao, sopa de albóndigas, sopa de arroz tolimese, sopa de cuajada, sopa de mazorca biche y sopa de tomate.

Platos fuertes o principales

Albóndigas de cerdo, arroz pajarito, asado de horqueta, asado huilense, bagre sudado, carne de parrilla (de cabro), chivo asado, chivo relleno, chuletas de cerdo al caramelo, cojín de lechona tolimese, frijoles verdes con costilla, guiso saperopo, lechona del norte y del sur del Tolima, lechona huilense, mojarra frita, mollejas de pollo al vino, pastel sampedrino, pollo gritador, pollo guisado, tamal tolimese, torta de San Pedro o pastel sanpedrino y viudo de pescado.

Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones

Arepa de maíz pelao tolimese, arepas batidas, arepas oreja'e perro (arepas de arroz), arepas rellenas tolimeses, arroz blanco, envuelto de plátano maduro o enmochilados, envueltos acostados o alcanzamocho, envueltos de arroz dulce, estacas de plátano verde, galantina de pavo o de pollo, insulso, insulso del Guamo (con leche), Juan Valerio (alimento hecho a base de plátano y chicharrón), pastel de maíz, patacones, pojongo, rellena blanca huilense, rellena de chócolo y sarapas.

Pasabocas, postres, masas, dulces y bebidas

Achiras, aloja, avena tolimese o avena de venadillo, bizcochos de cuajada, calentano o bizcocho de manteca, candil, caresantos, cascabelitos, casquitos de guayaba, dulces de frutas caladas, de mamey, papaya y limón, enmochilados, ensopado de bizcocho, esponjado de gulupa, forcha del Tolima, guarruz (masato de arroz), jalea y dulce de guayaba cernido, jugo de frutas, masaticos, masato, mojicones tolimeses, nochebuena, pan aliñado tolimese, pan de aquella, pan de chicha, pan de esponja huilense, pan de maíz tolimese, pan de mija, pastel de chócolo, pastel de requesón, pojongos, quesillos, queso de guanábana, raspado de Girardot, raspado de Melgar, regañonas huilenses, torta de envueltos de chócolo y torta de yuca.

Nota. Elaboración propia.

Biodiversidad, agua y agroecología

*Guanábana, tomada en campo municipio de Páez
(Cauca).*



Biodiversidad, agua y agroecología: estrategias para la alimentación saludable, solidaria y sustentable

Evita el desperdicio de alimentos, cuida el agua y apoya la agroecología para alcanzar la salud alimentaria.

“... si queremos tener una vida sana, unos niños sanos y unos adultos mayores sanos, tenemos que empezar por cultivar sanamente, sin venenos y sin ninguna clase de abonos químicos.”

*Diálogo de saberes, Depresión Momposina y Mojana – Tiquisio Bolívar
Octubre de 2024*



Indígena Arhuaco, Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Pueblo Bello, Cesar.



Campesino, Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó, Lloró, Chocó.



Pescador, Territorialidad Amazónica, comunidad Curripaco, La Guadalupe, Guainía.



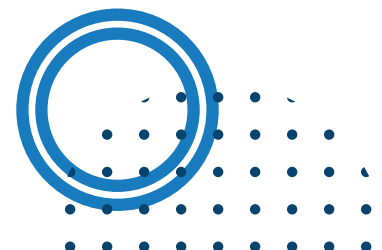
Campesina, Territorialidad Distrito Capital, Sumapaz, Bogotá.

En los últimos años, Colombia ha enfrentado desafíos significativos en cuanto a la sustentabilidad de sus sistemas alimentarios. A medida que el país busca equilibrar el desarrollo económico con la preservación de sus recursos naturales, el enfoque en la sustentabilidad en la producción y distribución de alimentos ha cobrado relevancia. La degradación ambiental, el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y el aumento del desperdicio alimentario son problemas interrelacionados que afectan tanto a los ecosistemas como a la soberanía alimentaria del país.

En cuanto a la agricultura, se ha identificado que es altamente dependiente de los recursos hídricos y vulnerable a los efectos del cambio climático porque aporta al efecto de los gases de efecto invernadero (GEI), principalmente por el uso intensivo de agroquímicos, y la expansión de la frontera agrícola que también tiene como consecuencia el deterioro del suelo y contaminación de cuerpos de agua, lo que amenaza la capacidad del país para producir alimentos de manera sostenible.

¿Cómo afectan la pérdida y el desperdicio de alimentos la sustentabilidad ambiental?

En Colombia se pierden y se desperdician un total de 9,76 millones de toneladas, lo cual equivale al 34 % del total nacional (28,5 millones de toneladas,). Del total de alimentos perdidos y desperdiciados, el 64 % corresponde a pérdidas que se ocasionan en las etapas de producción, poscosecha, almacenamiento y procesamiento industrial. El 36 % restante corresponde a desperdicios que se generan en las etapas de distribución y retail (ventas al por menor) y consumo de los hogares. En cuanto al desperdicio, el 20,6 % (2,01 millones de toneladas) se desperdicia en la distribución y retail (ventas al por menor) y el 15,6 % (1,53 millones de toneladas) se desperdicia en los hogares. (DANE 2016). Cada alimento desperdiciado implica la utilización innecesaria de agua, suelo y energía, además de contribuir a la emisión de los GEI al descomponerse en los vertederos, produciendo metano.



¿Qué alimentos generan un mayor impacto ambiental?



*Carne roja, Territorialidad
Distrito capital.*



El sistema alimentario basado en carne requiere más energía, tierra y recursos hídricos que la alimentación vegetariana que incluye leche y huevos (Pimentel & Pimentel, 2007 Poore & Nemecek, 2018). En Colombia, la ganadería es una de las principales causas de deforestación, con más de 200.000 hectáreas deforestadas anualmente (IDEAM 2020).



