 <p>BIENESTAR FAMILIAR</p>	<p>PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</p> <p>PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC</p>	<p>PU1.G34.PP</p> <p>27/02/2023</p>
		<p>Versión 1</p> <p>Página 1 de 46</p>


**MINUTA PATRON PARA EL ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC**



**KWE'SX FXIWA'S
KÇXHÃÇXHAN**

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 2 de 46

INTRODUCCION

Para el pueblo Nasa, las semillas de vida son fundamento de la armonía y equilibrio en el territorio, por tanto, los espacios familiares de afecto, alimentación, abrigo, ritualidad y los demás momentos en relación con la madre naturaleza son indispensables para avanzar con dignidad en el camino de la vida y entre dos dinámicas naturales, la libertad personal y el vínculo con la madre tierra, de la que depende para existir comunitariamente.


Los primeros momentos de maduración de las semillas son determinantes para las etapas futuras de modo puedan caminar por los senderos dejados por nuestros ancestros, que se recrean de acuerdo a los requerimientos de los tiempos actuales, es un caminar innovando, respondiendo creativamente a los desafíos actuales sin dejarse cortar las raíces que lo alimentan y alimentaran; por consiguiente, los nuevos portadores de la vida, las “semillas”, son especiales para la familia y comunidad, dando espacios y momentos para que sientan, se relacionen, conozcan, aprendan, compartan, construyan, decidan y resistan en comunidad.

De acuerdo a lo anterior, en el caminar, el mayor sueño Nasa, es la vivencia de los usos y costumbres, logrando la recuperación de la identidad cultural, mantener la cosmovisión, el ejercicio permanente de las prácticas culturales con sus ritualidades y todo lo que comprende el ser Nasa.

El proceso de formación de las semillas de vida aporta desde el sentir y vivir, las realidades de cada territorio como eje fundamental del proceso de dignificación de la identidad propia, siendo este el espacio donde se intercambian y fortalecen, experiencias y aprendizajes significativos con las familias, dirigidas a orientar a las semillas de vida en sus diferentes momentos de maduración, en temas de interés propio como: procesos comunitarios, aprendizaje de cuido y cuidado de las semillas, a través de tejidos propios, cuidado de la Madre Tierra; como también a acompañar a las familias en los momentos de maduración en situaciones de desarmonía.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	<p style="text-align: center;">PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</p> <p style="text-align: center;">PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC</p>	PU1.G34.PP	27/02/2023
		<p style="text-align: center;">Versión 1</p>	<p style="text-align: center;">Página 3 de 46</p>


Este acompañamiento a las semillas de vida interrelaciona, todos los momentos de vida de la semilla en el camino del sol y de la luna.

PÚBLICA

¹ Documento caracterización del Plan de Vida de Sa'th Fxi'nxi Kiwe (2017). Propuesta Semillas de Vida. Zona nortedel Cauca.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	PU1.G34.PP	27/02/2023
	PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPANIAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	Versión 1	Página 4 de 46

Marco Normativo

En junio de 1989, la conferencia que realizó la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en Ginebra, formuló el Convenio 169, sobre pueblos indígenas y tribales en países independientes, este convenio representó un compromiso internacional por defender los derechos y prácticas propias, entre otros aspectos, de pueblos tribales.


El convenio fue ratificado por el gobierno colombiano a través de la Ley 21 de 1991, que en su título primero, de los principios fundamentales, plantea en su Artículo 7: que el Estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la Nación colombiana, y en el 10: que las lenguas y dialectos de los grupos étnicos son también oficiales en sus territorios y que la enseñanza que se imparta en las comunidades con tradiciones lingüísticas propias será bilingüe.

El Decreto 1953 que regula las acciones tendientes al fortalecimiento de la autonomía de los pueblos indígenas en su territorio, y reconoce que el logro de la autonomía completa, es un proceso que puede tomar tiempo y requiere otras condiciones que, probablemente en 2014, año en el cual se expide el Decreto, no estaban presentes, No obstante, en su Artículo 47, para los territorios no habilitados se define que, el ICBF garantizará la atención de Semillas de Vida conforme con el protocolo de consulta previa con los pueblos y comunidades indígenas y bajo concertación con los Territorios indígenas de “las condiciones técnicas con pertinencia cultural y territorial de los procesos de educación inicial y cuidado en el marco de semillas de vida de acuerdo con el Sistema Educativo Indígena Propio-SEIP²”

² CONTCEPI. (2013). *Perfil del Sistema Educativo Indígena Propio*. <https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-214913.html>

³ mo14.pp_manual operativo modalidad propia e intercultural V6.

⁴ Documento Minutas con Enfoque Étnico Diferencial de ICBF.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	PU1.G34.PP	27/02/2023
	PUBLICACIÓN MINUTA PATRON PARA EL ACOMPANIAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	Versión 1	Página 5 de 46

En el Manual operativo para la modalidad propia e intercultural de ICBF³, se menciona que la Ley 1804 de 2016 Por la cual se establece la Política de Estado para el Desarrollo Integral de la Primera Infancia De Ceroa Siempre, tiene el compromiso de contribuir a generar y potenciar sinergias con los activos de las comunidades étnicas y rurales, principalmente las familias y comunidades, para hacer posible el desarrollo integral de las niñas y niños desde la gestación en armonía con sus planes de vida, visiones de desarrollo y corresponsabilidad en la garantía de sus derechos.

Necesidades, formas culturales y significación de las prácticas alimentarias ancestrales en el acompañamiento a la semilla de vida del Pueblo Nasa


El patrón alimentario, según autores como Mora (2018), se compone de tres características, primero un conjunto de prácticas, la materia prima y el consumo. Segundo, se entiende la alimentación como un fenómeno social y cultural y a la nutrición desde la perspectiva biológica, fisiológica y de salud. Y en tercera instancia, se comprende como el conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y practicas heredadas o aprendidas, asociadas a la alimentación.

La Constitución política de 1991 establece en el Artículo 7: “El reconocimiento y la valoración de las formas propias de vida cultural, obliga a que las acciones del Estado estén en concordancia con esas formas, de modo que no se apliquen modelos estandarizados de intervención o atención, sino que éstos deban ser conciliados y modificados según las características especiales de cada pueblo.

En el documento Minutas con Enfoque Étnico Diferencial⁴ del ICBF, se plantea que el derecho a la alimentación de los pueblos indígenas está muy relacionado a los derechos culturales con relación a la escogencia de la alimentación, la preparación y la compra de la misma. En un esfuerzo por tener el derecho a la alimentación reconocido como un derecho colectivo, los pueblos indígenas asistieron a la Consulta Global del 2002 y firmaron la Declaración de Atitlán, confirmando que estaban: “... de acuerdo con el concepto de que el derecho a la alimentación de los pueblos indígenas es un derecho colectivo”

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	PU1.G34.PP	27/02/2023
	PUBLICACIÓN MINUTA PATRON PARA EL ACOMPANIAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	Versión 1	Página 6 de 46

Este mismo documento, exalta explícitamente, el hecho de que la cultura influye sobre el comportamiento relacionado con el consumo de alimentos y en última instancia sobre el estado nutricional del ser humano, quien aprende a comer según las reglas que operan en su sociedad. En este sentido, se presenta oposición entre lo que es valorado por la cultura y lo que es fisiológicamente deseable en el plano de la nutrición.

Aquí también se establece cumplir los siguientes pasos para generar las minutas para pueblos indígenas:

1. Primera Fase diagnóstico

En este primer paso se busca que los Centros Zonales y Regionales ubiquen los servicios y el grupo étnico a atender. Es importante establecer si el servicio que se presta está dirigido únicamente a la población étnica o si se atiende a la población perteneciente a distintos grupos, esto permite orientar las acciones posteriores y definir la necesidad para ajustar el desarrollo de los programas en su totalidad.

Es necesario contar con información relacionada con la ubicación geográfica de los servicios y las dificultades que de esta se deriven.

2. Segunda Fase: Plan alimentario

En el plan alimentario con enfoque diferencial debe destacar la importancia de mantener el interés por el conocimiento ancestral frente a la cultura de la alimentación, resurgiendo así la necesidad de conservar las tradiciones culinarias y el acceso a los alimentos sanos y nutritivos que les proporciona su entorno medioambiental más próximo.

Según este documento, al finalizar las fases, cada regional ICBF, contará con las herramientas necesarias para realizar los ajustes al servicio de la complementación alimentaria, de acuerdo a los requerimientos por parte de las comunidades de los pueblos indígenas y conservando los criterios técnicos que garantizan una adecuada prestación del servicio. El proceso de ajuste y actualización de los ciclos se dará entonces, de forma continua, permitiendo la inclusión

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!



PROCESO
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

PUBLICACIÓN MINUTA PATRON PARA EL
ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

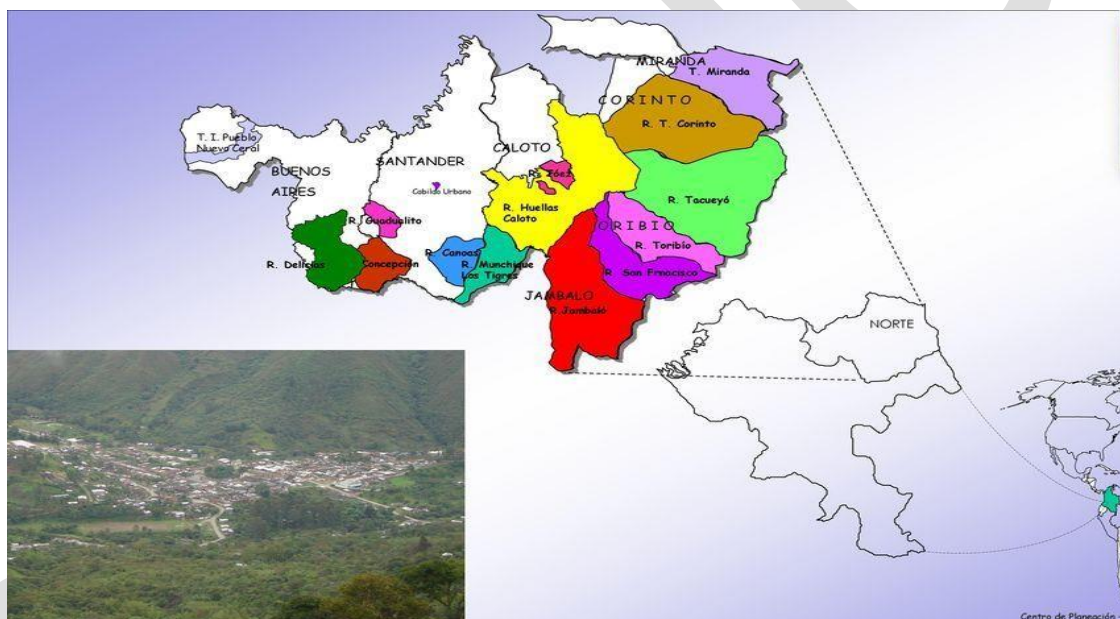
Versión 1

Página 7 de
46

concertada de alimentos y preparaciones tradicionales en los menús.

