

Comida de niños y niñas, gustos de grandes

La importancia de un menú diferencial
para la primera infancia afrodescendiente de Cali



Comida de niños y niñas, gustos de grandes



La importancia de un menú diferencial para la primera infancia afrodescendiente de Cali

Servicio Nacional de Aprendizaje
Centro de Gestión Tecnológica de Servicios
Regional Valle



Catalogación en la publicación. SENA Sistema de Bibliotecas

Comida de niños y niñas, gustos de grandes : importancia de un menú diferencial para la primera infancia afrodescendiente de Cali / Jhon Jairo Angarita Ossa, Elsis María Valencia Rengifo, Juan Carlos Escobar Rivera, Ruby Elisabeth Castellanos Peñalosa, Luz Adriana Aguirre Santafé, Catalina Avellaneda. -- Primera edición. --

Cali : Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). Centro de Gestión Tecnológica de Servicios, 2020.

1 recurso en línea (116 páginas : PDF)

Referencias bibliográficas: páginas 114-116.

Contenido: De lo que comemos, somos -- Prácticas alimentarias en familias de menores de cinco años de un CDI en Santiago de Cali -- Recetario de cocina del pacífico para la primera infancia afrodescendiente.

Disponible en formato impreso.

ISBN: 978-958-15-0566-1

1. Nutrición infantil--Investigaciones--Cali (Valle del Cauca, Colombia) 2. Alimentos para escolares--Investigaciones--Cali (Valle del Cauca, Colombia) I. Angarita Ossa, Jhon Jairo II. Valencia Rengifo, Elsis María III. Escobar Rivera, Juan Carlos IV. Castellanos Peñalosa, Ruby Elisabeth V. Aguirre Santafé, Luz Adriana VI. Avellaneda, Catalina VII. Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA).

CDD: 363.8083

**Servicio Nacional de Aprendizaje
Centro de Gestión Tecnológica de Servicios
Regional Valle**

Carlos Mario Estrada Molina

Director General SENA

Farid de Jesús Figueroa

Coordinador Nacional SENNOVA (E).

Aura Elvira Narváez

Directo Regional (E).

Edgar Orlando Herrera Prieto

Subdirector de centro

Aleedi Esperanza Travi Ruiz

Coordinación académica

Derling Bedoya Manrique

Líder Sennova

Formato impreso

ISBN: 978-958-15-0565-4

Formato digital

ISBN: 978-958-15-0566-1

© Servicio Nacional de Aprendizaje SENA

Foto de portada: niñas del barrio Potrero Grande

Archivo Grupo de investigación GTS SENA

Autores:

Jhon Jairo Angarita Ossa

Investigador SENA

Elsis María Valencia Rengifo

Investigadora SENA

Juan Carlos Escobar Rivera

Investigador SENA

Ruby Elisabeth Castellanos Peñalosa

Investigadora Escuela Nacional del Deporte

Luz Adriana Aguirre Santafé

Investigadora Escuela Nacional del Deporte

Catalina Avellaneda

Investigador Escuela Nacional del Deporte

Asistencia a la Investigación:

Katherine Angarita Ossa

Asistente de investigación SENA

Camila Valencia

Aprendiz de investigación en cocina SENA

Carlos Cándelo

Aprendiz de investigación en cocina SENA

Sandra Liliana Muñoz Vásquez

Aprendiz de investigación en cocina SENA

Producción de Fotografía SENA

Yefersson Andrés Iltantén Imbachí

James Yoban Saavedra López

Producción de Fotografía Externa

Diego Lozada Salazar

Editor:

Jhon Jairo Angarita Ossa

Comité Editorial:

Grupo de Investigación GTS SENA y GUINSA END

Corrección de Texto:

Juan Carlos Escobar Rivera

Jhon Jairo Angarita Ossa

Hecho el depósito que exige la ley:

Esta publicación surge como un producto de investigación del proyecto: "Menús diferenciales para la primera infancia con población afrodescendiente en Cali". Registro SGPS: 4024-2029 vinculados al grupo de investigación Gestión Tecnológica de Servicios con código COL0143188 y GINSA con código COL0175851201611171754. Dentro del marco de convocatoria nacional del Sistema de Investigación Desarrollo Tecnológico e Innovación - SENNOVA, Como apoyo a la consolidación de los grupos GTS SENA y GINSA END. El contenido de esta obra no compromete a la institución, corresponde al derecho de divulgación de resultados de investigación de los autores. Todos los derechos reservados. Puede producirse libremente para fines no comerciales.

Cali, Colombia, 2020

Primera Edición

Aprendices y Estudiantes participantes en la investigación

Especial agradecimiento a los aprendices del semillero de investigación cultura gastronómica, hotelera y turística del SENA y a los estudiantes del Programa de Nutrición y Dietética de la Escuela Nacional del Deporte, que hacen parte del semillero de "Salud y Nutrición Pública en Territorio". En este trabajo encontraron un lugar para expandir su espíritu investigativo y la búsqueda constante del bienestar de las comunidades, aportaron a la construcción y validación de instrumentos y a la recolección de la información como parte fundamental para el desarrollo del presente estudio. De antemano, les auguramos éxitos en sus futuras investigaciones.



SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN EN
CULTURA GASTRONÓMICA HOTELERA Y TURÍSTICA

Semillero de Investigación Cultura gastronómica, hotelera y turística, CGTS, SENA

Heidy Tatiana Bolaños Montero

Andrés Felipe Mendoza

Camila Valencia

Carlos Cándelo

Sandra Liliana Muñoz Vásquez



Semillero Salud y Nutrición
Pública en Territorio

Semillero de Investigación Salud y Nutrición Pública en Territorio, Escuela Nacional del Deporte

David Saldarriaga Chamorro

Daniela Medina Franco

Valentina Valencia Zúñiga

Ángela Fernanda Ruano Aguilar

Sebastián Cobo Betancourt

Carlos Impatá Ramírez

Gabriela Giraldo Martínez

Valeria Manrique Rubiano

María del Pilar Vergara Carbonero

John Faver Morales Medina

Agradecimientos

A la **Caja de compensación Comfandi** sus directivas, al área de educación y primera infancia, a toda la organización, que nos abrió las puertas y creyó en este proyecto de investigación, con quienes establecimos una alianza estratégica desde el interés común de aportar al bienestar de los niños y niñas de la ciudad de Cali. Por su disposición y presencia permanente con el talento humano, la visión humana y social y las condiciones físicas puestas a disposición del proyecto y que fueron vitales para trabajar de forma colaborativa. Agradecemos profundamente su compromiso.