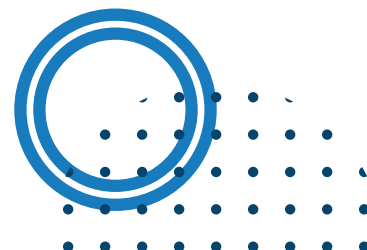
*PCBU, Territorialidad
Distrito capital.*



Los PCBU: El Water Footprint Network estima que la producción de PCBU consume entre un 20-30% más agua que los alimentos frescos basados en plantas debido al procesamiento industrial y adicionalmente aporta a la generación de residuos. El 60% de los residuos plásticos generados por el sector alimentario provienen del embalaje de productos ultraprocesados (UNEP, 2020).

Por lo anterior, dietas basadas en plantas son más sostenibles ambientalmente en Colombia (Armenteras et al., 2013). Al adoptar este tipo de alimentación, se puede reducir significativamente la huella de carbono, el uso del agua y la degradación de los ecosistemas, ayudando a conservar la biodiversidad del país y a mitigar los efectos del cambio climático. Estas estrategias pueden ser particularmente relevantes para las políticas públicas colombianas que buscan mejorar la sustentabilidad de los sistemas alimentarios (Armenteras et al, 2013, FAO, 2016).

“La conservación es un estado de armonía entre todo ser vivo y la tierra”



¿Cómo la alimentación genera un impacto ambiental en Colombia?

Como resultado se encontró que la mediana de huella carbónica (CO₂eq/kg) por individuo en los ítems alimentarios consumidos por los Colombianos en el 2015 por clasificación NOVA fue mayor para los PCBU. En otras palabras, en cuanto a la huella de carbono los PCBU implican mayores emisiones debido a la industrialización, el transporte y el uso intensivo de plásticos.



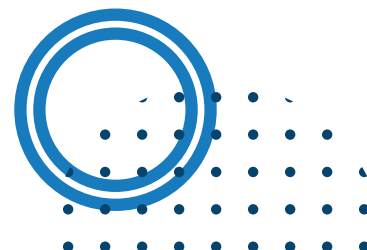
Foto de productos comestibles y bebidas ultraprocesados contaminando las territorialidades Amazónica y en los Santanderes

Así mismo, como resultado se halló que los PCBU son los que mayor huella hídrica presentan; es decir que generan un mayor gasto de agua para ser producidos, esto se debe potencialmente a la cadena de producción intensiva en agua que incluye la agricultura industrial, la producción de ingredientes y el procesamiento de los productos finales.

Por lo tanto, es importante destacar que es necesario establecer nuevas políticas públicas y lineamientos que ahonden las estrategias de sustentabilidad de acuerdo con estos parámetros de impacto ambiental producto de las emisiones GEI. Este análisis también abre nuevas brechas investigativas para fomentar la conservación de la biodiversidad.

¿Cómo hago la transición hacia una alimentación saludable y sustentable?

Las dietas saludables sostenibles se definen por la FAO y por la OMS como “patrones alimentarios que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas; tienen baja presión e impacto ambiental; son accesibles, asequibles, seguros y equitativos; y son culturalmente aceptables”.



En esta guía proponemos las estrategias potenciales recopiladas de diversos estudios para mitigar de forma local el impacto ambiental producido por los sistemas de producción de los alimentos y fomenten la conservación de la **Biodiversidad** nacional y global.

**1**

Primero, se debe tener en cuenta que la producción de alimentos, especialmente de carne y productos lácteos incrementa un 50% el PCG (Potencial de calentamiento global) por lo tanto, la disminución de estos alimentos incentivaría la conservación del medio ambiente

**2**

Segundo, el uso de agua para riego y la ocupación de tierras para el cultivo de cereales son los principales responsables de causar un impacto al ecosistema, principalmente el arroz. Por lo tanto elegir cereales cultivados de forma orgánica o agroecológica contribuye a la sustentabilidad ambiental.

**3**

Por lo anterior, para responder a esta pregunta, dietas donde predominen los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, legumbres, granos enteros, nueces y semillas nativas y endémicas (origen local) evitarían continúe el aumento de la contaminación ambiental y el impacto a la vida silvestre (Willett et al., 2019). Sin embargo, las dietas con un menor impacto ambiental además de basarse en plantas también pueden incluir mariscos, pescados blancos y proteínas animales que sean de origen local, es decir que sean propios de la región y se compren al campesinado-comunidades locales, lo que proporciona los suministros de macronutrientes y micronutrientes más eficientes y orgánicos posibles.

¿Qué estrategias puedo realizar para disminuir los desperdicios y desechos de alimentos?



Desperdicio de alimentos. Territorialidad Santanderes, El tarra. Norte de Santander.



Desperdicio de alimentos, Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Pueblo Bello, Cesar.

Una dieta sana y sostenible que evite los desperdicios de alimentos y la contaminación de cuerpos hídricos debería cumplir con las siguiente pautas:



Incremento de consumo de alimentos basados en plantas

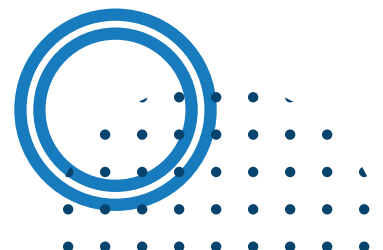
Reducción de alimentos de origen animal:

Las dietas ricas en alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, son más sustentables. Los estudios han demostrado que las dietas basadas en plantas pueden reducir significativamente las emisiones de gases de efecto invernadero y disminuir el uso de la tierra y el agua



Disminución de PCBU

Los PCBU, como comidas rápidas, snacks industrializados y bebidas azucaradas, tienden a ser energéticamente densos y bajos en nutrientes, y su producción requiere mucha energía y recursos, contribuyendo a la contaminación y emisiones de gases de efecto invernadero. Las dietas sustentables favorecen alimentos mínimamente procesados y frescos





Optimización del uso de recursos naturales

Reducción del uso de agua:

El consumo de alimentos de origen animal, especialmente la carne de res, requiere grandes cantidades de agua y es una de las principales causas de la escasez de agua en muchas regiones; así que disminuir su consumo y mejorar la ingesta de proteínas vegetales con prácticas agroecológicas y orgánicas promovería la conservación del medio ambiente.

Optar por alimentos que requieren menos agua en su producción, como vegetales y frutas de temporada, puede disminuir el impacto ambiental de la dieta.