Rescate y conservación del Aprendizaje de la Cultura Alimentaria Ancestral del pueblo Nasa

y con referencia con la Primera Fase (Diagnostico), se tiene conocimiento que, de acuerdo a la estadística demográfica actual⁵, de los pueblos indígenas que se ubican en el departamento del Cauca, el 70% son Nasas se concentra en 10 municipios del nororiente del departamento, ubicados en la región andina, entre los que están Toribio, Santander de Quilichao, Caloto, y le siguen proporción Corinto, Buenos Aires, Miranda y Suarez.




Georreferenciación de los Territorios Ancestrales del Pueblo Nasa en el Norte del Cauca

⁵ DANE (2018).

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	<p align="center">PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</p> <p align="center">PUBLICACIÓN MINUTA PATRON PARA EL ACOMPANIAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC</p>	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 8 de 46

En consecuencia, con este Diagnóstico se reclama dar cumplimiento a lo establecido en la Fase 2. Pues Históricamente y con suficiente ilustración en los documentos de Encuesta Nacional de Situación Nutricional-ENSIN, en Colombia se manifiestan cambios en el comportamiento, en las prácticas y hábitos alimentarios, la disminución en el cultivo y consumo de alimentos autóctonos, o de sus usos y costumbres, loscuales son sustituidos por otros de mayor comercialización.

Las tradiciones propias de los pueblos indígenas son alteradas por prácticas occidentalizadas, transversales a todos los ámbitos: social, cultural, político, económico, etc. (Lopez,2013)

Como acciones para revertir y armonizar esta situación, las comunidades y los cabildos indígenas Nasa del Norte del Cauca, han venido en el ejercicio de rescate y fortalecimiento de la identidad cultural, la valoración y recuperación de la memoria sobre la cultura alimentaria.


Actuando de acuerdo al marco conceptual de Soberanía Alimentaria⁶, entendida como el Derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población, con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad. (Gordillo y Méndez, 2013)

El pueblo indígena Nasa, se ha movilizad en las diferentes Mingas⁷, para identificar y generar propuestas que conduzcan hacia el fortalecimiento de los factores que beneficien las condiciones necesarias, para la garantía de la implementación alimentaria de acuerdo a los usos y costumbres.

Caracterizando la variedad de alimentos de su tradición alimentaria producida en sus territorios, identificando cuales hacen parte de su consumo ancestral y se tiene acceso sin dificultad, y los que si bien, hacen parte de la costumbre alimentaria, su acceso no es permanente o posible por barreras económicas o de disponibilidad, para generar las propuestas de producción que mejoren la disponibilidad de ellos.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PUBLICACIÓN MINUTA PATRON PARA EL ACOMPANAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 9 de 46

En los territorios las familias han estado por mucho tiempo promoviendo unidades productivas, fortaleciendo espacios para el aprendizaje de la tradición, en términos de su relación con los alimentos, en eventos como Tulpas⁸, asambleas, encuentros, foros institucionales y mingas.

Incitando a recordar y recuperar las preparaciones ancestrales, los ingredientes y las formas de preparación


que se han practicado y han estado vigentes a lo largo de su vivencia en el territorio.

Propósito amenazado ante la progresiva disminución de la práctica agrícola familiar o de acceso al tul⁹, debilitada por las condiciones socio históricas vividas en el territorio, razones ya documentadas, como lo que se expresó en el anexo-etnico-plan-san-2012-2019:

Para los pueblos indígenas, según lo expresan sus autoridades y organizaciones, sus privaciones, vulnerabilidades y riesgos alimentarios son fundamentalmente el resultado de desequilibrios en el orden natural de sus territorios, ocasionados por despojos materiales y simbólicos. Destacan como causas históricas y estructurales la pérdida de territorios ancestrales, que conlleva insuficiencia de tierras y recursos sobre los cuales se ejerce uso y control, así como los riesgos e impactos de las políticas de libre mercado (por ejemplo, Tratados de Libre Comercio, TLC) sobre los patrimonios materiales e inmateriales (semillas, conocimientos tradicionales) y sobre los sistemas productivos locales, generalmente en desventaja competitiva en el contexto de esas políticas.

Las causas específicas de esas privaciones y vulnerabilidades son muy diversas y afectan con distinta intensidad a las diferentes comunidades, pero análisis realizados con participación de organizaciones y comunidades indígenas como el de FAO-DPS (2015, p. 99) destacan las siguientes causas: crecimiento demográfico con insuficiente respuesta de las capacidades productivas; deterioro ambiental, en particular de suelos y aguas, por usos inadecuados; intervenciones violentas en los territorios por actores armados y/o empresas extractivistas (en particular mineras y agroindustriales);

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 BIENESTAR FAMILIAR	<p style="text-align: center;">PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</p> <p style="text-align: center;">PUBLICACIÓN MINUTA PATRON PARA EL ACOMPANAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC</p>	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 10 de 46

cambios en los ciclos naturales por efecto del calentamiento global; insuficiencia y déficit de pertinencia de las políticas públicas de SAN que perciben muy centradas en asistencia nutricional; escaso interés de las organizaciones indígenas en el bienestar nutricional, en contraste con su interés en la disponibilidad y accesibilidad alimentaria.

A pesar de los inmensos esfuerzos por recuperar estos saberes ancestrales, que buscan impactar en la seguridad y soberanía alimentaria, medio ambiente y con ellos en la calidad de vida del pueblo Nasa.

Las Barreras de tipo técnico y administrativo encontradas en el Centro Zonal Norte y Regional Cauca de ICBF, al no reconocer lo establecido en la Normatividad constitucional e institucional del mismo ICBF, específicamente con lo referente a los aspectos relacionados con la ritualidad en el acompañamiento al aprendizaje alimentario propios desde la cosmovisión del pueblo Nasa.

En la atención al pueblo Nasa se ha venido Incumpliendo el principio de Acción sin daño¹⁰, descrito en el documento: mo14.pp_manual operativo modalidad propia e intercultural V6 pagina 29:


Acción Sin Daño: De acuerdo con la Universidad Nacional de Colombia, la Acción Sin Daño (ASD) es un “Enfoque ético que indaga por los valores y principios orientadores de la acción y se pregunta por las consecuencias y los efectos de estas. Propone una reflexión sobre los procesos de planificación, ejecución, evaluación de programas, proyectos humanitarios y de desarrollo para, por un lado, neutralizar o disminuir los impactos negativos de las acciones y los factores que agudizan los conflictos (divisores) y, por otro lado, fortalecer los impactos positivos y los factores que promuevan salidas no violentas a los conflictos (conectores)”

Definición de soberanía alimentaria propuesta en el documento CP/doc.4691/12 por la Delegación de Bolivia, 2012.

⁶ **Mingas:** Es una práctica ancestral que garantiza la formación familiar y comunitaria de valores tan fundamentales y trascendentales como la convivencia, reciprocidad, tolerancia, solidaridad, comunitariedad y la unidad en la diversidad. La minga no se limita a un momento de trabajo comunitario, es una parte, es el motivo para convocar a la familia y comunidad. Ancestralmente se convoca a la minga porque se han recibido abundantes frutos de la Madre Tierra, por lo tanto, esas bendiciones se comparten con la familia (desde la visión extensa) y con la comunidad ofreciendo abundante comida y bebida; los acompañantes, en símbolo de reciprocidad, llegan a la minga con los instrumentos de trabajo, pero también con teña y cualquier presente para la familia que invitó organizando este vital espacio de fortalecimiento cultural.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	<p style="text-align: center;">PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</p> <p style="text-align: center;">PUBLICACIÓN MINUTA PATRON PARA EL ACOMPANAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC</p>	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 11 de 46

⁷ **Tulpa:** Es el espacio donde vive, resguarda y florece el espíritu del fuego, en el que se enraízan las sabidurías y conocimientos; cada una de las tulpas representan el camino de los tiempos, de la Identidad Cultural, de Gobierno Propio y de la Economía Propia para la convivencia y permanencia de los pueblos originarios

⁸ **Trabajo en el tul, la chagra o la huerta:** En el tul se comparten técnicas, conocimientos y saberes ancestrales relacionados con el calendario lunar, manejo de semillas, preparación de suelos, sistemas de cultivo. Igualmente, desde la vivencia, se genera la reflexión sobre la economía comunitaria para promover la autonomía y soberanía alimentaria. Este ejercicio se orienta pedagógicamente no como práctica de subsistencia, sino de resistencia política y cultural frente a las políticas del modelo neoliberal.

⁹ Tomado del portal web del ICBF: Proceso Direccionamiento Estratégico *Modelo Enfoque Diferencial ICBF*, el cual se adopta por Resolución 1264 del 2 de marzo 2017, Pág. 18.

Por todo lo demás, anteriormente expuesto, se concertó y definió, era necesaria la construcción y presentación de una propuesta propia Nasa, para reformular la presentación de los alimentos, en el acompañamiento al cuidado y cuidado de las semillas de vida en los primeros momentos de maduración, coherente y en correlación con el proceso pedagógico propio.

MINUTA PATRÓN PARA LAS FORMAS DE ACOMPANAMIENTO DE LA SEMILLAS DE VIDA

La propuesta de Minutas patrón, está centrada en un ejercicio que implicó la revisión y análisis desde la cosmovisión indígena Nasa, estableciendo lo que autoridades indígenas del pueblo Nasa, consideraron necesario para seguir perviviendo en el tiempo.