Comfandi Centro de Desarrollo Infantil el Paraíso.

- Luz Doris Gallego, Coordinadora Programa de Primera Infancia
- María Victoria Obregón, Coordinadora CDI el Paraíso
- Diana María Loaiza, Auxiliar de enfermería
- Andrés Mauricio Obando, Nutricionista
- Laura Barbosa Restrepo, Practicante

A las **Personas del Barrio Potrero Grande** participantes de la investigación, el reconocimiento especial a las madres, y al padre, que participaron en los talleres experimentales de cocina tradicional y aportaron sus saberes y experiencias en la construcción de una propuesta de menús para el fortalecimiento de la alimentación de los niños y niñas afrodescendientes en Cali, desde un enfoque diferencial. Profundo agradecimiento por la disposición a hacer parte de esta investigación.

Maira Yelitza González Campaz, Samara Yiseth Largacha Ocampo, María Angelica Rentería Tejada, Yesenia Largacha Cárdenas, Marisol González Castillo, Yisela Solís Orobio, Natalia Judith Toro Jiménez, Ruby Estella Caicedo, Kelly Vanessa Londoño Anacona, Nelsin León, Cindy Yuliana Quiñonez Caicedo, Lina Marcela Asprilla Carabalí, Liliana Rosa Angulo Mina, Yesenia Bernal, Alicia Andrea Villafañe Zambrano, Lina María Mina Valencia, Maira Alejandra Valencia, Jessica Marleni Castillo Angulo, Piedad Vargas Correa, Yolaisa Soto Cueto, María Piedad Del Socorro Ramírez Angulo, Viviana Perlaza Montaña. Mirna Camacho Salazar, Braulia Ordoñez Angulo, Paola Andrea Silva, Leydy Jhoana Rivas Rivera, Jennifer Giraldo Rodríguez, Yennifer Toro Rodríguez, Luz Edilia Asprilla Amud, Luis Enrique Pai Tenorio, Cinthya Milena Lugo, Jacqueline Caicedo Palacio, María Angelica Guaza Rodríguez, Rosa Mirella Ferrin, María Del Carmen Castillo, Yenny Damaris Granjas Solís, Jacqueline Ibarguen Copete, Katy Yuliana Cabezas Martínez, Emiliana Torres Torres, Segunda Matilde Gámez, Juan Carlos Escobar Rivera,

Elisabel Ortiz Peña, Ana María Cortes Prado, Martha Claritza Piedrahita Amu, Diana Sofia Leal Rueda, Emilse Diaz Hernández, Yury Cecilia Piedrahita Amu, Leydy Jhoana Taborda Gutiérrez, María Del Carmen Ararat Rentería, Luz Mercedes Bazán Arbolada, Lida Lorena Vente Zúñiga.

Agradecimientos a los **actores comunitarios e institucionales** quienes apoyaron el desarrollo de la investigación permitiendo el logro de esta publicación:

La Junta de Acción Comunal del barrio Potrero Grande por su disposición para permitir el desarrollo del proyecto y facilitar espacio para el encuentro y socialización con la comunidad.

- La señora Zoila Rosa Valencia, presidenta JAC del barrio Potrero Grande

A la **Fundación Carvajal sede el Poblado en el oriente de Cali**, su participación decisiva e incondicional para aportar a la investigación con los espacios locativos para el desarrollo de los talleres experimentales de cocina tradicional. Un especial agradecimiento por creer en esta investigación.

- Mario González, Director Unidad de Desarrollo Empresarial
- Maritza Calderón Rojas, Coordinadora de programas El Poblado

Siglas y Acrónimos

CDI	Centro de Desarrollo Infantil
CGTS	Centro de Gestión Tecnológica de Servicios
DANE	Departamento Administrativo Nacional de Estadística
ECNT	Enfermedades Crónicas No Transmisibles
END	Escuela Nacional del Deporte
GINSA	Grupo de Investigación en Nutrición, Salud y Alimentación
GIGTS	Grupo de Investigación Gestión Tecnológica de Servicios
JAC	Junta de Acción Comunal
NARP	Negra, Afrodescendiente, Raizal y Palenquera
OMS	Organización Mundial de la Salud
RAE	Real Academia Española
SENA	Servicio Nacional de Aprendizaje
SENNOVA	Sistema de Investigación Desarrollo Tecnológico e Innovación
UNESCO	La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Índice de Gráficas

Gráfica 1.	Cifras de Población que se reconoce como negra, mulata, afrodescendiente o afrocolombiana	47
Gráfica 2.	Mapa de concentración del autorreconocimiento NARP cambios en los últimos 13 años	47
Gráfica 3.	Autorreconocimiento en las familias	52
Gráfica 4.	Antecedentes históricos y normativos de la primera infancia	65
Gráfica 5.	Aceptabilidad del Arroz Encocado	70
Gráfica 6.	Aceptabilidad del Pescado en Escabeche	71
Gráfica 7.	Aceptabilidad de la Ensalada de Aguacate	72
Gráfica 8.	Aceptabilidad del Arroz Encocado	73
Gráfica 9.	Aceptabilidad de la Aguapanela de Limoncillo	74

Índice de Tablas

Tabla 1.	Acceso y preparación de alimentos de las familias del CDI	51
Tabla 2.	Resultados de la frecuencia de consumo de alimentos en las familias del CDI	54
Tabla 3.	Componentes del menú de la sesión de observación sensorial	68
Tabla 4.	Requerimientos de macronutrientes y micronutrientes para niños 4 a 5 años	79
Tabla 5.	Análisis químico nutricional de aceite achotado	80
Tabla 6.	Análisis químico nutricional de refrito del Pacífico	81
Tabla 7.	Análisis químico nutricional de leche de coco	82
Tabla 8.	Análisis químico nutricional de arroz con coco	83
Tabla 9.	Análisis químico nutricional envuelto de plátano maduro	84
Tabla 10.	Análisis químico nutricional de plátano maduro cocido	85
Tabla 11.	Análisis químico nutricional de monedas de plátano	86
Tabla 12.	Análisis químico nutricional de envuelto de maíz	87
Tabla 13.	Análisis químico nutricional de ensalada de papa,	88
Tabla 14.	Análisis químico nutricional de ensalada de aguacate	89
Tabla 15.	Análisis químico nutricional de atollado de piangua	90
Tabla 16.	Análisis químico nutricional de arroz clavao	91
Tabla 17.	Análisis químico nutricional de seco	92
Tabla 18.	Análisis químico nutricional de pizcán	93
Tabla 19.	Análisis químico nutricional de escabeche de pescado	94
Tabla 20.	Análisis químico nutricional de tamal de piangua	95
Tabla 21.	Análisis químico nutricional de coquillos	96
Tabla 22.	Análisis químico nutricional de cocadas	97
Tabla 23.	Análisis químico nutricional de dulce de papaya	98
Tabla 24.	Análisis químico nutricional de dulce de piña	99
Tabla 25.	Análisis químico nutricional de hojaldra	100