Emisiones de carbono:

Los alimentos vegetales, especialmente aquellos cultivados localmente y en temporada, generan menos emisiones de CO₂ que los productos animales o los alimentos transportados largas distancias.

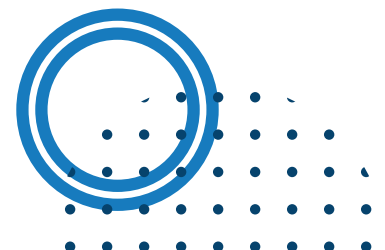


Fomento de la biodiversidad y sistemas agroecológicos

Sistemas alimentarios diversificados: la agroecología, que promueve prácticas agrícolas más respetuosas con el medio ambiente, como la rotación de cultivos, el uso de abonos orgánicos y la conservación del suelo, es clave para una dieta sustentable.

Estas prácticas permiten preservar la biodiversidad y mejorar la resiliencia frente al cambio climático, por lo tanto, cuando eliges alimentos cultivados con estas técnicas fomentan la conservación cultural y de nuestra biodiversidad.

Fomento de alimentos locales: Al elegir alimentos locales y de temporada reduces la necesidad de transporte y uso de empaques para la cadena de conservación del alimento, lo que disminuye las emisiones de gases de efecto invernadero y apoya a las economías locales. Además, los productos locales suelen ser frescos, lo que mejora su valor nutricional y reduce la necesidad de conservantes.



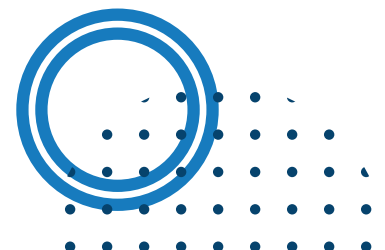


Reducción de pérdidas y desperdicios alimentarios

Minimización de pérdidas: una parte importante de la sustentabilidad alimentaria es reducir el desperdicio de alimentos a lo largo de toda la cadena de producción y consumo. Elegir porciones adecuadas, reutilizar desperdicios y mejorar la planificación de las compras son acciones clave.

Aprovechamiento total de los alimentos: utilizar todas las partes comestibles de los alimentos (como cáscaras y hojas) y aprovechar los excedentes en recetas puede reducir significativamente el desperdicio y mejorar la eficiencia de los recursos. Por ejemplo, al incorporarlos en sopas y salsas caseras, se disminuyen los residuos y se mejora la calidad de la dieta, al provenir de fuentes naturales.

Asimismo, utilizar los desperdicios orgánicos para compostaje de huertas locales o los jardines es una buena alternativa para disminuir la cantidad de residuos alimenticios generados localmente y a la vez fomentar las huertas y cultivos orgánicos, incluso puede ser una práctica que se puede realizar en familia transmitiendo este conocimiento ancestral y sustentable de una generación a otra.



La agroecología como estrategia de uso sustentable del suelo y la biodiversidad alimentaria

“La chagra es como el supermercado para el pueblo indígena, la selva es la que da la alimentación a los pueblos indígenas, por eso se llama la Madre Tierra. Del bosque se obtiene la alimentación, la medicina y la infraestructura”.

Diálogo de saberes, comunidad La Galilea, Guainía, Territorialidad Amazónica.

Diciembre de 2024



Indígena Arhuaco, Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Pueblo Bello, Cesar.



Huerta, Territorialidad Distrito Capital, Bogotá rural.

Las comunidades rurales y los pueblos indígenas no sólo aseguran su comida, sino también aportan en la alimentación de las ciudades y perímetro urbano. Eso ha sido posible mediante los sistemas productivos tradicionales basados en el control y defensa de los territorios y el manejo de la biodiversidad, por esto es esencial fomentar la biodiversidad alimentaria en Colombia, esto puede lograrse por medio de estrategias que fomenten la agroecología como uso del suelo recuperando tradiciones y la conservación del medio ambiente tales como:

Diversificación de cultivos mediante sistemas agroforestales y silvopastoriles.



Huerta, Territorialidad Distrito Capital, Bogotá rural.



Arreo de vacas, Territorialidad Cundiboyacense, Chivatá.

Recuperación, conservación y manejo de semillas locales, plantas medicinales, la crianza de animales criollos y huertas caseras.



Mándala elaborado en diálogo de saberes
Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Pueblo Bello, Cesar.

Conservación de suelos mediante los abonos verdes, control de erosión y barreras vivas.



Abono orgánico o compost (restos de alimentos, hojas y ramas), Territorialidad Andina Sur, Páez, Cauca.

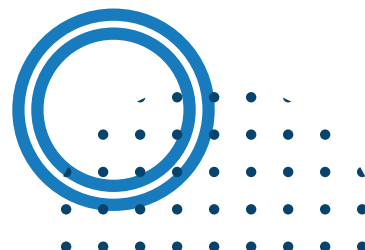
Manejo de microcuencas, repoblamiento del bosque, conservación de fuentes de agua, manejo de humedales, repoblamiento de peces nativos y manejo comunitario del agua.



Recuperación y diversificación de la alimentación tradicional.



Arroz en fogón de leña tradicional, Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Manaure, Guajira.



Saberes agroecológicos y ambientales con actores y escuelas locales.

Fortalecimiento de mercados y compras locales, basado en comercio justo y certificación de confianza y mediante los trueques de semillas, productos locales y artesanías.

Planes de manejo y reglamentos internos de control territorial.



Huerta escolar, Territorialidad Andina Sur, Páez, Cauca.

Participación comunitaria en los espacios de formulación y decisión de políticas públicas relacionadas con la agricultura y el ambiente.

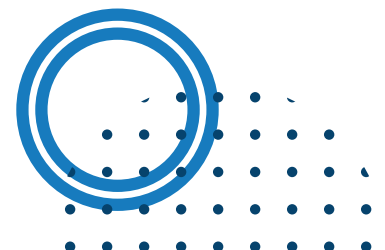


Paisaje, Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Pueblo Bello, Territorio Iku.

Por lo anterior, para fomentar la salud alimentaria y conservar la biodiversidad te sugerimos buscar siempre alimentos reales de fuente orgánica y agroecológica o artesanal y local.