La construcción de estas Minuta patrón se realiza, teniendo en cuenta las orientaciones de la Resolución 3803 del 22 de Agosto de 2016:

3.3. Aporte Dietético Recomendado (RDA - *Recommended Dieta*^o, *Allowance*): es una estimación del nivel de ingesta diaria promedio de un nutriente, que es suficiente para cubrir las necesidades de casi todos los individuos saludables de un grupo particular (97 - 98%) por período de vida, condición fisiológica y género.

3.10. Dieta equilibrada: es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo, cumpliendo los siguientes objetivos: a) Aportar una cantidad de

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	PU1.G34.PP	27/02/2023
	PUBLICACIÓN MINUTA PATRON PARA EL ACOMPANAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	Versión 1	Página 12 de 46

macronutrientes que generen la energía (calorías) suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico; b) Suministrar suficientes nutrientes con funciones estructurales y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas);

c) Ser variada, debido a que no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, y d) Que las cantidades de cada uno de los macronutrientes se encuentren en las proporciones establecidas en los Rangos de Distribución Aceptable de Macronutrientes - AMDR como lo muestra la Tabla 1.

Tabla 1. Metas de ingesta de macronutrientes para la población colombiana expresadas en Rangos de Distribución Aceptable de Macronutrientes — AMDR


MACRONUTRIENTES	AMDR % DE ENERGÍA TOTAL DIARIA		
	NIÑOS 1-3 AÑOS	4-18 AÑOS	ADULTOS
Proteínas	10-20	10-20	14-20
Grasa total	30-40	25-35	20-35
Carbohidratos	50-65	50-65	50-65

3.24. 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 estimaciones de la 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.

3.27. Nivel de Ingesta Máximo Tolerable (UL - Tolerable Upper Level/ Intake): nivel de ingesta promedio más alto de la ingesta diaria de un nutriente que probablemente no genera riesgo de efectos adversos para la salud de la mayoría de individuos de la población general; no se debe ingerir de manera crónica más de este valor. El término "tolerable" tiene la connotación de un nivel de ingesta que puede, con alta probabilidad, ser tolerado biológicamente por un individuo.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	PU1.G34.PP	27/02/2023
	PUBLICACIÓN MINUTA PATRON PARA EL ACOMPANAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	Versión 1	Página 13 de 46

3.29 Nivel de Actividad Física (PAL - *Physical Activity Level!*): gasto de energía de 24 horas expresado como un múltiplo de la TMB y se calcula como Gasto Energético Total TEE/TMB para 24 horas. Según la intensidad, la actividad física habitual o PAL se clasifica en ligera, moderada y fuerte que se asocian a estilos de vida sedentario, moderado o vigoroso respectivamente.

3.29.2 Actividad física moderada: ocupaciones no extenuantes, pero con mayor gasto energético que la descrita en personas sedentarias, realizan actividades moderadas a vigorosas periódicamente, durante su rutina diaria obligatoria o voluntaria entre ellas se encuentran las labores que realizan los empleados de construcción, las mujeres del área rural que participan en trabajos agrícolas, mujer que trabaja en oficina y realiza actividad física de manera periódica.

3.29.3 Actividad física fuerte: trabajo extenuante con regularidad en tiempo de descanso, en el cual realizan actividades fuertes por varias horas como bailar, labores agrícolas no mecanizadas, se mueven más que el promedio, caminan diariamente largas distancias o usan transporte como la bicicleta, se mantienen ocupados en trabajos o tareas domésticas que demandan mucha energía durante varias horas al día o practican deporte o ejercicio que exige un alto nivel de esfuerzo físico, durante varias horas y durante varios días de la semana.


Tabla 2. Rango de PAL según la categoría de la actividad física

CATEGORÍA	ESTILO DE VIDA	VALOR PAL (RANGO)
Ligera	Sedentaria	1.40-1.69
Moderada	Moderadamente activo	1.70-1.99
Fuerte	Activo	2.00-2.40

Cabe resaltar para el pueblo Nasa, se decidió por las necesidades Calóricas para labores de tipo agropecuario, las cuales se enmarcan en el rango de actividad física Moderada-Fuerte, por realizar labores manuales de gran esfuerzo, por lo general sin tecnología, desplazamientos y recorridos caminando por periodos que aumentan su gasto energético de manera importante.

3.33. Población aparentemente saludable: se refiere a la población con ausencia de enfermedad definida con base en la presencia de signos clínicos, síntomas y alteraciones en la función orgánica, evaluados por

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PUBLICACIÓN MINUTA PATRON PARA EL ACOMPANIAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 14 de 46

métodos de laboratorio clínico de rutina y examen físico.

3.34. Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes (AMDR – *Acceptable Macronutrient Distribution Range*): rango de ingesta de una fuente de energía que se asocia con reducción en el riesgo de

enfermedad crónica, mientras aporta cantidades adecuadas de nutrientes esenciales. Se expresa como porcentaje de la ingesta total de energía.

3.38. Requerimiento Promedio Estimado (EAR - *Estimated Average Requirement*): nivel de ingesta promedio diario estimado que cubre el requerimiento de la mitad de los individuos saludables (50%) de un grupo de edad, por periodo de la vida, estado fisiológico y género específicos.

3.39. Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN: estimaciones cuantitativas de la ingesta de energía y nutrientes que se emplean en la planeación y evaluación de dietas para personas aparentemente sanas. Comprenden un conjunto de valores de referencia como: Requerimiento de Energía - ER, Aporte Dietético Recomendado - RDA, Requerimiento Promedio Estimado - EAR, Ingesta Adecuada - AI y el Nivel de Ingesta Máximo Tolerable - U L, Ingesta aceptable (únicamente aplica para Vitamina E).


Guías Alimentarias Basadas en Alimentos -GABAS¹¹: que proporcionan recomendaciones específicas del contexto y principios sobre alimentación y estilos de vida saludables de la población colombiana, que se basan en pruebas sólidas y responden a las prioridades de salud pública y nutrición del país, patrones de producción y consumo de alimentos.

Tabla de Contenido de los Alimentos Colombianos-TAC 2018

La presente propuesta, utiliza como referencia de análisis de contenido nutricional de los alimentos, la Tabla de Contenido nutricional de Alimentos Colombianos 2018, por ser la referencia más actualizada, porque los alimentos que componen el uso y la costumbre del pueblo Nasa, se encuentran en su totalidad incluidos en la TAC -2018.

Reporta el Estudio de alimentos Autóctonos en 2009 de ICBF-CIAT, que en el Cauca se encontró: Como alimento Autóctono en la categoría de semillas y plantas al frijol cacha (*Phaseolus polyanthus*) (45), que según la Asociación de Cabildos Indígenas del Norte del Cauca (45) es un alimento tradicional disponible en la zona norte del Cauca, el cual es necesario cocinarlo bien para eliminar

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

	<p style="text-align: center;">PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</p> <p style="text-align: center;">PUBLICACIÓN MINUTA PATRON PARA EL ACOMPANAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC</p>	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 15 de 46

algunas toxinas que entran en su composición. Pero los nativos afirman que éste no requiere mucho tiempo de cocción a diferencia de otras variedades comerciales.


Cuidado del contenido Nutricional de los Alimentos

No obstante, y reconociendo que las preparaciones ancestrales y tradicionales, se diferencian de las convencionales, en aspectos como los espacios donde se realizan las preparaciones, cantidad de personas involucradas en el proceso de preparación, el método y fuentes de calor para la cocción y hasta los utensilios empleados; Se debe mantener e indicar los procedimientos y procesos de pelado, decortado, tiempos y técnicas de cocción en lo que se refiere específicamente al tratamiento de los alimentos, para asegurar su contenido nutricional y esto deberá incluirse en el momento de construcción de las minutas a partir del Menú patrón.

¹⁰ Las GABAS se pueden consultar en el portal web ICBF: Proceso Promoción y Prevención/ Nutrición "Guía Técnica Del Componente De Alimentación y Nutrición"

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	<p align="center">PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</p> <p align="center">PUBLICACIÓN MINUTA PATRON PARA EL ACOMPANIAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC</p>	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 16 de 46

Se Contemplan los siguientes Tiempos de Alimentación, basados en la Costumbre Nasa

Se propone para zonas rurales dispersas cuatro (4) tiempos de Alimentación: Desayuno, Almuerzo, Refrigerio de la mañana y la tarde.

Para Zonas rurales tres (3) tiempos de Alimentación: Desayuno, Almuerzo, 1 Refrigerio.

Estos tiempos de alimentación cubren un aporte entre el 75 y 80 % de Requerimiento Calórico diario y el aporte de Nutrientes y Micronutrientes, de acuerdo a las Recomendaciones de la RIEN, según el momento de vida de la semilla.

El aporte Calórico se ajusta de acuerdo a las necesidades con el momento de maduración de la semilla, de lasiguiente forma:

Germinación de la semilla que corresponde al momento de la gestación; le sigue el momento de Niño delicado, que corresponde desde el nacimiento de la semilla, hasta el cierre de la fontanela (aproximadamenteel año o en cuanto se presente el cierre), para este momento se consideró dividir el aporte en dos rangos y posteriormente está el momento de la semilla Viche, que comprende desde el cierre de la fontanela, hasta la caída del primer diente.


Para efectos de la propuesta de Aporte Calórico se tendrá en cuenta la siguiente agrupación poblacional:

TABLA 3. Agrupación poblacional

MOMENTO DE VIDA	CARACTERISTICA	HOMOLOGACION	EDAD
Germinación de la semilla	Toda la Gestación y lactancia	Gestante/Lactante	Joven/ Adulta
Niño Delicado	Nacimiento a Cierre de Fontanela	Lactante	0– 5 meses
Niño Delicado	Salida 1er diente	Lactante	6– 8 meses
Niño Delicado	hasta Cierre Fontanela	Lactante	9– 12 meses
Niño Viche	Cierre Fontanela hasta etapa intermedia	Preescolar	1– 3 años
Niño Viche	hasta caída 1er diente	Preescolar	4– 6 años
THE´ZA	Semilla madura	Acompañante	

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.