Tabla 26.	Análisis químico nutricional de pandeyuca frito	101
Tabla 27.	Análisis químico nutricional de casabe	102
Tabla 28.	Análisis químico nutricional de bizcochelo con coco	103
Tabla 29.	Análisis químico nutricional de aguapanela con limoncillo	104
Tabla 30.	Análisis químico nutricional de fresco de borojó	105
Tabla 31.	Análisis químico nutricional de fresco de guayaba	106
Tabla 32.	Análisis químico nutricional de fresco de sandía con	107
Tabla 33.	Análisis químico nutricional de jugo de yuca	108
Tabla 34.	Análisis químico nutricional de fresco de naranja y	109
Tabla 35.	Recomendaciones número de alimentos a proporcionar para la edad de 2 a 5 años.	110
Tabla 36.	Aportes calculados al Menú 1	111
Tabla 37.	Aportes calculados al Menú 2	112
Tabla 38.	Aportes calculados al Menú 3	112
Tabla 39.	Aportes calculados al Menú 4	113
Tabla 40.	Aportes calculados al Menú 5	113
Tabla 41.	Aportes calculados al Menú 6	114
Tabla 42.	Aportes calculados a la hojaldra con limonada	114
Tabla 43.	Aportes calculados al Pan de yuca con fresco de naranja y limón	115

Índice de fotografías

Fotografía 1.	Mujeres participantes Taller de Cocina Tradicional	24
Fotografía 2.	Mujeres en Taller de Cocina Tradicional	27
Fotografía 3.	Semillero de investigación salud y nutrición pública en territorio de la END en aplicación de instrumentos de investigación.	29
Fotografía 4.	Mujeres participantes del Taller de Cocina Tradicional	33
Fotografía 5.	Cocinera tradicional del Pacífico realizando preparación base	37
Fotografía 6.	Niñas del barrio Potrero Grande de Cali y estudiante de nutrición END	41
Fotografía 7.	Semillero de investigación GINSA e investigadores SENA y END	43
Fotografía 8.	Niños y niñas en el momento de alimentación.	50
Fotografía 9.	Cocinera tradicional realizando preparación para niños y niñas.	61
Fotografía 10.	Aceite achotado	80
Fotografía 11.	Refrito del Pacífico	81
Fotografía 12.	Leche de coco	82
Fotografía 13.	Arroz con coco	83
Fotografía 14.	Envuelto de plátano maduro	84
Fotografía 15.	Plátano maduro cocido	85
Fotografía 16.	Monedas de plátano	86
Fotografía 17.	Envuelto de maíz	87
Fotografía 18.	Ensalada de cidra papa y cebolla	88
Fotografía 19.	Ensalada de aguacate	89
Fotografía 20.	Atollado de almeja	90
Fotografía 21.	Arroz clavao	91
Fotografía 22.	Seco de tollo ahumado	92
Fotografía 23.	Pizcan de camaron	93
Fotografía 24.	Escabeche de pescado	94
Fotografía 25.	Tamal de piangua	95
Fotografía 26.	Coquillos	96
Fotografía 27.	Cocadas	97

Fotografía 28.	Dulce de papaya	98
Fotografía 29.	Dulce de piña con coco	99
Fotografía 30.	Hojaldra	100
Fotografía 31.	Pandeyuca frito	101
Fotografía 32.	Casabe	102
Fotografía 33.	Bizcochuelo con coco	103
Fotografía 34.	Aguapanela con limoncillo	104
Fotografía 35.	Fresco de guayaba coronilla	106
Fotografía 36.	Fresco de sandía con papaya	107
Fotografía 37.	Jugo de yuca	108
Fotografía 38.	Fresco de naranja y limón	109

Tabla de contenido

Prólogo	15
Presentación	17
Prefacio	21
CAPÍTULO 1. DE LO QUE COMEMOS, SOMOS	23
1.1 La población afrodescendiente en la ciudad de Cali	24
1.2 Las prácticas alimentarias del Pacífico colombiano	26
1.3 Cocina e identidad cultural	27
1.4 El trabajo de campo	28
1.5 Principales hallazgos	29
1.5.1 Entre la necesidad y la violencia	29
1.5.2 Se come lo que se sabe preparar	31
1.5.3 Cambios y permanencias en las prácticas alimentarias	34
1.6 A modo de colofón	35
Referencias bibliográficas	38
CAPÍTULO 2. PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN FAMILIAS DE MENORES DE CINCO AÑOS DE UN CDI DE SANTIAGO DE CALI	41
2.1 Entorno familiar, economía y su rol en la seguridad alimentaria y nutricional	43
2.3 Los grupos étnicos afrocolombianos en la ciudad de Cali	45
2.4 Las implicaciones del autorreconocimiento en el enfoque diferencial	46
2.5 Cuando se escribe sobre el Enfoque diferencial ¿a qué se hace referencia?	48
2.6 La alimentación como evento social: aproximación a la cultura alimentaria familiar	48
2.7 Los Centro de Desarrollo Infantil (CDI) como apoyo institucional local	49
2.8 Fortalecimiento de hábitos alimentarios (vinculando la cultura alimentaria)	50
2.9 Resultados	51

2.10 A modo de colofón	57
Referencias bibliográficas	58
CAPÍTULO 3 PROCESO SENSORIAL DE PREPARACIONES CON ENFOQUE DIFERENCIAL EN MENORES DE CINCO AÑOS, EN UN CDI DE SANTIAGO DE CALI	61
3.1 De los derechos de las niñas y los niños de primera infancia afrodescendiente, un recorrido por la historia.	64
3.2 Una mirada a los hábitos alimentarios en la primera infancia y como su entorno interviene en el proceso.	66
3.3 Aproximación a la comprensión de la aceptabilidad de los menús diferenciales en Cali	68
3.3.1 Metodología del taller de observación sensorial	68
3.3.2 Preparación del entorno para la sesión de observación sensorial	69
3.4 A modo de colofón	75
3.5 Recomendaciones	76
Referencias bibliográficas	77
CAPÍTULO 4. RECETARIO DE COCINA DEL PACÍFICO PARA LA PRIMERA INFANCIA AFRODESCENDIENTE	79
4.1 Preparaciones base	80
4.2 Acompañantes y ensaladas	83
4.3 Platos fuertes	90
4.4 Dulces y masas	96
4.5 Frecos y bebidas	104
4.6 Propuesta de menús diferenciales para primera infancia afrodescendiente	111
CONCLUSIONES GENERALES: UNA PROPUESTA DE MENÚS DIFERENCIALES PARA LA PRIMERA INFANCIA AFRODESCENDIENTE	116
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS GENERALES	119
ANEXOS	
Anexo 1. Aporte nutricional propuesta de Menús diferenciales para la primera infancia afrodescendiente.	122