Salud alimentaria como patrimonio de la conservación de la biodiversidad nacional

“Protege cada especie para garantizar un sistema alimentario sustentable que respete la vida en todas sus formas”



La salud alimentaria se entiende como un proceso integral que trasciende lo biológico, involucrando dimensiones sociales, culturales, ambientales, políticas y emocionales. Este concepto está profundamente arraigado en la historia y el territorio, y resulta de la coevolución entre las personas, los alimentos provenientes de todos los sistemas de la naturaleza, y la tierra-territorialidad que constituye el sustrato esencial para la producción alimentaria.

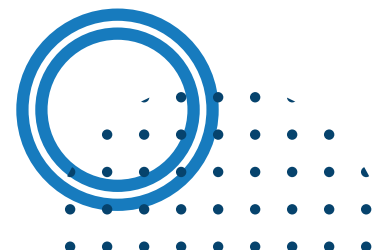
La **Biodiversidad** desempeña un papel clave en este enfoque, ya que no solo provee alimentos, materiales y medicinas, sino que también fortalece los ecosistemas, regula el clima y mejora la calidad del aire y del agua. Por lo tanto, la biodiversidad es fundamental para la salud, tanto humana como no humana. La interconexión entre los factores abióticos y bióticos, sus ciclos y sus interacciones, junto con prácticas agroecológicas responsables, contribuyen a una sinergia saludable. Un entorno sano beneficia a todas las especies, incluyendo a los humanos, garantizando salud y bienestar.

La salud alimentaria no puede limitarse a un conjunto de nutrientes o modelos prefijados, masivos o estadísticos. Es más que la suma de factores nutricionales; está intrínsecamente ligada a la salud ambiental, social, cultural, política, económica y emocional de las comunidades. En este sentido, la alimentación se posiciona como un componente central de la determinación social de la salud, y su promoción depende de políticas públicas que aseguren la calidad nutricional de los alimentos, desde la salud de los suelos y las semillas hasta su producción, distribución, comercialización y consumo.

En definitiva, la salud alimentaria es mucho más que una noción nutricional; es un eje transformador que conecta salud, sustentabilidad y justicia social en un marco de una sola salud ligado al buen vivir.

“Si el territorio está bien, el cuerpo está bien”. Estos aprendizajes surgen de los pueblos originarios del territorio colombiano y resumen muy bien la profunda conexión entre el ser humano y su entorno. El Buen Vivir, arraigado en el principio del Sumak Kawsay, nos propone un camino hacia la armonía, el equilibrio y la integralidad, donde la salud no es un hecho meramente individual, sino colectiva o como lo denominan los pueblos Mayas: Una salud cosmogónica (Donis de Santos, 2021), que busca poner la mirada en que la conexión va más allá de las relaciones entre humanos, sino, en una casa común que compartimos como es la tierra.

En este sentido, en el siguiente capítulo, exploraremos cómo los entornos saludables y sustentables se convierten en los pilares fundamentales para construir la salud alimentaria y un Buen Vivir. Veremos cómo cuidar de nuestro territorio contribuye a nuestra salud física y mental, lo que no solo nos beneficia individualmente, sino que también contribuye a un entorno más sano y sustentable para las colectividades y las futuras generaciones.



Entornos saludables y sustentables

*Maíz dulce o tierno, elote, choclo, jojoto, tomada
en campo municipio de Chivatá (Boyacá).*



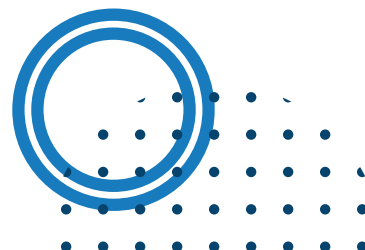
Cuida tu territorio
y así cuidarás tu
cuerpo.

En el icono de la guía, existen elementos sobre la importancia del entorno.



Entornos sustentables

- Alimentación Real.
- Actividad física.
- Descanso adecuado.
- Relaciones saludables.
- Uso responsable de pantallas y regulación de la publicidad.
- Entornos para la lactancia humana.
- Reducción del uso del agua.
- Incremento de alimentos basados en plantas.
- Disminución de la presencia de PCBU.
- Fomento de sistemas agroecológicos.
- Reducción del desperdicio alimentario.





El Buen Vivir va más allá de la simple satisfacción de necesidades básicas, este implica una vida plena, en la que nos sentimos bien física, mental y socialmente. Para alcanzar este estado de bienestar, es fundamental propiciar entornos seguros para adoptar hábitos saludables en nuestra vida diaria como la alimentación real, la actividad física, el descanso adecuado, la gestión del estrés, las relaciones sociales, y el uso responsable de pantallas.

El ícono central de estas guías alimentarias es un homenaje a la riqueza de la biodiversidad alimentaria y a la interculturalidad que representa a Colombia. A través de él se entrelazan los colores, sabores y las diferentes tradiciones de los distintos territorios del país: desde los cultivos ancestrales y la pesca artesanal de las comunidades rurales, hasta los alimentos que llenan los mercados de las ciudades. Este símbolo no solo destaca la abundancia natural y cultural que nos rodea, sino que también nos invita a reflexionar sobre cómo el entorno en el que vivimos influye directamente en nuestra salud y bienestar.

Los entornos saludables son esenciales para garantizar una vida plena, tanto en el campo como en las ciudades. En las zonas rurales, estos entornos se manifiestan en la cercanía a la naturaleza, el acceso a alimentos frescos y la preservación de prácticas agroecológicas tradicionales que dan sustento a las comunidades. Sin embargo, en las ciudades, es urgente repensar los espacios para garantizar acceso a alimentos reales, áreas para la actividad física, descanso adecuado y una convivencia armónica. Ambos contextos presentan desafíos y oportunidades únicas para promover hábitos de vida saludables y sostenibles.

El ícono de la guía nos recuerda algo fundamental: reconectar con nuestro entorno, ya sea rural o urbano, es clave para alcanzar el bienestar. Alimentarnos de manera real, mantenernos activos, cuidar nuestras relaciones y usar la tecnología de forma responsable son pilares del buen vivir. Esta Guía Alimentaria nacen de esa visión, con el propósito de promover estilos de vida que benefician no solo a nuestra salud, sino también al equilibrio de los ecosistemas y la riqueza cultural que nos define como país.