 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PUBLICACIÓN MINUTA PATRON PARA EL ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACION DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 17 de 46

Estas minutas patrón serán base de las preparaciones para los diferentes tipos de Encuentros, como ejerciciocolectivo de aprendizaje de preparaciones ancestrales y se llamará Olla Comunitaria¹² y en los Kwe'sx Yuwe Fxiwa's Kçxhãcxhan, que son los espacios de acompañamiento a las semillas de vida niño viche, donde la preparación estará a cargo de una sola persona.

¹¹ Proceso KWE'SX FXIWA'S KÇXHAÇXHAN – LUUCX LE'CXKWE JXPE'NXHI YAT, Territorio de Canoas, Octubre 2022.

¡Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 18 de 46

Olla Comunitaria, espacio de concertación y aprendizaje cultural Nasa:

Dentro de las prácticas culturales en el diario de vida de los pueblos en lo individual, familiar y comunitario encontramos la olla comunitaria, que por décadas ha sido base fundamental para el desarrollo de un sin número de acciones sociales, políticas, económicas y culturales, es esta práctica cultural que hace parte de la espiritualidad que cohesiona la unidad en el pueblo y territorio, del que recoge una serie de acciones conjuntas para llevarla a cabo, un sentimiento profundo de armonía y convivencia, a través de la que se desarrollan los procesos de aprendizaje integral y acompañamiento, donde se fortalecen valores como la solidaridad, la reciprocidad, la responsabilidad, el respeto por los conocimientos, los saberes, los productos y las normas, que fundamenta la “olla comunitaria” como practica cultural ancestral indispensable del proceso de acompañamiento de la semilla de vida para la construcción colectiva de saberes y conocimiento.

La olla comunitaria, es una tradición ancestral que gesta para su preparación, otras prácticas culturales como: el trueque e intercambio de alimentos propios de las tules o chagras, semillas nativas y saberes ancestrales, también entraña la comunicación de significancias, en este acto de consumir los alimentos propios preparados en la madre tierra, se preparan las comidas tradicionales que orientan mayores sabedores, para vivir sanos y fuertes, generando Autonomía alimentaria.


Raciones para Preparar-RPP como otra opción de aprendizaje de la cultural Nasa:

En coherencia con el argumento anterior, extendemos este espíritu en lo relacionado a la selección de los alimentos que componen la Ración para Preparar-RPP, la cual debe, igualmente incorporar alimentos propios o de consumo territorial, de acuerdo a los usos y costumbres, pero más importante aún, debe responder a los hábitos y necesidades culturales de los diferentes momentos de maduración de la semilla.

Respetar la autonomía para decidir los alimentos correspondientes a los grupos de Cereales, raíces, tubérculos y plátanos como también en Carnes (para permitir la inclusión de pescado y gallina) y

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 19 de 46

Leguminosas(franjas demarcadas en amarillo).

En la RPP que se entrega a la Mujer dadora de vida (Gestante/Lactante), se presenta una situación que amerita especial consideración, ajuste y adaptación; debido a las particularidades culturales, en la dinámica de acompañamiento desde momento de Germinación de la semilla, en este apartado se requiere tener habilitada la entrega de Gallina¹³ en pie a la mujer dadora de vida, recurso vital en el aprendizaje de los Rituales alrededor del cuidado y cuidado de sí misma y del niño delicado, donde la autoridad o sabedores culturales propios definirán como y cuando se realiza la entrega, de acuerdo a lo establecido en la cosmovisión Nasa.

De tal modo se sugiere que para permitir autonomía en la selección de los alimentos que la componen se presente la Minuta patrón de la RPP de la siguiente manera:

TABLA 4. Raciones para Preparar-RPP para la Cultural Nasa

2. Ración para preparar mensual Mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia			
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad en peso bruto	Frecuencia
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		6000 g	1 vez al mes
Leche y derivados lácteos	Leche de vaca entera en polvo	2.700 g	
Carnes, huevos, Leguminosas y Mezclas vegetales	Huevo de gallina(1 cubeta de 30 unidades)	1650 g	
		3050 g*	
	Bienestarina Más ®	900 g	
Aceites	Aceite de Girasol o maíz o soya	1000 cc	
Azúcares	Panela	1000 g	

*Momento de vida Germinación de la Semilla

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 20 de 46

TABLA 5. Ración para preparar mensual 3 a 5 años

TABLA 6. Ración para preparar mensual 3 a 5 años

2. Ración para preparar mensual 6-11 meses			
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad en peso bruto	Frecuencia
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		1500 g	1 vez al mes
Carnes, huevos, leguminosas y mezclas vegetales	Huevo de gallina (1 cubeta de 15 unidades)	825 g	
		1000 g	
	Bienestarina Más®	900* g	
Aceites	Aceite de Girasol o maíz o soya	500 cc	

2. Ración para preparar mensual 1 a 2 años			
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad en peso bruto	Frecuencia
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		2500 g	1 vez al mes
Carnes, huevos, leguminosas y mezclas vegetales	Huevo de gallina (1 cubeta de 30 unidades)	1650 g	
		1000 g	
	Bienestarina Más®	900* g	
Leche y derivados lácteos	Leche de vaca entera en polvo	900 g	
Aceites	Aceite de Girasol o maíz o soya	500 cc	

*Corresponde a Niño Delicado


TABLA 7. Ración para preparar mensual 3 a 5 años

2. Ración para preparar mensual 3 a 5 años			
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad en peso bruto	Frecuencia
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		3500 g	1 vez al mes
Leche y derivados lácteos	Leche de vaca entera en polvo	900 g	
Carnes, huevos, Leguminosas y Mezclas vegetales	Huevo de gallina (1 cubeta de 30 unidades)	1650 g	
		1525 g	
	Bienestarina Más®	900 g**	
Aceites	Aceite de Girasol o maíz o soya	1000 cc	

*Niño Delicado hasta la caída del 1er Diente

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 21 de 46

Buenas prácticas de Manufactura de Alimentos-BPM

El cumplimiento del código sanitario, adaptará y ajustará algunos requisitos y condiciones para su implementación, de acuerdo a las condiciones del contexto, especialmente lo que exige la resolución con relación a edificación e instalaciones y las que se consideren necesarias de adaptar, no obstante, comprendiendo la vital importancia que entraña para la garantía de inocuidad y salud de las semillas de vida

Las actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos, se ceñirán a los principios de las Buenas Prácticas de Manufactura contempladas en la Resolución 2674 de 2013, para garantizar que estos sean inocuos.

Los procedimientos de Limpieza y Desinfección se implementarán en todas estas etapas, para lograr el manejo de alimentos y preparaciones seguros. De igual modo todas las recomendaciones establecidas en el código sanitario que se relacionan con almacenamiento, procesamiento y distribución de los alimentos crudos o para el consumo, así como la prevención de plagas y el manejo de los residuos.

Por otra parte, asegurar las condiciones de inocuidad y calidad, ha sido más allá de un desafío, una situación compleja y costosa, debido a las condiciones de las vías y la geografía del territorio, Necesidades que por todo lo expuesto, deben ser consideradas como contenido de la propuesta, que son de vital importancia para el cumplimiento de la atención en equilibrio y armonía y son las siguientes:

INCLUIR PARA LA OPERACIÓN EL COSTE DE:

INSUMOS PARA EL MANTENIMIENTO DE LA CADENA DE FRIO.


Para el transporte de alimentos perecederos refrigerados, es necesario que sea considerada la dotación de implementos necesarios para garantizar la cadena de frio y por ende las condiciones de inocuidad de alimentos perecederos que requieren el mantener la cadena de frio en su transporte hasta la entrega de los mismos a los participantes.

INSUMOS PARA TANQUE DE RESERVA DE AGUA

Teniendo en cuenta la disponibilidad y oferta del servicio de agua en el territorio, en el que no se puede hacer uso de acueducto municipal, por lo general está es sustituida por agua lluvia tratada, sistema de agua por

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 22 de 46

gravedad proveniente de una fuente hídrica, entre otros, lo cual requiere, el uso de reservorios que garanticen el suministro por lo menos para la jornada de atención.

Estos reservorios deben cumplir con las medidas de control sanitario que garanticen la calidad y las condiciones sanitarias de almacenamiento: recipientes construidos en material inalterable y de fácil lavado, que permita conservarlos en excelentes condiciones de higiene, para garantizar que el agua sea apta para el consumo humano.

INSUMOS PARA ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

En coherencia y correlación con los argumentos y condiciones del contexto ambiental en donde se ejecutan las actividades, también es necesario contar con recipiente para el almacenamiento de alimentos que permanezcan inocuos y lejos del riesgo de contaminación por plagas u otros agentes ambientales, e igualmente, estos recipientes, deben cumplir con las medidas de control sanitario que garanticen la calidad y las condiciones sanitarias de almacenamiento: recipientes construidos en material inalterable y de fácil lavado, que permita conservarlos en excelentes condiciones de higiene, para garantizar que el agua sea apta para el consumo humano


TRANSPORTE.

Finalmente, las mismas circunstancias, vienen en aplicación a los costos del transporte de insumos para el cumplimiento de las diferentes formas de acompañamiento a las semillas, entre los que se encuentran los alimentos, por tal razón no debe asumirse costos iguales empleados en territorios con mejor condición de vías y territorios con accesos menos complejos que los de la geografía rural y rural dispersa del pueblo Nasa en el Norte del Cauca.

Con los argumentos expuestos en este capítulo del documento y los soportes pertinentes que la sostienen, consideramos estamos en una reclamación justa, factible y ante todo necesaria en la articulación de los cambios requeridos para el cabal desarrollo del proceso KWE'S FXIW'S KÇXHÅÇXHAN en el marco de la educación propia para el pueblo indígena Nasa.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPANIAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 23 de 46

RELACIÓN DE DOCUMENTOS ANEXOS

Anexo 1: Menú patrón por Momento de vida: Germinación de la semilla que corresponde al momento de la gestación; le sigue el momento de Niño delicado, que corresponde desde el nacimiento de la semilla, hasta el cierre de la fontanela (aproximadamente el año o en cuanto se presente el cierre) en este momento se ha considerado dividir el aporte en dos rangos y el momento de la semilla Viche

Anexo 2: Cuadro 1 que expone Alimentos y preparaciones ancestrales en la dieta alimentaria de la costumbre indígena Nasa.