Prólogo

Comida de niños y niñas, gustos de grandes: la importancia de un menú diferencial para la primera infancia afrodescendiente de Cali es un libro que se adentra en un campo de la investigación poco explorado en nuestro país, la relación existente entre las cocinas, la alimentación, y la cultura, con un enfoque aplicado. El libro nos lleva a conocer las prácticas alimentarias de la población afrodescendiente y se focaliza en mostrar la realidad de la cocina y la alimentación de las familias del pacífico que viven en el sector de Potrero Grande, al oriente de la ciudad de Cali. Además, explora y propone una oferta de menús diferenciales para la alimentación de los niños y niñas de primera infancia, fortaleciendo su identidad cultural.

Quizá sea el hecho doloroso del desplazamiento interno - forzado o por razones económicas- de millones de colombianos que nos han hecho caer en cuenta de la importancia de la cultura alimentaria, pues como bien se sabe, son las comunidades de las diásporas las que ponen en evidencia la relación vital entre la alimentación, la cultura y el territorio.

El estudio muestra cómo los cambios en la cultura culinaria, resultado de cambios en el hábitat, y la pobreza material, acentúan el desarraigo y hacen la población más vulnerable. Pero la cocina tradicional pervive y se mantiene gracias al empeño constante, en especial de las mujeres, que en el seno de la familia y la comunidad perpetúan las tradiciones de la cocina y la alimentación. Visto desde otro ángulo, la cocina tradicional afro en los contextos urbanos, como el del oriente de Cali, es una cocina de resistencia.

Los seres humanos viajamos por la vida con los olores y sabores de un gusto que se formó en la infancia en el seno de la familia y allí permanece, como un tesoro resguardado en el saber y las manos de las cocineras y cocineros que, de manera consciente, o de manera intuitiva, por orgullo y amor a su tierra y su cultura, siguen preparando y conservando la sazón de su región de origen.

El libro no se queda en la denuncia o en describir la dieta de los migrantes, sino que muestra el potencial que tiene la recuperación y práctica de la cocina propia, no solo en términos nutricionales, sino también culturales. Nos comemos nuestra cultura, nos alimentamos de nuestra cultura nos plantean los autores y de allí obtenemos la energía espiritual que nos da seguridad, firmeza y voluntad. El pescado, las pianguas, la leche de coco - la segunda leche nutricia de los afrodescendientes del Pacífico -, el plátano, el borojó, entre muchos otros alimentos, además de los valores nutricionales que el libro explica, son frutos de un territorio que los afrodescendientes han defendido y al que se mantienen unidos, así sea simbólicamente, gracias a la cocina tradicional. Cuando se cocina un encocado, un tapado, el espíritu viaja al territorio. Lo siente.

Del otro lado, cuando se pierde la cocina tradicional hay un alejamiento, se acentúa el desarraigo y la desterritorialización. Como lo expresa el libro, la cocina tradicional asociada a un territorio representa para su población la historia, la tradición, la cultura y los saberes sobre la biodiversidad.

Las preguntas son los caminos del pensamiento. Un conjunto de preguntas guía el trabajo de este grupo de investigadores: ¿Por qué algunas familias y personas conservan su acervo tradicional de la cultura culinaria? ¿Qué sucede con la alimentación de la primera infancia, una etapa de la vida determinante para la formación de hábitos alimentarios saludables y la identidad de las personas?

El colectivo de investigadores estudia los hábitos alimentarios actuales, el balance de la alimentación y encuentran que en el Centro de Desarrollo Infantil (CDI) del Oriente de Cali, zona en donde vive la mayoría de la población afrocolombiana emigrada del Pacífico, no existe una minuta diferencial. Esta motivación los lleva a explorar los productos que la gente conoce, valora y consume y que por fortuna se pueden conseguir en el mercado, y elaboran recetas tradicionales que ponen a prueba mediante talleres en lo que se hicieron novedosos ejercicios de sensibilidad para conocer el gusto de los niños frente a los alimentos que les ofrecían.

Sus hallazgos tienen la fortaleza de la demostración mediante la utilización de datos empíricos que cobran claridad a la luz del análisis de contexto que se incluyen en los capítulos, enriquecidos con los testimonios de las personas.

Debo decir, que el drama alimentario de Potrero Grande que analiza el libro no es ajeno a nuestro acontecer nacional. Hay aprendizajes en el texto que nos llevan a reflexionar sobre nuestra realidad alimentaria. ¿No vivimos acaso un proceso abrupto de cambio de nuestros hábitos alimentarios con menoscabo de nuestra salud? ¿No vivimos acaso una situación de inseguridad alimentaria a nivel de país? ¿Cómo pasamos de ser un país con un enorme potencial para la producción de alimentos, a ser un país que importa más de doce millones de toneladas de alimentos al año de productos que en gran parte podríamos producir en el país? ¿Cómo se ha colonizado nuestros gustos para llevarnos y llevar nuestros niños al consumo cotidiano de comida *chatarra*? ¿No estamos acaso perdiendo nuestra identidad alimentaria y perdiendo nuestra conexión con este territorio afligido por la violencia y la exclusión?

Finalmente quisiera señalar que el libro es un aporte - así no lo haga de manera explícita - a una de las más valiosas tradiciones de la investigación social de América latina: la investigación -acción participativa. No me queda sino felicitar al Centro de Gestión Tecnológica de Servicios Regional Valle del SENA, sus semilleros de investigación, y al grupo de investigadores autores del libro, por este aporte al conocimiento, salvaguardia y dignificación de nuestras tradiciones culinarias.

Enrique Sánchez Gutiérrez
Investigador Cocina Tradicional

Presentación

Desde los años setenta, la ciudad de Cali se ha constituido como un municipio en crecimiento gracias al incremento de las migraciones provenientes de distintos lugares del país e incluso de países vecinos como Venezuela y Ecuador; en consecuencia, ha sido significativo el número de personas que han migrado a la ciudad, entre ellas se encuentra un nutrido grupo de afrodescendientes provenientes de la zona pacífica (Quintín & Urrea, 2000). Cali es la tercera ciudad del país en número de población, y la segunda en Latinoamérica, después de Salvador de Bahía (Brasil), con mayor población afrodescendiente (Castro, 1996).