En el capítulo anterior se abordaron elementos esenciales para construir entornos sustentables que apoyen tanto nuestra salud como el cuidado del planeta. En Colombia, hemos avanzado en esta dirección a través de políticas públicas como la Ley 2120 de 2021, que junto con los objetivos del desarrollo sostenible, nos ofrecen herramientas para transformar los espacios que habitamos. Sin embargo, el desafío sigue siendo grande, especialmente en las ciudades, donde el ritmo de vida acelerado y la desconexión con la naturaleza nos han alejado de prácticas que fortalecen nuestra salud y el Buen Vivir.

Los entornos saludables y sustentables no son conceptos separados; son dos caras de la misma moneda. Para que un espacio sea realmente saludable, debe garantizar el acceso a alimentos frescos, aire limpio, oportunidades de movimiento y relaciones humanas enriquecedoras. Pero todo esto solo es posible si ese entorno también es sustentable, si cuida la riqueza natural y respeta los límites del planeta. En otras palabras, nuestra salud depende del equilibrio con la naturaleza, y viceversa.

En el día a día, esta integración se puede ver de muchas formas. Un mercado local que ofrece alimentos frescos de temporada no solo apoya nuestra alimentación, sino que también reduce la huella de carbono al evitar largos trayectos de transporte. Escuelas que enseñan a los niños sobre alimentación saludable y sostenible, o que tienen una huerta escolar donde se promueve la agroecología no solo cuida la salud de los más pequeños, sino que también los conecta con la tierra y les enseña sobre sustentabilidad. Espacios públicos llenos de árboles y áreas verdes no solo invitan al ejercicio y a la convivencia, sino que también purifican el aire y enfrían nuestras ciudades.

Incluso en casa, podemos encontrar esta unión entre salud y sustentabilidad, al cocinar con ingredientes locales, implementar dietas basadas en plantas, separar los residuos y reutilizarlos o limitar el uso de productos desechables, estamos creando un entorno donde cuidamos de nuestra familia y también del planeta. Cada pequeña acción cuenta, porque la salud de las personas y la salud del entorno están profundamente conectadas.

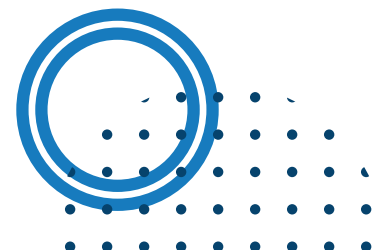
Este enfoque integrado también nos invita a repensar nuestras ciudades y espacios rurales. En el campo, los entornos saludables y sustentables están presentes en la cercanía con la naturaleza, el acceso a alimentos frescos y la preservación de prácticas tradicionales. En las ciudades, en cambio, el reto es más grande, pero no imposible. Necesitamos más espacios verdes, mejores opciones de transporte sostenible, áreas seguras para el juego y la actividad física, y sobre todo, un compromiso colectivo para cuidar lo que nos rodea.

Al final, este equilibrio no es solo una meta, sino una forma de vida que nos recuerda que somos parte de algo más grande. Si logramos reconectar con nuestro entorno, valorar nuestra biodiversidad y fomentar hábitos que beneficien tanto a las personas como a la naturaleza, estaremos construyendo un futuro más pleno y sostenible para todos. El Buen Vivir nos enseña que no se trata solo de sobrevivir, sino de vivir en armonía con nosotros mismos, con los demás y con el planeta que nos sostiene.

Claves para preservar los entornos saludables y sustentables:

1. Basa tu alimentación en alimentos reales para mantener tu cuerpo sano.

La calidad de los alimentos que consumimos está íntimamente ligada a la salud de nuestro territorio. Un suelo fértil, agua limpia y una biodiversidad equilibrada son esenciales para la producción de alimentos frescos y nutritivos. La alimentación real, basada en productos locales, de temporada y mínimamente procesados, no solo nutre nuestro cuerpo, sino que fortalece la soberanía alimentaria y apoya las economías locales.



¿Sabías qué?

- Cocinar en casa te permite controlar los ingredientes y las porciones de tus comidas, facilitando una alimentación más saludable.
- Al consumir alimentos locales, reducimos nuestra huella de carbono y apoyamos a los agricultores de nuestra comunidad.
- Reducir el consumo de carnes rojas y procesadas puede disminuir el riesgo de enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.

2. Cuerpo en movimiento, planeta en equilibrio: la actividad física como pilar de entornos saludables y sustentables.

El territorio también es un espacio vital para la actividad física. Ya sea a través de caminatas en senderos naturales, el uso de bicicletas en la ciudad, o actividades tradicionales como la agricultura, el entorno nos ofrece infinitas posibilidades para movernos y mantenernos activos.

La actividad física no solo mejora nuestra condición física, sino que también tiene un impacto positivo en nuestra salud mental, reduciendo el estrés y la ansiedad. Al ejercitarnos en espacios naturales como parques, montañas o ríos, fortalecemos nuestro vínculo con el entorno y fomentamos una cultura de respeto por el territorio.

Incorporar actividades como el baile, que celebra nuestras tradiciones culturales, o la práctica de deportes en comunidad, refuerza además las relaciones sociales y la cohesión. Estas actividades, que a menudo dependen de un entorno seguro y accesible, demuestran cómo el territorio influye directamente en nuestra capacidad de disfrutar de una vida activa y saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS,2021) recomienda realizar al menos 150-300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana o 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa a la semana. ¡Recuerda! Cualquier movimiento cuenta, desde caminar hasta bailar.

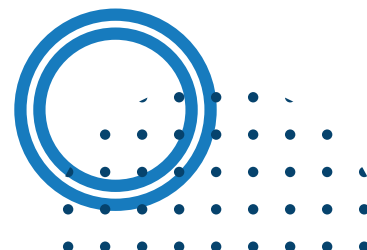
Estas son algunas ideas de cómo involucrarse en el movimiento para una salud física y mental.