Anexo 3: Documento: Olla Comunitaria Proceso KWE'SX FXIWA'S KÇXHAÇXHAN – SEMILLAS DE VIDA Y LUUCX LE'CXKWE JXPE'NXHI YAT -Resguardo de Canoas, Octubre del 2022

Anexo 4: Documento Informe: Cuidado ACIN-CWK actividades ETA y COVID-19, Enero a Octubre del 2022

BIBLIOGRAFIA

SAT'H FXINXI KIWE. (2017). Propuesta Semillas de Vida. (Documento del Plan de Vida de Sat'h Fxinxi Kiwe). Zona norte del Cauca.


Constitución Política de Colombia [Const]. (1991). Bogotá, Colombia. <https://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia%20-%202015.pdf>

CONTCEPI. (2013). *Perfil del Sistema Educativo Indígena Propio*. <https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-214913.html>

Declaración de Atitlán, Guatemala, California, Estados Unidos, International Forum on Globalization (IFG), [s.f.]. Consultado en: <http://www.ifg.org/spanish/declaruate.htm>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	<p align="center">PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</p> <p align="center">PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC</p>	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 24 de 46

mo14.pp_manual operativo modalidad propia e intercultural V6

Congreso de la República de Colombia. Ley 1804 del 2 de agosto de 2016.

Comisión Intersectorial para la atención integral de la primera infancia. Fundamentos Políticos, Técnicos y de Gestión de la Estrategia de Atención Integral a la Primera Infancia. De Cero a Siempre. Bogotá D.C., Colombia, 2013.

Comisión Intersectorial para la Atención Integral de la Primera Infancia. Serie de orientaciones para favorecer la calidad de la educación en el marco de la atención integral. Bogotá. D.C. 2014.

Comisión Intersectorial para la Atención Integral de la Primera Infancia. Serie de orientaciones pedagógicas para la educación inicial en el marco de la atención integral. Bogotá. D.C. 2014.

Mora, G. (2018). Saberes y prácticas alimentarias: familias migrantes entre tierras altas y bajas en Argentina. *Estudios sociales*, 28(51), 1-29. <http://dx.doi.org/10.24836/es.v28i51.510>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2010). *Minutas con enfoque diferencial*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/minutas_con_enfoque_diferencial_icbf_etnicos.pdf

López, P. G. (2013). Pueblos indígenas y decolonialidad. Sobre la colonización epistemológica occidental. *Andamios. Revista de Investigación Social*, 10(22), 305-331.


Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN) 2015, Plan Nacional De Seguridad Alimentaria y Nutricional – Anexo Étnico 2012- 2019. Bogotá D.C

Gordillo y Méndez (2013) Seguridad y Soberanía Alimentaria de la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura -FAO (2012)

CRIC. (2018). Camino Político, pedagógico y administrativo para el despertar de las semillas de vida en el

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	<p align="center">PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</p> <p align="center">PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC</p>	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 25 de 46

marco del SEIP. *Consejo Regional Indígena del Cauca – CRIC* <https://www.cric-colombia.org/portal/semillas-de-vida-desde-los-tres-componentes-del-seip/>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2019). Población Indígena de Colombia. Resultados del censo nacional de población y vivienda 2018. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/grupos-eticos/presentacion-grupos-eticos-2019.pdf>

Ximena Rivas Abadía, Sonia Carolina Pazos, Silvana Katerin Castillo Castillo, Helena Pachón
Alimentos autóctonos de las comunidades indígenas y afrodescendientes de Colombia
Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Volumen 60, No. 3, Año 2010.
Obtenible en: <http://www.alanrevista.org/ediciones/2010/3/art-1/>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.


	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 26 de 46

Tabla 8. Momentos de vida de la semilla

MOMENTO DE VIDA	CARACTERISTICA	HOMOLOGACION	EDAD
Germinación de la semilla	Toda la Gestación y lactancia	Gestante/Lactante	Joven/ Adulta
Niño Delicado	Nacimiento a Cierre de Fontanela	Lactante	0– 5 meses
Niño Delicado	Salida 1er diente	Lactante	6– 8 meses
Niño Delicado	hasta Cierre Fontanela	Lactante	9– 12 meses
Niño Viche	Cierre Fontanela hasta etapa intermedia	Preescolar	1– 3 años
Niño Viche	hasta caída 1er diente	Preescolar	4– 6 años
THE´ZA	Semilla madura	Acompañante	

Tabla 9. Propuesta minuta propia Nasa Semilla niño delicado - 6 a 8 meses

Momento de Vida	Previos Propuesta Minuta Propia Nasa					
Tiempo Alimentario	Semilla Niño Delicado etapa Salida 1er diente hasta el previo a Cierre de Fontanela (6-8 meses)					
DESAYUNO						
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servicio
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos						
	Yogurth o kumis Natural sin dulce Formula de continuación fortificada con hierro (Casos exepcionales)	Diaria	75 cc 14 g	75 cc 14 g	75 cc 75 cc	2,5 onzas
Huevos o Queso						
	Huevo o Queso	3 días /semana 2 días /semana	27,5 g 15 g	25 g 15 g	25 g 15 g	Picado 1/2 unidad Revuelto 1 cucharadas Perico 1 1/2 cucharadas 1 trozo pequeño
Fruta zumo, compota o trozos pequeños (modificación de textura, de acuerdo a la dentición)						
	Amarilla, verde, roja.Granadilla	Diaria	53 -125 g 100 -120 g	50 g 45 g	50 g 45 g	4-5 cucharadas 1 unidad pequeña
Grasa						
	Aceite girasol o maíz o soya	Diaria	2 cc	2 cc	2 cc	1 cucharada postrera
ALMUERZO						
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servicio**
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Verduras						
	Amarilla, verde, blanca , roja.	Diaria	65 - 90 g	60 g	55-60 g	6-7 cucharadas postreras
Cereal (solo o incorporado)						
	Avena o cebada o arroz o maíz.	3 días /semana	6 g	6 g	15 g	2 cucharadas
Tubérculos o raíces o plátanos (solo o incorporado)						
	Arracacha, o papa amarilla, papa blanca oyuca, arrascadera	2 días /semana	25 - 30 g	25 g	25 g	2 1/2 cucharadas
Carnes						
	Carne roja magra	2 días/semana	30 g	30 g	19 g	

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 27 de 46

	Vísceras (hígado y pajarilla)	1 vez/semana	15 g	15 g	9 g	2 cucharadas
	Carne blanca magra	3 días /semana 2 días / mes	Pechuga: 47 Pierna: 51 Pernil: 55 Pescado: 50	30 g	21 g sin hueso	2 cucharadas
Leguminosa*	NA	NA	NA	NA	NA	NA
Grasa						
	Aceite girasol o maíz o soya	Diaria	4 cc	4 cc	4 cc	3/4 de cucharada sopera
Fruta zumo, compota o trozos pequeños (modificación de textura, de acuerdo a la dentición)						
	Amarilla, verde, roja.(Granadilla)	Diaria	53 -125 g 100 -120 g	50 g 45 g	50 g 45 g	4-5 cucharadas 1 unidad pequeña
REFRIGERIO DE LA MAÑANA Y DE LA TARDE						
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos						
	Yogurt o kumis Natural sin dulce Formula de continuación fortificada con hierro (Casos excepcionales)	Diaria	75 cc 14 g	75 cc 14 g	75 cc 75 cc	2,5 onzas
Fruta						
	Amarilla, verde, roja.Granadilla	Diaria	53 -125 g 100 -120 g	50 g 45 g	50 g 45 g	4-5 cucharadas 1 unidad pequeña
Cereal o Derivado de cereal						
	Avena o cebada o arroz o maíz.	3 días /semana	6 g	6 g	15 g	2 cucharadas
	* Texturas modificadas: pure, triturado, machacado.					
	*Las medidas caseras son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros; se debe establecer la medida casera de acuerdo a la estandarización que se realice.					

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPANIAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 28 de
46

PÚBLICA



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1


Página 29 de 46

Tabla 10. Propuesta Minuta Propia Nasa Semilla niño delicado - 0 a 12 meses

Momento de Vida	Semilla Niño Delicado etapa hasta Cierre Fontanela (9 - 12 meses)					
Tiempo Alimentario	DESAYUNO					
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad gramos o centímetros cúbicos para			Unidad Casera de Servido
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos						
	Yogurth o kumis Natural sin dulce Formula de continuación fortificada con hierro (Casos excepcionales)	Diaria	75 cc 14 g	75 cc 14 g	75 cc 75 cc	2,5 onzas
Huevos o Queso						
	Huevo o	3 días /semana	27,5 g	25 g	25 g	Picado 1/2 unidad Revuelto 1 cucharadas
	Queso sin sal y bajo en grasa o	2 días /semana	15 g	15 g	15 g	Perico 1 1/2 cucharadas 1 trozo pequeño o 1/2 tajada
Fruta zumo, compota o trozos pequeños (modificación de textura, de acuerdo a la dentición)						
	Amarilla, verde, roja. Granadilla	Diaria	53 -125 g 120 -100 g	50 g 30 g	50 g 30 g	4-5 cucharadas 1 unidad pequeña
Grasa						
	Aceite de Girasol o maíz o soya	Diaria	3 cc	3 cc	3 cc	1/2 cucharada postrera
ALMUERZO						
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad gramos o centímetros cúbicos para			Unidad Casera de Servido
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Verduras						
	Amarilla, verde, blanca , roja.	Diaria	65 - 90 g	60 g	55-60 g	6 cucharadas
Cereal (solo o incorporado)						
	Avena o cebada o arroz o maíz.	3 día/semana	8 g	8 g	16 g	2 cucharadas
Tubérculos o raíces o plátanos (solo o incorporado)						
	Arracacha, o papa amarilla, papa blanca o yuca, arrascadera	2 días/semana	25 - 30 g	25 g	25 g	2 1/2 cucharadas
Carnes						
	Carne roja magra	2 días/semana	35 g	35 g	21 g	2 cucharadas
	Visceras (hígado y pajarilla)	1 vez/semana	15 g	15 g	9 g	1 cucharada
	Carne blanca magra	3 días /semana 2 días / mes	Pechuga: 52 Pierna: 56 Pernil: 60 Pescado: 55	35 g	29 g sin hueso	3 cucharadas
Leguminosas*						
	Lenteja o frijol o arveja seca	1 vez/semana	10 g	10 g	23 g	2 cucharadas
Grasa						
	soya, girasol o maíz	Diaria	7 cc	7 cc	7 cc	3/4 de cucharada sopera
Fruta zumo, compota o trozos pequeños (modificación de textura, de acuerdo a la dentición)						
	Amarilla, verde, roja. Granadilla	Diaria	53 -125 g 120 -100 g	50 g 30 g	50 g 30 g	4-5 cucharadas 1 unidad pequeña
REFRIGERIO DE LA MAÑANA Y DE LA TARDE						
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad gramos o centímetros cúbicos para			Unidad Casera de Servido
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos						
	Yogurt o kumis Natural sin dulce Formula de continuación fortificada con hierro (Casos excepcionales)	Diaria	75 cc 14 g	75 cc 14 g	75 cc 14 g	3,5 onzas
Fruta						
	Amarilla, verde, roja. Granadilla	Diaria	53 -125 g 120 -100 g	50 g 30 g	50 g 30 g	4-5 cucharadas 1 unidad pequeña
Cereal o Derivado de cereal						
	Cereal pre cocido oHarina integral	Diaria	6g 10	6g 10	10 g	1 cucharada sopera / 1 o 1/3 unidades pequeña