En la ciudad de Cali, la configuración étnico-cultural, según el Informe cualitativo de resultados del proyecto de medición de cultura ciudadana (Santiago de Cali, 2019) señala que un 43% son mestizos, un 24% se autodefinen como negros, mulatos o afrodescendientes y un 6% como indígenas, mientras un 15% no se identifican con ninguno de los grupos anteriores. En correspondencia, un alto porcentaje de población afrodescendiente se ubica en la zona oriente de la ciudad, popularmente denominada Distrito de Aguablanca (comunas, 13, 14, 15 y 21). Es la zona con mayor receptividad de población en condición de desplazamiento, en la que prevalecen altos índices de pobreza y marginalidad (Acero-Gómez, 2017). En particular, en esta zona de la ciudad se encuentra el barrio Potrero Grande, construido como espacio de reubicación de familias provenientes de asentamientos de desarrollo incompleto.

La población asentada en el oriente de Cali, en su mayoría proveniente del Pacífico colombiano, se encuentra en alto riesgo de perder sus saberes tradicionales y antropológicos, uno de ellos la cocina (Valencia, 2017). En esta perspectiva, la Ley 1037 del 2006 para la protección del patrimonio cultural inmaterial contempla la cocina tradicional de los pueblos afrodescendientes como parte de este acervo cultural y objeto central de la política, ya que la reconoce en el marco de los derechos identitarios de esta población y los expone como patrimonio nacional.

Pese a este reconocimiento, la cocina tradicional parece perderse en el contexto de los desplazamientos a la ciudad y de la emergencia de asentamientos, que de forma irregular se configuran en las periferias de las grandes ciudades, como es el caso de Cali.

En esta perspectiva el SENA, como entidad pública de orden nacional, se encuentra llamada al reconocimiento de la diversidad y las identidades que emergen en el contexto social colombiano. Según el Acuerdo 10 de 2016, por medio del cual se adopta la política de Atención con Enfoque Pluralista y Diferencial en el SENA, se propone liderar en sus procesos la adaptación de nuevos sistemas y procedimientos que sean acordes con los cambios sociales y comportamentales de una sociedad integrada con poblaciones diversas.

Bajo estas políticas institucionales, consideramos pertinente y justificable el abordaje de la cocina tradicional desde su valor como patrimonio cultural inmaterial de la nación, en particular, con población afrodescendiente, que por su condición de vulnerabilidad socioeconómica ostenta mayor riesgo de perder sus tradiciones alimentarias, por ende, un débil reconocimiento en las nuevas generaciones de su identidad cultural.

Pese a la existencia de “la política para la protección integral de infantes y madres lactantes en Colombia, que adopta el establecimiento de acciones de Estado en el desarrollo integral de la primera infancia” (Ley N° 1804, 2016); en los contextos de desarrollo y crecimiento de los niños y niñas afrodescendientes no se encuentran avances significativos, que evidencien la valoración y el fortalecimiento de la alimentación en relación con la identidad cultural. Al respecto, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) reglamenta la disposición y constitución de las minutas (preparación y tipos de alimentos) para la niñez, en particular para la primera infancia, para lo cual se ha dispuesto de minutas proyectadas a nivel nacional que reconocen los componentes de crecimiento y desarrollo infantil. Recientemente, se han construido algunas minutas con el componente identitario y cultural, en particular de grupos étnicos, derivadas de la disposición de la Resolución del ICBF 3622 de 2007, por la cual se establece el marco general de orientaciones de política pública y lineamientos técnicos de atención diferenciada ICBF en materia de familia infancia y adolescencia de grupos étnicos.

Pese a esta reciente incorporación, se identifica la mínima presencia de alimentos de la tradición culinaria del Pacífico en la definición de los menús de los niños y niñas de primera infancia que asisten a los Centros de Desarrollo infantil (CDI) de Potrero Grande (Cali), dado que no reconoce los productos alimenticios de la cultura pacífica ni las preparaciones propias de esta zona.

Por otro lado, se encuentra que las familias migrantes de la zona Pacífico en Cali pierden hábitos y prácticas de las preparaciones propias de la cocina tradicional de su lugar de origen, dada las dinámicas de desarraigo relacionadas con factores socioeconómicos permeados por la débil institucionalidad en el reconocimiento de la importancia de la alimentación en relación con la identidad.

Por ello, es relevante que la autoridad competente y actores como el SENA promuevan y apoyen políticas públicas (minuta con enfoque diferencial) que salvaguarden la identidad de los territorios a través de la memoria gustativa de los niños y niñas. Esta propuesta pretende aumentar el reconocimiento de los sabores ancestrales gastronómicos por parte de las instituciones proveedoras de los alimentos en los Centros de Desarrollo Infantil y en las familias de los infantes.

La cocina de un territorio representa para su población la historia, la tradición, la cultura, la biodiversidad y hace parte de los modos de vida y de su identidad. Ante la débil

presencia de ingredientes, preparaciones y sabores culinarios que caracterizan la cultura del Pacífico, en la alimentación de la primera infancia afrodescendiente que se ofrece en el CDI de Potrero grande en Cali, se desarrolló la investigación abordando hábitos y prácticas alimentarias de las familias de los infantes, y cómo han cambiado estos por su migración a Cali. De igual forma, se hace la presentación de una propuesta de menús diferenciales para niños y niñas que represente una contribución para la recuperación de la tradición culinaria del Pacífico, y que pueda ser considerada dentro de la minuta del ICBF.

La investigación partió de identificar la dinámica de arraigo y desarraigo de un grupo de familias con niños y niñas de primera infancia, en cuanto a sus prácticas alimentarias y su relación con la cocina tradicional del Pacífico colombiano, este abordaje se muestra en el capítulo uno con el título: *De lo que comemos, somos*.

El capítulo dos, denominado *Prácticas alimentarias en familias de menores de cinco años de un CDI de Santiago de Cali*, aborda los resultados identificados de las prácticas alimentarias de las familias, con las que se desarrolló un proceso formativo en cocina tradicional del Pacífico colombiano, lo que permitió un mayor acercamiento a las madres y un padre -participantes-, que permite exponer las características alimentarias y nutricionales encontradas en las prácticas familiares.