-Caminar: explora parques, senderos, montañas, o simplemente caminar a paso ligero por el barrio o territorio.

-Montar en bicicleta: recorre el territorio, ya sea en la ciudad o en las montañas de tu entorno.

-Bailar: aprende ritmos como la salsa, el merengue, la cumbia, el bullerengue, el mapalé, el porro, la carranga, ritmos representativos de nuestra diversidad cultural y que son una forma divertida de hacer actividad física.

-Correr: prepárate para recorrer tu territorio corriendo a tu ritmo.



-**Nadar:** utiliza las piscinas o ríos, lo que esté a tu alcance, siempre bajo el acompañamiento de personal con experiencia.

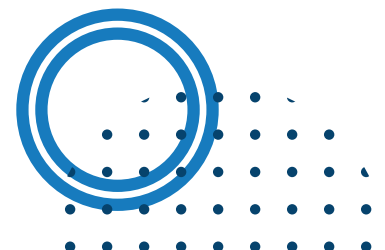
-**Practicar la agricultura:** la agricultura es una actividad física vigorosa que además contribuye a la soberanía alimentaria.

Consejos

- **Hacerlo divertido:** busca actividades que disfrutes y que te motiven a seguir.
- **Ser constante:** incorpora la actividad física a tu rutina diaria.
- **Variar las actividades:** evita la monotonía y descubre nuevas formas de moverte.
- **Invitar a otros:** hacer ejercicio con amigos o familiares es más divertido y te ayuda a mantener la motivación.

Recuerda:

- Consulta a un profesional de la salud: antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, especialmente si tienes alguna condición médica.
- Escucha a tu cuerpo: descansa cuando lo necesites y evita el dolor.
- Hidrátate: bebe suficiente agua antes, durante y después del ejercicio.
- Solo 30 minutos de ejercicio al día pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.
- La actividad física regular puede mejorar tu estado de ánimo y reducir los síntomas de depresión y ansiedad.



3. Descanso adecuado: recargar las baterías.

El descanso es un proceso esencial para la regeneración del cuerpo y la mente, y está influenciado por el entorno en el que vivimos. Un territorio libre de contaminación acústica, con acceso a viviendas seguras y rodeado de espacios naturales, favorece un sueño reparador.

El impacto del territorio en nuestro descanso va más allá de lo físico. Un ambiente saludable nos permite desconectarnos del ritmo frenético de la vida moderna, promoviendo prácticas como la desconexión digital antes de dormir y la creación de rutinas nocturnas relajantes. Además, una relación equilibrada con el entorno reduce el estrés, facilitando un sueño profundo y de calidad.

Un sueño de calidad es fundamental para nuestra salud. La OMS recomienda:

Adultos: necesitan entre 7 y 8 horas de sueño por noche.

Recién nacidos: entre 16 y 18 horas al día.

Niños en edad preescolar: entre 11 y 12 horas al día.

Niños y adolescentes en edad escolar: al menos 10 horas de sueño todas las noches.

¿Sabías qué?

Dormir bien ayuda a mejorar tu memoria y capacidad de aprendizaje. La luz azul de las pantallas puede interferir con tu sueño, así que es recomendable evitarlas al menos una hora antes de acostarte.

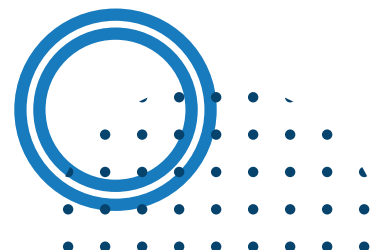
4. Relaciones sociales saludables: conectar con los demás.

El territorio también es el escenario donde se tejen las relaciones sociales. Los espacios públicos, como parques, plazas y mercados, fomentan la interacción comunitaria, el apoyo mutuo y la cohesión social. Cuando cuidamos el entorno, estamos creando lugares seguros y acogedores que fortalecen nuestras conexiones con los demás.

¿Sabías qué?

Tener relaciones sociales fuertes y saludables puede aumentar tu esperanza de vida y mejorar tu bienestar emocional.

Expresar tus emociones de manera saludable y comunicarse abiertamente con tus seres queridos fortalece tus relaciones.



5. Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes sobre alimentación.

Los comerciales nos pintan un mundo donde todo se resuelve comiendo tal o cual producto. Pero ¡cuidado! La publicidad quiere que compremos más, no que seamos más saludables. Los niños aprenden mucho de lo que ven en la tele y en el celular. Por eso, es importante que los acompañemos y hablemos con ellos sobre lo que ven en los comerciales. ¡No dejemos que la publicidad decida lo que comemos!

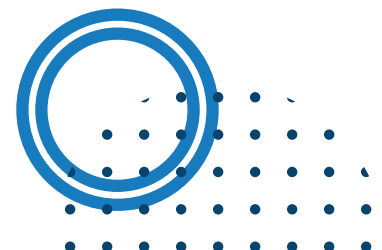
El uso desmedido de pantallas y la exposición constante a publicidad no solo afectan nuestra salud física y mental, sino que también impactan negativamente en la relación que tenemos con nuestro entorno. La publicidad, en particular, fomenta el consumo de PCBU que dañan nuestra salud y contribuyen a la degradación ambiental.

Un entorno saludable debe incluir una regulación adecuada del uso de tecnologías y de los mensajes publicitarios que recibimos. Promover especialmente en las niñas, los niños y los adolescentes, para que sean críticos frente a la publicidad y las redes sociales es esencial. Esto implica enseñar a interpretar etiquetas, evitar la exposición prolongada a pantallas y priorizar actividades al aire libre o en comunidad.

Recomendaciones para la regulación de las pantallas y la publicidad.