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 30 de 46

	o					
	Producto horneado		g	g		
	* Texturas modificadas: triturado, machacado, picado (trozos de acuerdo a la dentición)					
	*Las medidas caseras son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros; se debe establecer la medida casera de acuerdo a la estandarización que se realice.					

PÚBLICA



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPANAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 31 de 46

Tabla 11. Propuesta Minuta Propia Nasa Semilla niño delicado 1 a 3 años 11 meses

Momento de Vida	Semilla Niño Delicado etapa Cierre Fontanela hasta etapa intermedia (1 - 3 años 11 meses)						
Tiempo Alimentario	DESAYUNO						
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido	
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido		
Lácteos o Bebida con Leche							
	Leche entera pasteurizada o Kumis o Yogurt	Diaria	150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas de leche	
Carnes o Huevos o Queso							
	Huevo o	3 días /semana	55 g	50 g	50 g	Picado 1 unidad Revuelto 2 cucharadas	
	Queso sin sal y bajo en grasa o	2 días /semana	20 g	20 g	20 g	1 trozo pequeño	
	Carnes magras		40	40	24 g	1 trozo pequeño	
Cereal/Acompañante							
	Harina de colada o Fécula Producto de panadería horneado o Arepa	Diaria	6 g 3,5 g 30 g	6 g 3,5 g 30 g	30 - 36 g	1 cucharadas sopera 1 unidad pequeña	
Fruta							
	Dulce y acida de todos los colores de cosecha	Diaria	70 - 155 g	70 g	70 g	1 unidad o porción mediana	
Grasa							
	Aceite de girasol o maíz o soya	Diaria	3 cc	3 cc	3 cc	1/2 cucharada postrera	
ALMUERZO							
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**	
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido		
Verduras							
	Amarilla, verde, blanca , roja.	Diaria	73-155 g	70 g	65 - 70 g	4 cucharadas soperas	
Cereal							
	Avena o cebada o maíz. o trigo	Diaria	6 g	6 g		1 cucharadas soperas	
	Arroz	4 días /semana	18 g	18 g	35 g	3 cucharadas soperas	
	Pasta	1 vez/semana	25 g	25 g	62 g	6 cucharadas soperas	
Tubérculos o raíces o plátanos							
	Arracacha, o papa amarilla, papa blanca o yuca, arracadera	Diaria	35-42 g	35 g	35 g	1/2 unidad mediana	
Carnes							
	Carne magra(res o cerdo)	2 días/semana	40 g	40 g	24 g	1 porción pequeña	
	Vísceras (hígado y pajarilla)	1 vez/semana	40 g	40 g	24 g	1 porción pequeña	
	Carne blanca magra	3 días /semana 2 días / mes	Pechuga: 54 Pierna: 57 Pernil: 61 Pescado: 56	40 g	32 g sin hueso	1 porción pequeña	
	Leguminosas*	Frijol, lenteja, arveja, blanquillo	1 vez /semana	10 g	10 g	22 g	2 cucharadas soperas
Grasa							
	Aceite de girasol o maíz o soya	Diaria	4 cc	4 cc	4 cc	1/2 cucharada sopera	
Fruta							
	Dulce y acida de todos los colores de cosecha	Diaria	70-155 g	70 g	70 g	4 onzas	
REFRIGERIO DE LA MAÑANA Y DE LA TARDE							
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**	
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido		
Lácteos							
	Leche entera pasteurizada o Kumis o Yogurt o Queso	Diaria	100 cc	100 cc	3,5 onzas	3,5 onzas	
			100 cc	100 cc	3,5 onzas	3,5 onzas	
			30 g	30 g	30 g	1 trozo mediano	
Fruta							

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 32 de 46

	Dulce y acida de todos los colores de cosecha	Todos los días	70-155 g	70 g	70 g	1 unidad o porción mediana
Cereal/Acompañante						
	Harina de colada Fécula Producto de panadería horneado o Arepa	Diaria	6 g 3,5 g 20 g	6 g 3,5 g 20 g	20 g	1 cucharadas sopera 1 unidad pequeña
Azúcares						
	Chocolate Panela	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 5 g en el menú del día, teniendo en cuenta que el aporte total de calorías diarias no debe superar el 5% de las calorías establecidas en la minuta patrón para el grupo de edad.				
*Las medidas caseras son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros; se debe establecer la medida casera de acuerdo a la estandarización que se realice.						

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 33 de 46

Tabla 12. Propuesta Minuta Propia Nasa Semilla niño delicado 4 a 5 años 11 meses

Momento de Vida		Semilla Niño Delicado etapa Hasta caída 1er diente (4-5 años 11 meses)				
DESAYUNO						
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos o Bebida con Leche						
	Leche entera pasteurizada o Kumis o Yogurt o Chocolate Agua de panela	Diaria	200 cc	200 cc	200 cc	6.5 onzas
Carnes o Huevos o Queso						
	Huevo o	3 días /semana	55 g	50 g	50 g	Picado 1 unidad Revuelto 4 cucharadas Perico 4 cucharadas
	Queso sin sal y bajo en grasa o	2 días /semana	20	20	20 g	1 trozo pequeño
	Carnes magras		40	40	26 g	1 trozo pequeño
Cereal/Acompañante						
	Harina de colada Fecula Producto de panadería homeado o Arepa	Diaria	8 g 4 g 30 g	8 g 4 g 30 g	30 g	1 unidad pequeña
Fruta						
	Dulce y acida de todos los colores de cosecha	Diaria	76-175g	70 g	70 g	1 unidad o porción mediana
Grasa						
	Aceite de girasol o maíz o soya	Diaria	4 cc	4 cc	4 cc	1/2 cucharada sopera
ALMUERZO						
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Verduras						
	Amarilla, verde, blanca , roja.	Diaria	80-165 g	80 g	80 g	4,5 cucharadas soperas
Cereal						
	Avena o cebada o maíz. o trigo	Diaria	8 g	8 g		1 cucharadas soperas colm
	Arroz	4 días /semana	25 g	25 g	50 g	4 cucharadas soperas
	Pasta	1 vez/semana	32 g	32 g	80 g	8 cucharadas soperas
Tubérculos o raíces o plátanos						
	Arracacha, o papa amarilla, papa blanca o yuca, arrascadera	Diaria	40-50 g	40 g	40 g	1/2 unidad mediana
Carnes						
	Carne magra(res o cerdo)	2 días/semana	50 g	50 g	30 g	1 porción mediana
	Visceras (higado y pajarilla)	1 días/semana	50 g	50 g	30 g	1 porción mediana
	Carne blanca magra	3 días /semana 2 días / mes	Pechuga: 64 g Pierna:67 g Pernil: 70 g Pescado: 70 g	50 g	42 g sin hueso	1 porción mediana
Leguminosas*						
	Frijol, lenteja, alverja,blanquillo	1 vez/semana	15 g	15 g	33 g	2 cucharadas soperas
Grasa						
	Aceite de girasol o maíz o soya	Diaria	5 cc	5 cc	5 cc	1/2 de cucharada sopera
Fruta						
	Dulce y acida de todos los colores de cosecha	Diaria	80-180 g	80 g	80 g	5 onzas
REFRIGERIO DE LA MAÑANA Y DE LA TARDE						
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos						
	Leche entera pasteurizada o Kumis o Yogurt Queso	Diaria	150 cc 150 cc 30 g	150 cc 150 cc 30 g	150 cc 150 cc 30 g	5 onzas de bebida 5 onzas de bebida 1 trozo mediano
Fruta						

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 34 de 46

	Dulce y acida de todos los colores de cosecha	Diaria	80-180 g	80 g	80 g	1 unidad o porción mediana
Cereal/Acompañante						
	Harina de colada Fecula Producto de panaderia horneado o Arepá	Diaria	6 g 3,5 g 30 g	6 g 3,5 g 30 g	30 g	1 cucharadas sopera 1 unidad pequeña
Azúcares						
	Chocolate Panela	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 5 g en el menú del día. La cantidad a adicionar dependerá de las preparaciones programadas en el ciclo menús (Ejemplo: bebidas con frutas ácidas), teniendo en cuenta que el aporte total de calorías diarias no debe superar el 5% de las calorías establecidas en la minuta patrón para el grupo de edad.				
*Las medidas caseras son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros; se debe establecer la medida casera de acuerdo a la estandarización que se realice.						

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.