Las preparaciones creadas en el taller de cocina tradicional del Pacífico colombiano pasaron por la experimentación de una prueba sensorial realizada con los niños y niñas, identificándose elementos valorativos de gran importancia y permitiendo ajustar los menús en su componente cultural, nutricional y de aceptación por el grupo de infantes, aspecto que se expone en el capítulo tres con el nombre: *Proceso sensorial de preparaciones con enfoque diferencial en menores de cinco años, en un CDI de Santiago de Cali*.

Fruto del proceso formativo, de los aportes del proceso sensorial y de la indagación de las experiencias y memoria viva de las madres se obtuvo un conjunto de preparaciones propias de la cocina tradicional, las cuales se presentan en el capítulo cuatro, a partir de una propuesta de menús que constituyen una alternativa para la alimentación de los niños y niñas de los CDI con población afrodescendiente mayoritaria. El capítulo cuatro le hemos denominado: *Recetario de cocina del Pacífico para la primera infancia afrodescendiente*.

Cada capítulo presenta argumentos finales a modo de colofón que versan sobre el campo desarrollado. Por último, el documento esboza comentarios finales a modo de conclusiones, que pretenden propiciar un diálogo abierto en torno al reconocimiento de la identidad cultural afrodescendiente en el ámbito de la cocina tradicional, los resultados obtenidos como oportunidad para cumplir no solo con el reconocimiento sino también con la puesta en práctica de acciones concretas para el fortalecimiento de la identidad cultural de la primera infancia, a través de la alimentación.

Este libro se constituye en el resultado de una investigación aplicada en el campo de las prácticas alimentarias con población afrodescendiente, que seguramente podrá ser comentada y complementada en el vasto campo de investigación al que refiere. Convocamos a los actores en correspondencia con la protección de los derechos de los niños y niñas a conocer este trabajo, como una propuesta alternativa por el derecho a la alimentación.

Jhon Jairo Angarita Ossa

Coordinador del Proyecto de Investigación

Grupo de Gestión Tecnológica de Servicios SENA

Prefacio

Comida de niños y niñas, gustos de grandes: la importancia de un menú diferencial para la primera infancia afrodescendiente de Cali es producto de una investigación realizada con los familiares de niños y niñas afrodescendientes de primera infancia en el barrio Potrero Grande de la ciudad de Cali, acerca de sus prácticas alimentarias.

Esta investigación reconoce que los alimentos consumidos en la niñez son los que determinaran el gusto en la adultez, en contextos como el señalado, por esto la importancia de la alimentación en la primera infancia, dado su carácter cultural e identitario que se constituye en elemento primordial de presencia del saber de los pueblos afrodescendientes. Para el caso de la ruptura con la alimentación y otras tradiciones se identifica como un riesgo a la identidad cultural de este grupo social.

En esta perspectiva, este libro surge de un proyecto de investigación aplicada cuyo objetivo es el fortalecimiento de la identidad cultural afrodescendiente a través del reconocimiento de la presencia y riqueza de la cocina tradicional encontrada en la memoria viva de los habitantes del barrio Potrero Grande en la ciudad de Cali.

En este documento se presenta una propuesta de preparaciones y menús dirigida a niños y niñas de primera infancia afrodescendientes, para sus familias y las instituciones con relación al cuidado y protección de la niñez en la ciudad de Cali.

A su vez, este documento contribuye a los semilleros de investigación del SENA y de la END, a los aprendices y estudiantes que se forman en programas de Gastronomía, Turismo, Nutrición y Salud, a los grupos de investigación y a las empresas en el reconocimiento de las prácticas alimentarias de los niños y niñas afrodescendiente en la ciudad de Cali.

Es importante resaltar que, este producto fue posible a partir de un acuerdo de voluntades interinstitucional bajo el modelo de la triple hélice, que “establece la relación entre Universidad-Empresa-Gobierno, para la creación de nuevo conocimiento y de actividades de innovación para el desarrollo de un país (Chang, 2010). De esta forma, se configuró la alianza entre la Caja de Compensación Familiar Comfandi (empresa privada); la Escuela Nacional del Deporte (Universidad) y, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA (Gobierno-entidad pública). En el desarrollo del proyecto se incorporó el apoyo de la Fundación Carvajal (empresa privada) y por último, se logró el apoyo de la Administración Municipal de Cali por medio del estímulo 42 de Patrimonio Cultural Inmaterial de la convocatoria Cali Unidos por la Vida 2020.

Dejamos en las manos de las familias, academia e institucionalidad el producto de esta investigación, en la perspectiva de incidir en la realidad de los procesos de alimentación de la primera infancia en Cali, en consonancia con acciones pertinentes que reconozcan su identidad cultural.

CAPÍTULO 1.

DE LO QUE COMEMOS, SOMOS

Dice el adagio popular que somos lo que comemos. Pues bien, este estudio sostiene lo contrario: comemos lo que somos, es decir, que las elecciones a la hora de alimentarnos vienen de nuestra historia y condición social y económica. En otras palabras, que la comida es un acto cultural, más que biológico o simplemente nutricional.

Decir que comer es un hecho cultural supone que, más allá de la necesidad biológica de alimentarnos; nuestros gustos, hábitos y prácticas alimentarias están determinadas por toda una serie de significados que hemos construido alrededor de los alimentos (Contreras, 1995). Es más, se podría decir que la necesidad vital de alimentarse, rutinariamente y día a día, transparenta un mundo de sentidos en el que la comida nos conecta con una realidad, un pasado, un territorio y un patrimonio al cual pertenece cada persona.

Pero ¿podríamos decir entonces que, por pertenecer a un lugar, una etnia o un estrato social compartimos, los mismos gustos y prácticas a la hora de comer? Era esa la concepción usual de la antropología cultural, según la cual a cada territorio, comunidad o etnia le corresponde determinado patrón cultural. Es esto lo que desea discutir este artículo, tomando como ejemplo la población afrodescendiente que vive en Santiago de Cali.

Sobre todo, de lo que quiere dar cuenta este texto es que cuando hablamos de arraigo e identidad cultural alimentaria del Pacífico colombiano, en un mundo globalizado, híbrido, atravesado por dinámicas tecnológicas, por los mass media, y sujeto a cambios como el actual; no tiene sentido recurrir a esencialismos teleológicos y puros para defender la matriz cultural de cierto grupo poblacional, como el afrocolombiano, sino analizar cuál es el grado de “autonomía de los actores (o su falta de autonomía) para abordar las continuidades y los cambios” (Grimson, 2011) que llegan continuamente a los territorios. Por esto, se especifica a continuación las características de la población afrodescendiente en Cali, su cocina tradicional y cómo se desarrolló el trabajo de campo de este estudio.