Para los padres:

- Establecer límites claros: define horarios específicos para el uso de pantallas y cúmplelos de manera consistente.
- Crear espacios libres de pantallas: designa áreas de la casa como “libres de pantallas” para fomentar la lectura, juegos de mesa y actividades al aire libre.
- Ser un modelo a seguir: limita tu propio uso de dispositivos electrónicos frente a tus hijos y muestra interés en otras actividades.
- Conversar sobre la publicidad: explica a tus hijos cómo funciona la publicidad y cómo puede influir en sus decisiones.
- Elegir contenidos adecuados: ayuda a tus hijos a seleccionar programas de televisión, películas y videojuegos apropiados para su edad.
- Cocinar en familia: prepara comidas saludables en casa y conversa sobre los ingredientes y los beneficios de una buena alimentación.
- Fomentar la actividad física: anima a tus hijos a practicar deportes, salir a caminar o jugar al aire libre.



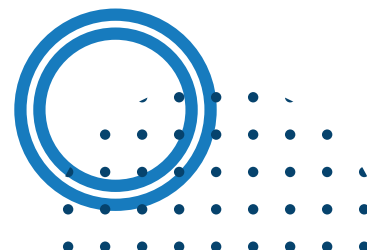
Para los educadores:

- Incorporar la educación mediática en el currículo: enseña a los estudiantes a analizar críticamente los mensajes publicitarios y a reconocer la información errónea.
- Crear proyectos educativos relacionados con la alimentación saludable y sustentable: fomenta la creación de huertos escolares, la organización de ferias de alimentos saludables y la realización de talleres de cocina.
- Establecer normas claras para el uso de dispositivos en el aula: define las reglas para el uso de computadoras, tablets y smartphones en el salón de clases.
- Promover el uso consciente de la tecnología: organiza debates, juegos de mesa, talleres de arte y salidas al aire libre para fomentar la interacción social y el aprendizaje activo.
- Colaborar con los padres: organiza talleres y charlas para padres sobre la importancia de limitar el tiempo de pantalla y fomentar hábitos saludables.

La alimentación real, la actividad física, el descanso adecuado, las relaciones sociales saludables y la regulación de pantallas y publicidad no son elementos aislados; están profundamente interconectados y dependen de un entorno que promueva la vida en equilibrio.

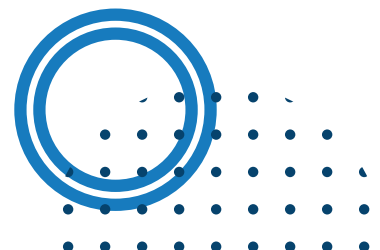
El cuidado del territorio no es solo una acción ambiental, sino un acto de autocuidado y de cuidado colectivo. Al proteger la riqueza natural, garantizar la sustentabilidad de los ecosistemas y fomentar prácticas saludables, estamos construyendo un camino hacia el buen vivir.

Cuidar el territorio es cuidar nuestro cuerpo y nuestra comunidad. Cada pequeña acción que tomamos, desde elegir por alimentos locales hasta caminar por un parque, es un paso hacia una vida más saludable, plena y sustentable para todas y todos.



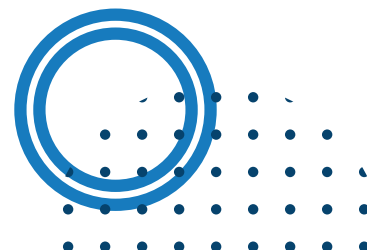
Para finalizar, recuerda siempre los 7 mensajes para lograr una alimentación real y biodiversa

1. Reconozca los principios para lograr una Alimentación Real basada en Biodiversidad.
 - *La protección soberana de nuestra biodiversidad hídrica y alimentaria depende de todas y todos.*
 - *El derecho a la alimentación es más que el consumo de nutrientes.*
 - *No hay salud humana si no hay salud ambiental.*
 - *Los diversos saberes de las territorialidades alimentarias son claves para nuestro futuro alimentario.*
2. Cuida el agua y valora la biodiversidad alimentaria de nuestro país; cada elección que haces al comer protege nuestra salud, enriquece nuestra cultura y asegura nuestro futuro.
3. Prioriza siempre alimentos naturales o mínimamente procesados y preparaciones culinarias, y evita los productos comestibles y bebibles ultraprocesados.
4. Cumple con tus necesidades alimentarias consumiendo alimentos reales de tu territorialidad.
5. Rescata los sabores tradicionales regresando a la cocina. En cada plato tradicional hay un pedacito de historia, cultura y un recordatorio de quiénes somos.
6. Evita el desperdicio de alimentos, ahorra agua y apoya la agroecología para alcanzar la salud alimentaria.
7. Cuida tu territorio y así cuidarás tu cuerpo.



Referencias

- Alulema Pichasaca, R. (2020). Concepción de la salud-enfermedad desde la cosmovisión cañari. *Revista Ciencias de La Salud*, 18, 1–16.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.9215>
- Armenteras, D., González, T. M. y Retana, J. (2013). Forest fragmentation and edge influence on fire occurrence in the Colombian Amazon. *Biological Conservation*, 159, 82–92.
- Ben-Shlomo, Y. y Kuh, D. (2002). A life course approach to chronic disease epidemiology: conceptual models, empirical challenges and interdisciplinary perspectives. *International Journal of Epidemiology*, 31(2), 285–293. <https://doi.org/10.1093/ije/31.2.285>
- Boukhers, I., Boudard, F., Morel, S., Servent, A., Portet, K., Guzman, C., Vitou, M., Kongolo, J., Michel, A. y Poucheret, P. (2022). Nutrition, Healthcare Benefits and Phytochemical Properties of Cassava (*Manihot esculenta*) Leaves Sourced from Three Countries (Reunion, Guinea, and Costa Rica). *Foods*, 11(14), 2027. <https://doi.org/10.3390/foods11142027>
- Cediel, G., Pérez-Tamayo, E. M., González-Zapata, L. y Gaitán-Charry, D. (2022). Current perspectives on food: from nutritionism to healthy, supportive, and sustainable food. *Revista de La Facultad de Medicina*, 70(3), e94252. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.94252>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) y Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2024). Estado de la Seguridad Alimentaria en Colombia desde la Encuesta Nacional de Calidad de Vida-ECV.
<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/escala-de-experiencia-de-inseguridad-alimentaria-fies>



- Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2023). Bases del Plan Nacional de Desarrollo. In Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 “Colombia Potencia Mundial de la Vida” .
<https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/portalDNP/PND-2023/2023-02-23-bases-plan-nacional-de-desarrollo-web.pdf>