	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE LOS TERRITORIOS CRIC	PU1.G34.PP	27/02/2023
		Versión 1	Página 35 de 46

Tabla 13. Propuesta Minuta Propia Nasa Germinación de la semilla de vida - Mujer gestando o lactando

Germinación de la Semilla de Vida (Mujer Gestando o Lactando)						
DESAYUNO						
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos o Bebida con Leche						
	Leche entera pasteurizada o Kumis o Yogurt o Chocolate	Diaria	200 cc	200 cc	200 cc	6.5 onzas
Carnes o Huevos o Queso						
	Huevo o	3 días /semana	55 g	50 g	50 g	Picado 1 unidad Revuelto 4 cucharadas Perico 4 cucharadas
	Queso sin sal y bajo en grasa o	2 días /semana	60	60	60	1 trozo grande
	Carnes magras		110	110	80 g	1 trozo grande
Cereal/Acompañante						
	Cereal precocido o Harina de colada	Diaria	14g	14g	14g	1 Cucharada Colmada 1 unidad gande
	Producto de panadería horneado o Arepa		60g	60g	70g	
Fruta						
	Dulce y acida de todos los colores de cosecha	Diaria	105 -222 g	100 g	100 g	1 unidad o porción grande
Grasa						
	Aceite de girasol o maíz o soya	Diaria	4 cc	4 cc	4 cc	1/2 cucharada sopera
Azucares						
	Panela	Diaria	10 g	10 g	10g	
	chocolate amargo	Diaria	14 g	14 g	14g	1 cucharada o 1 pastilla
ALMUERZO						
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Verduras						
	Amarilla, verde, blanca , roja.	Diaria	80-165 g	80 g	80 g	4,5 cucharadas soperas
Cereal						
	Avena o cebada o maíz. o trigo	Diaria	14 g	14 g		2 cucharadas soperas
	Arroz	4 días /semana	50 g	50 g	135 g	7 cucharadas soperas
	Pasta	1 vez/semana	57 g	57 g	165 g	10 cucharadas soperas
Tubérculos o raíces o plátanos						
	Arracacha, o papa amarilla, papa blanca o yuca, arrascadera	1 vez/semana	110 - 162 g	110 g	110 g	1/2 unidad mediana
Carnes						
	Carne roja magra	1 días/semana	105 g	105 g	74g	1 trozo mediana
	Visceras (higado y pajarilla)	1 días/semana	105 g	105 g	74g	1 porción mediana
	Carne blanca magra	2 días/semana	Pechuga: 113 g Pierna: 144 g Pernil: 115 g Pescado: 202 g	105 g	74g sin hueso	1 porción mediana
Leguminosas						
		1 vez/semana	20 g	20 g	47 g	2 cucharadas soperas
Grasa						
	Aceite de girasol o maíz o soya	Diaria	4 cc	4 cc	4 cc	1/2 de cucharada sopera
Fruta						
	Dulce y acida de todos los colores de cosecha	Diaria	105 -222 g	100 g	100 g	1 unidad o porción grande
REFRIGERIO DE LA MAÑANA Y DE LA TARDE						
Grupo	Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos			Unidad Casera de Servido**
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lácteos						

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 36 de 46

	Leche entera pasteurizada o Kumis o Yogurt Queso	Diaria	200 cc 200 cc 30 g	200 cc 200 cc 30 g	200 cc 200 cc 30 g	5 onzas de bebida 5 onzas de bebida 1 trozo pequeño
Fruta						
	Dulce y acida de todos los colores de cosecha	Diaria	105 -222 g	100 g	100 g	1 unidad o porción grande
Cereal/Acompañante						
	Cereal precocido o Harina o Producto de panadería horneado o Arepa	Diaria	14 g 60 g	14 g 60 g/60 g	60 g	2 cucharadas soperas / 1 unidad grande
Azúcares						
	Chocolate Panela	Con el objetivo de realizar una transición progresiva en la reducción del consumo de azúcares, se permitirá la adición de máximo 5 g en el menú del día. La cantidad a adicionar dependerá de las preparaciones programadas en el ciclo menú (Ejemplo: bebidas con frutas ácidas), teniendo en cuenta que el aporte total de calorías diarias no debe superar el 5% de las calorías establecidas en la minuta patrón para el grupo de edad.				
*Las medidas caseras son una aproximación de acuerdo al grupo de alimentos, estas varían según el alimento, la presentación, el proveedor, entre otros; se debe establecer la medida casera de acuerdo a la estandarización que se realice.						

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 37 de 46

PÚBLICA

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 38 de 46

Tabla 14. Alimentos y preparaciones de la dieta alimentaria indígena- Nasa

PRODUCTO	VARIEDAD	MENÚ	INGREDIENTES	FORMA DE PREPARAR
Choclo	Blanco Amarillo	Sopa de choclo	Masa de choclo Leche de choclo	Se muele el choclo En una tasa de agua se disuelve la leche delchoclo
		Masas	Masa choclo Sal Huevo	Se muele el choclo, se le agrega huevos Se amasa para que compacte y luego se frita
		Envuelto	Panela Sal Queso Soda	Se desgrana y se muele el choclo, Se hecha los ingredientes y se amasa, Se hecha en los capachos- se pone de base en la olla capachos, Se hecha poquita agua y se pone a fuego lento
		Choclo tierno cosido en tusa	Choclo tierno Sal	Se quita el capacho de la mazorca tierna y en poca agua se pone las Mazorcas a fuego lento.
		Choclo sofrito	Choclo Aceite o Mantequilla	Se desgrana la mazorca tierna, en una sartén se pone unas gotas de aceite o Mantequilla, se hecha a sofrir a fuego lento.
		Asado	Choclo Sal	Se escoge una mazorca tierna, se le quita el capacho y se pone a asar a fuego lento en la braza
		Choclo con huevo	Huevos de gallina Granos de choclo tierno Aceite	Se desgrana y se sofríe, se bate el huevo y se le agrega sobre los granos tiernos de choclo
		Mote de choclo	Ahuyama, Abas, ollucos, pezuña de res, repollo, acelga, zanahoria, papa, ajos, cebolla larga, tomillo, cimarrón, frijol verde	Se pone a hervir la pezuña, Se hecha los ingredientes, Se pone a hervir a fuego lento y se sirve con aguacate.
PRODUCTO	VARIEDAD	MENÚ	INGREDIENTES	FORMA DE PREPARAR

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 39 de 46

Maíz		Sopa de cuchuco	Carnes blancas y rojas, maíz, papa amarilla, papa parda, ollucos, habichuela, aba, zanahoria, espinaca, acelga, pimentón, ajo, cebolla, cimarrón, tomillo, cilantro	Se pone el agua con hierbas, se le hecha la carne, Se echa el maíz molido no tan delgado, el maíz (se deja remojando en antelación) Se hecha las verduras y se deja hervir en un tiempo depende de la cantidad, Se licua el ajo, cebolla y pimentón, se echa el cilantro, Preferible utiliza cuchara de palo
	Capiro CorvaPira Trillado (colorado- blanco)	Arepas	Maíz Queso Sal	Se deja en remojo de un día para otro, se cocina y se muele junto con el queso, se amasa agregándole sal.
		Sopa de maíz	Maíz, frijol, papa, ahuyama, olluco, aba, sal, espinaca, cilantro, pollo o carne	Se remoja un día para otro, se muele no tan delgado, se le saca el afrecho, se pone a cocinar todas las verduras, se echa el maíz, calculando que se cocine todo.
		Caucharina	Maíz tostado Sal Azúcar o panela	Se pone en tosti6n en una sartén el maíz, cuando logró el máximo de tosti6n se deja enfriar y se muele, con el molino calibrado para molerse lo más delgado posible, a la harina se le agrega sal o panela raspada.
		Mote capa	Maíz, frijol, ahuyama sal, ajo, cilantro	Se deja en remojo el maíz de un día para otro, se cocina con abundante agua, cuando logre su punto de cocción se agrega el frijol previo remojo, una vez se obtenga el punto máximo de cocción del frijol y el maíz se agrega el resto de productos.
		Mote pelado	Maíz, ahuyama, frijol cache, ajo, cilantro	se pone a cocinar con ceniza, luego se lava, se deja un día para otro, se cocina con ingredientes y con pata
		Chaguasba	Maíz	Se deja remojando el maíz de un día para otro, se muele y se cocina
		Envuelto de "ceniza"	Maíz, sal, huevos de gallina	remojar el maíz, moler el maíz, se le hecha unguiso cebolla tomate, un hogo, y se cocina envuelto en hojas de plátano
		Sopa de bollo	choclo, cebolla, cilantro papa amarilla,	se pone a cocinar las verduras y se hecha los bollos

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 40 de 46

		Mazamorra	Maíz, panela	se cocina el maíz y se muele
		Champús	Maíz, hojas de naranja, lulo, panela	Se hace mazamorra y se le agrega el lulo, aguade panela y las hojas de naranja
		Maíz tostado	Maíz	Se tuesta el maíz en una sartén
		sopa de maíz tostado	Maíz, ahuyama	Tostar el maíz, se muele, se pone a hervir conpapa amarilla o ahuyama
PRODUCTO	VARIEDAD	MENÚ	INGREDIENTES	FORMA DE PREPARAR
Frijol	Cacha Sangre toro Caraota Blanquillo Calima Guarso Bola	Calado con pezuña, sopa de frijol, principio de frijol	Calado con pezuña: frijol, carne o pezuña	Se deja en remojo de un día para otro, se cocina posteriormente se hecha los demás productos
			Sopa de frijol: Zanahoria, cebolla de rama, carne de res	Se deja en remojo el frijol de un día para otro, se cocina, luego se le agrega los demás ingredientes
			Principio de frijol: tomate de mesa, cebolla de rama	Se deja en remojo el frijol de un día para otro, se cocina a fuego lento y se agrega los demás productos.
Quinua	Blanco Rojo	Colada	Quinua, panela, canela	Dejar en remojo la quinua y ponerlo a cocinar, posteriormente agregarle la canela y los clavos
		Sopa	Zanahoria, cebollita, apio, quinua, Pimienta, Col	Poner a hervir los vegetales posteriormente adicionar la quinua
Chachafruto		Colada	Harina de Chachafruto, panela, canela	Sobre el agua tibia de diluye la harina de chachafruto, se adiciona la panela
		Cosido	Chachafruto	Se desgranar los vainas y se cocinan
Maní		Tostado	Maní	Se tuesta el maní en una sartén a fuego lento
Arveja		Sopa	Arveja, zanahoria, ahuyama, papa, avena	Se hierve con los productos a fuego lento y se agrega un poco de avena molida para darle espesor