Esta investigación se deriva del proyecto de “Menús diferenciales para la primera infancia con población afrodescendiente”, iniciativa formulada por el investigador Jhon Jairo Angarita desde el 2018 en el grupo de investigación Gestión Tecnológica de Servicios, apoyado por el Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación (Sennova) del Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) para su realización (Angarita, Escobar, Angarita & Rincón, 2019).

El contexto de la investigación son las prácticas alimentarias de las madres y padres de los niños que asisten a un Centro de Desarrollo Infantil del barrio Potrero Grande, en la Comuna 21 de la ciudad de Cali; en este sentido, nos interesa exponer algunos elementos propios de la presencia de la población afrodescendiente en el municipio, así como desglosar los principales conceptos que dan orientación al marco referencial de este estudio.

Fotografía 1.

Mujeres participantes taller de cocina tradicional



Fuente: Archivo Grupo de investigación GTS SENA

1.1 La población afrodescendiente en la ciudad de Cali

La consolidación de la ciudad de Santiago de Cali como la tercera más poblada del país y epicentro del desarrollo económico de la región suroccidente, ocurre durante el siglo XX. En su historia se encuentra la presencia de la población afrodescendiente desde el periodo colonial hasta la actualidad.

De acuerdo con Fernando Urrea, el crecimiento de Cali, y su reconocimiento a nivel nacional a principios del Siglo XX, se debió a partir de tres fenómenos, en los que estuvo estrechamente vinculada la población afrodescendiente: primero, el desarrollo agrícola relacionado con la caña de azúcar, en condición de empresa capitalista; segundo, la apertura del canal de Panamá; y, tercero, la culminación y operación geoestratégica del Ferrocarril del Pacífico (Urrea, 2012).

Desde 1918 se puede considerar a Cali como un centro urbano, que se distancia de la vocación meramente rural y con apoyo del Ferrocarril del Pacífico se erige como centro de ebullición comercial y reconocida como epicentro industrial en las primeras décadas del siglo XX (Urrea, 2012).

La segunda mitad del siglo XX, con claros signos en la transformación del orden mundial con respecto a la primera mitad, se relaciona con la extraordinaria aceleración de la globalización desde 1960, que derivó en tensiones y desarrollos significativos en el campo de la economía, la política, la tecnología y la cultura (Hobsbawn, 2007). Aspectos que no fueron ajenos a la realidad de Cali.

La ciudad aceleró su crecimiento, vertiginosamente, a través de diversas oleadas de migrantes provenientes del Pacífico colombiano, la zona sur andina y el centro del país, lo que contribuyó a la creación de una ciudad mestizada, como lo describe Urrea:

“Cali durante su rápido crecimiento poblacional entre 1918 y 1964 había diversificado considerablemente su composición étnico racial. Por una parte, el aporte de las oleadas de colonos paisas aumentó la participación de la gente blanca-mestiza en la ciudad. En cierta manera la ciudad se “blanqueó”, o para decirlo de forma más precisa, adquirió un carácter de ciudad más mestizada, que combinaba grupos poblacionales blancos-mestizos, mestizos-indígenas y negros-mulatos”, (Urrea, 2012 p. 157).

La composición sociodemográfica en Cali era diversa, sin embargo, la exclusión y desigualdad hacía la población mestiza y afrodescendiente se acompaña del crecimiento no planificado de la misma. Las oleadas de migrantes de la segunda parte del siglo XX, se lanzaron masivamente a la conquista de nuevas tierras, dejando a un lado la residencia en el centro poblado de la ciudad, en casas de amigos, familiares o inquilinatos, como lo menciona el investigador Edgar Vásquez Benítez. “La población sin vivienda se dirigió a la conquista de tierras con el apoyo de organizaciones sociales y viviendistas creando nuevos barrios hacia el oriente y la ladera de la ciudad, en una época de agitación política y social”, (Vásquez, 2001).

El crecimiento de la ciudad se acentuó a partir de la constitución, a finales del siglo XX, de un área metropolitana con ciudades de población, significativamente negra (Jamundí, Candelaria, Yumbo, Palmira, Florida y Pradera). Por esta razón, afirma Urrea, Cali a finales del Siglo XX se erige en “una ciudad mestiza, negra y mulata, con una región metropolitana de mayoría negra” (Urrea, 2012, pág. 158).

A dos décadas del siglo XXI, el panorama es igual en el departamento del Valle del Cauca, cuya capital es Cali: se encuentran 647.526 habitantes reconocidos como negros, afrodescendientes, raizales o palenqueros (DANE, 2020), siendo los municipios de Buenaventura, Jamundí, Palmira, Florida, Pradera y Cali los de mayor concentración en esta población.

Para efectos de esta investigación, es considerable resaltar la presencia de la población afrodescendiente en la ciudad de Cali que ha migrado, en su gran mayoría, del Pacífico colombiano o del norte del Cauca, los cuales habitan con predominancia los barrios de la zona oriente del municipio, en las comunas 13, 14, 15, 16 y la más reciente de todas, la comuna 21. En esta última, se encuentra el barrio Potrero Grande con cerca de treinta mil habitantes (Alonso, 2020). Su constitución se debe a un programa planificado de reubicación de personas en asentamientos humanos de desarrollo incompleto (invasiones) del oriente de la ciudad, agenciado por la Administración municipal de Cali.

1.2 Las prácticas alimentarias del Pacífico colombiano

El proyecto partió de una realidad observada: en el Centro de Desarrollo Infantil (CDI) del Oriente de Cali, zona en donde vive la mayoría de la población afrocolombiana emigrada del Pacífico, no existe una minuta diferencial para la primera infancia afro, por lo que se estaría vulnerando el enfoque diferencial que consagra la legislación nacional (Ley 1037, 2006) y, se cree, pondría en riesgo las tradiciones culturales afrodescendientes de Cali representada en sus prácticas alimentarias.

Las prácticas alimentarias son definidas como “el conjunto de acciones y relaciones sociales que se estructuran en torno al acto central de ingesta de sustancias alimenticias que puede o no estar relacionado a la perpetuación del organismo vivo” (Marschoff, 2011). Esto reafirma lo que venimos diciendo en cuanto a la comida como hecho cultural y social.

Desde las ciencias sociales, especialmente la antropología, la alimentación se concibe como un sistema cultural en donde cada uno de los elementos que la constituyen “valen por lo mismo que significan” (Fischler, 1995), y cuando dejan de significar pierden su papel nodal y estructurante. Esto quiere decir que cada alimento remite a un significado cultural atribuido por los sujetos, y en el momento de comer, el comensal genera lazos de identificación con el universo de sentido que representa la comida (Escobar, 2015).