- Escobar, A. (2008). Territorios de diferencia: Lugar, movimientos, vida, redes. Universidad Nacional de Colombia.
<https://semilleropacifico.uniandes.edu.co/images/document/antropologia/Escobar-LUGAR-en-Territorios-de-diferencia-Lugar-movimientos-vida-redes.pdf>

- Estrada Ochoa, J. (2016). Épocas de parva. Ministerio de Cultura; Biblioteca Nacional de Colombia. <https://siise.bibliotecanacional.gov.co/BBC/ Documents/Doc/221?AspxAutoDetectCookieSupport=1>

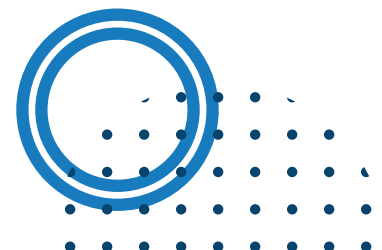
- Fardet, A. y Rock, E. (2018). Perspective: Reductionist Nutrition Research Has Meaning Only within the Framework of Holistic and Ethical Thinking. *Advances in Nutrition*, 9(6), 655–670.
<https://doi.org/10.1093/advances/nmy044>

- Gudynas, E. (2011). Buen Vivir: Today’s Tomorrow. *Development*, 54(4), 441–447.

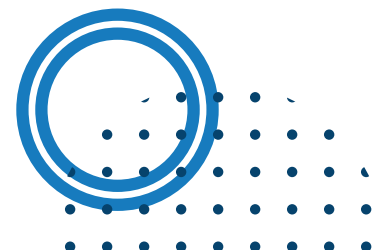
- IDEAM. (2022). Estudio Nacional del Agua 2022. IDEAM.
<https://www.ideam.gov.co/sala-de-prensa/informes/publicacion-jue-23032023-1200>

- IDEAM. (2024). Biodiversidad en Colombia. <http://www.ideam.gov.co/web/siac/biodiversidad>

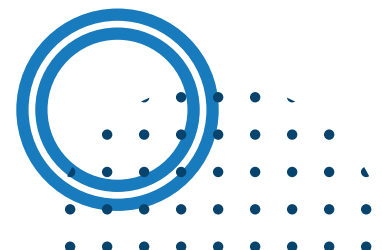
- Kennedy, G., Ballard, T. y Dop, M. (2013). Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar. Unión Europea; FAO. <https://www.fao.org/4/i1983s/i1983s.pdf>



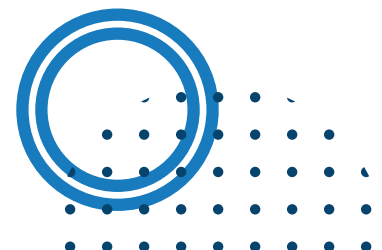
- Ley 2120 de 2021. Por Medio de La Cual Se Adoptan Medidas Para Fomentar Entornos Alimentarios Saludables y Prevenir Enfermedades No Transmisibles y Se Adoptan Otras Disposiciones, Diario Oficial N° 51.751, 30 de julio (2021). <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>
- Ley 2294 de 2023. Por La Cual Se Expide El Plan Nacional de Desarrollo 2022- 2026 “Colombia Potencia Mundial de La Vida,” Diario Oficial No. 52400, 19 de mayo (2023). <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=209510>
- MAPAE Ministerio de Agricultura, P. y A. de E. (2024). Sistemas Alimentarios. <https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/ministerio-exterior/cumbre-un-sistemas-alimentarios/sistemas-alimentarios/#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20%22sistema%20alimentario%22%20se,aspectos%20de%20la%20existencia%20humana.>
- Martin-Prével, Y., Allemand, P., Wiesmann, D., Arimond, M., Ballard, T., Deitchler, M., Dop, M. C., Kennedy, G., Lee, W. T. K. y Moursi, M. (2015). Moving forward On choosing a standard operational indicator of women’s dietary diversity. FAO. <https://openknowledge.fao.org/items/92bc1371-510f-4071-8ef0-472c5662c09d>
- Ministerio de Cultura. (2012). Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Ministerio de Cultura. <https://patrimonio.mincultura.gov.co/Paginas/Cocinas.aspx>
- Ordoñez, C. (2012). Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia: Gran Libro de la Cocina Colombiana (Vol. 9). Ministerio de Cultura.



- Organización de la Naciones Unidas. (2024). Convenio sobre la Diversidad Biológica, instrumento internacional clave para un desarrollo sostenible.
<https://www.un.org/es/observances/biodiversity-day/convention>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2007, February 27). Declaración de Nyéléni. Foro Sobre La Soberanía Alimentaria.
<http://www.nyeleni.org/IMG/pdf/DeclNyeleni-es.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2016). Seguridad Alimentaria y Nutricional: Conceptos básicos. FAO.
<https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/f1bb882a-b059-4368-9022-c70840d-77ce5/content>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. OMS. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Lactancia materna y alimentación complementaria.
<https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>
- Ortiz Calderón, S. L. (2023). Necesidades alimentarias de la población colombiana: Análisis desde la perspectiva de alimentación real con enfoque territorial [Tesis de maestría]. Universidad de Antioquia.
- Pimentel, D. y Pimentel M. H. (2007). Food, energy, and society. CRC Press.
- Poore, J. y Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science, 360(6392), 987–992.
- Sánchez, E. y Sánchez, C. E. (2012). Paseo de olla: recetas de las cocinas regionales de Colombia. Ministerio de Cultura.



- United Nations Environment Programme (UNEP). (2020). Addressing Single-Use Plastic Products Pollution Using a Life Cycle Approach.
<https://www.unep.org/resources/publication/addressing-single-use-plastic-products-pollution-using-life-cycle-approach>
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Majele Sibanda, L., ... Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)





**BIENESTAR
FAMILIAR**

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
Sede de la Dirección General
Av. Carrera 68 # 64C - 75 Bogotá, Colombia.



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN - EMERGENCIA - ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

 @icbfcolombiaoficial

 @ICBFColombia

 @icbfcolombiaoficial

 ICBFColombia