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 41 de 46

Habichuela		Sopa de verduras	Habichuela, Coliflor, alverja, zanahoria,	Se pone a cocinar todos los productos al tiempo, luego se le agrega la avena diluida en agua tibia
		Salteado	Habichuela, zanahoria, berenjena, pimentón	Se cocina al vapor agregando salsa de soya o a fuego lento y con bajo en agua
Aba		Sopa	Avena en hojuelas o molido, zanahoria, arveja	Se pone a hervir los vegetales, cuando estén cosidos se agrega la avena diluida
		Tostado	Aba	Se tuesta en una sartén a fuego lento
PRODUCTO	VARIEDAD	MENÚ	INGREDIENTES	FORMA DE PREPARAR
Mejicano		Dulce	miel o panela, clavos y canela	Se pela el mejicano y se saca las pepas (las pepas se pueden tostar y comer), se hecha a cocinar, se pone a hervir durante un tiempo dependiendo la cantidad- se le agrega arroz o maíz medianamente molido remojado con antelación
Ahuyama		Samba	Cebolla, tomate, pimentón, huevo	Se hecha la ahuyama con cascara, con poca agua y todo a fuego lento, se machuca la ahuyama cocida, se le agrega el guiso, se echa el huevo duro picado en cuadritos
		Torta	Mantequilla, azúcar, huevo, leche, ahuyama	Se cocina la ahuyama con sal y luego se hace un puré, se le agrega leche, huevo harina y sebate
		Jugo en leche	Ahuyama, leche	Se cocina la ahuyama y se licua con leche
		Dulce		Se cocina con clavos y canela y panela a fuego lento para que cale
		Crema	Ahuyama, apio, sal	Se cocina la ahuyama con una rama de apio y se licua, agregando sal
Papa cidra		Sopa	Papa cidra, zanahoria, espinaca, avena	Se pone a hervir los vegetales al tiempo a fuego lento se agrega avena diluida para darle espesor
		Pasabocas	Papa cidra, miel de arvejas o melado de panela	Se corta la papa cidra fresca en juliana muy delgado y se las sumerge en miel de abeja o melado de panela
		Dulce	Papa cidra y panela	Se cocina la papa cidra con panela a fuego lento

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 42 de 46

		Hogado con huevo	Papa cidra, cebolla de rama y huevos de gallina	Se cocina la papa cidra, se pica en cuadritos y se sofríe en cebolla, se bate el huevo y se agrega
Zanahoria		Crema	Zanahoria, avena molida, rama de apio	Se cocina la zanahoria con la rama de apio y selicua luego se agrega avena molida diluida
		Torta	Zanahoria, harina de trigo, huevos de gallina,	Se cocina la zanahoria, se amasa con los demás ingredientes
		Jugo	Zanahoria, leche, canela	Se cocina la zanahoria y se licua con leche y canela
		Salteado	Zanahoria, habichuela, brócoli	Se pone en cocción a vapor o bajo de agua fuego lento
Remolacha		Jugo	Remolacha cosida, leche de vaca	Se cocina la remolacha y se licua en agua, opcional
		Ensalada	Remolacha, cilantro, mayonesa	Se precoce la remolacha
Arracacha		Sopa	Arracacha, cilantro, carne de gallina negra	Se cocina la carne de gallina, luego se echa la arracacha Previamente lavada agua con sal.
		Colada	Arracacha, sal, rama de apio	Se cocina la arracacha con apio, al licuarlo se saca la rama de apio y se agrega sal
		Frito	Arracacha, sal	Se pica en rodajas delgadas y se frita
		Dulce	Arracacha picada, panela	Se hecha la panela en agua y se deja producir melado se agrega la arracacha y se deja calando a fuego lento
		Puré	Arracacha, sal	Se pela la arracacha y se cocina, luego se machaca, agregando sal
PRODUCTO	VARIEDAD	MENÚ	INGREDIENTES	FORMA DE PREPARAR
Papa	Guata Pastusa Amarilla	Cosido	Papa, sal	Se pela o se cocina con cascara y se le agrega sal y cebolla de rama
		Puré	Papa, sal,	Se cocina la papa con cascara, se pela y se
			cilantro perejil cresco	machaca agregándole sal y cilantro y perejil

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPAÑAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 43 de 46

		Sopa de verdura con papas	Papa, arveja, zanahoria, Abas, espinaca, avena molida	Se cocina a fuego lento todos los productos
		Frita	Papa, sal	Se pica en rodajas delgada o en julianas
		Gratinada	Papas medianas, ajo, mantequilla sin sal crema de leche, sal, pimienta y queso rayado	Se cocina las papas, engrasar un molde con mantequilla, poner una capa de papas, un pocode mantequilla y queso rayado
Olluco		Sopa	Ollucos, papa, sal,avena molida y cilantro	Se pone a cocinar todos los productos al tiempo, luego se agrega la avena molida para que de espesor
		Hogado con huevo	Ollucos, huevos de gallina, sal, aceite	Se cocina los ollucos, se pica en rodajas pequeñas, luego se sofríe en bajo aceite y se echa el huevo batido
		Sofrito con cebolla	Ollucos y cebolla de rama, sal, aceite	Se cocina el olluco y se sofríe en cebollase agrega sal
Name		Sopa	Caldo de pollo, ñame, arroz, cebolla de rama, ajo	Se pela y cocina en cuadritos pequeños se hecha a hervir el caldo de gallina y se agrega los condimentos
		Sancocho	Ñame, plátano,	Se cocina la carne de gallina luego se agrega los productos
		Cosido	Name	Se pela y se deja en agua, luego se cocina
Mafafa		Cosido	Mafafa, sal	Se pela la mafafa y se cocina
		Puré	Mafafa, sal	Se pela la mafafa y se cocina, se machaca y se agrega sal y cilantro
		Guiso	Mafafa, sal, cebolla larga	Se cocina la mafafa, se agrega crema de leche
Yuca		Cosida	Yuca, sal	Se pela la yuca se lava y se saca la vena del medio y se cocina
		Guisado	Yuca, cebolla, sal, aceite, tomate de mesa	Se pela la yuca, se lava, se saca la vena del medio, se cocina, a parte se sofríe el guiso detomate de mesa y cebolla de rama
		Frito	Yuca	Se pela la yuca, se lava sacando la vena del

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 44 de 46

				medio, se consiste deja enfriar, luego se frita
		Envuelto	Yuca, panela, queso	Pelar la yuca y picar la yuca, se muele, se tamiza sacando el sumo, se derrite la panela, se revuelve y se amasa con el queso, se envuelve en hojas de plátano se amarran y se cocinan a fuego lento
Plátano	Cachaco	Colada	Harina de plátano	Se diluye en agua tibia con panela, poniéndose

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 45 de 46

				fuego lento
		Frito, patacón	Plátano viche o pintón	Se pela el plátano y en rodajas se fritan
		Asado	Plátano	Se asa en un asador
		Puré	Plátano, cebolla, sal aceite	Se cocina el plátano y se machaca, se sofríe la cebolla y se agrega al puré
		Sopa	Plátano, zanahoria, ajo, avena molida	Se pone el agua con zanahoria y el ajo, se diluye la avena se agrega las tostadas de plátano
Guineo	Colicero Castilla Morado Portugueño Banano	Jugo de banano	Banano, leche	Se licúa el banano con leche
		Sopas	Guineo, zanahoria, ahuyama, sal, cilantro, ajo	Se pone a hervir todos los productos
		Sancocho	Guineo, frijol cache, yuca, arracacha, ajo cebolla, carne de res	Se pone a cocinar la carne de res, se hecha todos los productos posteriores de hacerse ablandado la carne
		Torta de banano	Banano, harina de trigo, leche, Huevo	Se amasa el banano con la harina de trigo la leche y el huevo
PRODUCTO	VARIEDAD	MENÚ	INGREDIENTES	FORMA DE PREPARAR
Espinaca		Torta	Espinaca, huevos de gallina, harina de trigo, pimentón, tomate de mesa	Poner a cocinar a fuego lento la espinaca con sal, se retira el agua caliente y se pica, se batelos huevos, se mezcla con el batido de harina, se hecha la espinaca
		Crema	Espinaca, cebolla, ajo, sal y pimienta, crema de leche	Se cocina la espinaca y se licua con la misma agua, se le agrega sal y ajo y pimienta
		Sopa	Espinaca, ahuyama, zanahoria, avena molida	Se pone a cocinar los productos todos juntos cuando ya estén cosidos se agrega la avena molida disuelta en agua tibia
		Ensalada	Espinaca, tomate de mesa	Se corta en rodajas el tomate de mesa y se combina con la espinaca debidamente lavado con agua tibia y vinagre
Acelga		Sopa	Cebolla, ajo, acelga, papa amarilla, pimentón	Se pone a cocinar todos los productos y se le agrega un poco de avena disuelta en agua tibia

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.



PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
PUBLICACIÓN MINUTA PATRÓN PARA EL
ACOMPañAMIENTO A LOS MOMENTOS DE
MADURACIÓN DE LAS SEMILLAS DE VIDA DE
LOS TERRITORIOS CRIC

PU1.G34.PP

27/02/2023

Versión 1

Página 46 de 46

		Torta	Acelga, huevos de gallina, harina de trigo	Poner a cocinar a fuego lento la acelga con sal, se retira el agua caliente y se pica, se bate los huevos, se mezcla con el batido de harina, se hecha la acelga
Brócoli		Ensalada	Brócoli, aguacate, perejil tomate de mesa, mostaza,	Se pica todos los productos y se le agrega aceite de oliva y sal
			limón, aceite de oliva, sal	
		Salteado	Brócoli, zanahoria, berenjena, pimentón, habichuela	Se pone a cocinar a vapor o a fuego lento con poca agua se acompaña con salsa de soya
Coliflor		salteado	Brócoli, zanahoria, berenjena, pimentón, habichuela	Se pone a cocinar a vapor o a fuego lento con poca agua, se acompaña con salsa de soya

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.