Ahora bien, en Colombia se concibe a toda la zona que colinda con el océano Pacífico como una subregión con sus propias características sociales, étnicas, culturales y medioambientales: “la característica geográfica fundamental de esta región la constituyen el bosque húmedo tropical, las tierras bajas, la alta pluviosidad y una gran biodiversidad”, (Flores, Jesús y Millán, Delma et al 2007).

En el Pacífico sobresale la presencia de la comunidad afro, que desde épocas de la colonia se asentó en esta zona y la hizo suya, aprovechando las condiciones selváticas y húmedas, haciendo simbiosis con sus tradiciones ancestrales para crear una cultura propia, la afrocolombiana. Es así como podemos hablar de una cocina del Pacífico, marcadamente negra y raizal.

En dicha cocina, hay que diferenciar entre la del sur, caracterizada por los productos que brinda el ecosistema del manglar, la carne de monte, la carne seca (o serrana) y los

mariscos; con la cocina del norte, en donde sobresalen los pescados de río, el plátano, el queso y otros tubérculos. Según la instructora del Sena, Elsis María Valencia Rengifo, cocinera y portadora de saberes del Pacífico, la cocina afro se caracteriza por la marcada presencia del coco, de las hierbas de azotea y del pescado y los mariscos, además de tubérculos como el plátano y la papa china.

Fotografía 2.

Mujeres en taller de cocina tradicional



Fuente: Archivo Grupo de investigación GTS SENA

1.3 Cocina e identidad cultural

Lo que comemos habla por nosotros, más de lo que pensamos. La alimentación, al decir de Calero (2012), se ha convertido en una suerte de “ontología” y las disciplinas que alrededor de ella se afincan producen subjetividades. Es en la cocina donde pueden rastrearse las huellas indelebles de la historia sedimentada en los cuerpos que hacen a cada sujeto un reproductor de prácticas y un productor de “ocasiones” (Escobar, 2015).

Ahora bien, la cocina no solo habla de quiénes somos, también de dónde somos, del territorio con el que nos identificamos, ya sea por razones históricas, emocionales o demás. Esto sucede porque todo conocimiento gastronómico “es localmente producido, tiene una historia que lo determina y unas condiciones sociales que lo producen” (Albán, 2007, p 47).

Sin embargo, ninguna cocina o práctica alimentaria en el mundo es hoy en día susceptible de ser considerada pura o tradicional, ya que, como ha demostrado el desarrollo de

las ciencias sociales, la historia no ha hecho más que sedimentar unas prácticas y desaparecer otras. La llamada cocina colombiana y vallecaucana, no es más que una mezcla, una hibridación de alimentos, técnicas y saberes de tradición española, indígena, afrodescendiente y mestiza (Barney, 2004). De esta combinación nacieron todas las cocinas, de acá y de cualquier parte del mundo, y es un proceso que se reactualiza constantemente.

Aunque ninguna práctica o tradición alimentaria, y la que aquí nos interesa es la afrocolombiana, se puede definir como pura o autóctona, sí hay rasgos fuertes que la caracterizan, la diferencian y que provienen del entorno cultural de los pueblos del Pacífico, de su biodiversidad, y también, de la tecnología de cocción y los saberes previos que tienen las comunidades a la mano, sazonado con ingenio e inventiva.

“Por eso es tan rica la gastronomía del Pacífico, puede tener creatividad... un poco lo que hace la gente en la zona rural es que lo que yo encuentro en el huerto, lo que encuentro cerca, eso es lo que yo cocino”, (Fundación Acua, 2016, min. 0:15-0:26).

Si aceptamos entonces que la historia personal y familiar define gran parte de la identidad de un sujeto, incluido sus gustos alimentarios, ¿por qué algunas personas, o grupos poblacionales como los afrocolombianos, preservan más, o menos, sus tradiciones culinarias; que otras, aún al desplazarse? ¿Por qué otras se adaptan de inmediato al nuevo entorno de vida y eliminan sus prácticas anteriores? ¿Tiene que ver esto con los procesos de socialización primaria o la fortaleza o debilidad de las redes de afecto que ligan a una persona con un territorio, un pasado y una tradición? Todas estas son cuestiones abordadas en el estudio que pretende cuestionar lugares comunes como que el afrocolombiano solo gusta de pescado o marisco, o cocina con ciertas hierbas de azotea o no le puede faltar el frito, solo con el argumento de pertenecer a esta etnia o haber nacido en algún pueblo del Pacífico. Para esto, se tomó como referencia un grupo de madres del barrio Potrero Grande, al oriente de Cali.

1.4 El trabajo de campo

La investigación tuvo lugar en el marco del proyecto “Menús diferenciales para la primera infancia con población afrodescendiente”, el alistamiento, constitución del equipo y relacionamiento en el campo se realizó en el segundo semestre del 2019, en el que se obtuvo material empírico, con madres afrodescendientes que viven en el barrio con hijos o hijas en primera infancia.

Para identificar la -voz- de las mujeres participantes, el estudio se apoyó en la entrevista semiestructurada, la cual se aplicó a doce madres habitantes del barrio, y que indagó las prácticas alimentarias, las tradiciones culturales, las condiciones sociales y económicas de madres afrodescendientes del oriente de Cali.

Posteriormente, se llevó a cabo la observación participante y exploratoria, como parte del método etnográfico, que tuvo lugar en veinte sesiones en el ejercicio de la cocina, llamado: *Taller de cocina del Pacífico*, impartido por la Escuela de la Cultura Gastronómica del SENA CGTS en las instalaciones de la Fundación Carvajal. Se trabajó con dos grupos de 25 y 15 madres y un padre de niños afrodescendientes del oriente de Cali, y las instructoras fueron portadoras de saberes del Pacífico. Con este taller se buscó reconocer los elementos de la cocina tradicional que perviven en su memoria o en sus prácticas.

La postura ética del equipo tuvo en cuenta que “el carácter relacional de la investigación cualitativa determina, pues el ineludible compromiso del investigador de respetar a toda/o “otra/o” en su identidad, en su alteridad irreductible” (Denzin & Lincoln, 2011, p 22).

Fotografía 3.

Semillero de investigación salud y nutrición pública en territorio de la END en aplicación de instrumentos de investigación.



Fuente: Archivo Grupo de investigación GTS SENA

1.5 Principales hallazgos

1.5.1 Entre la necesidad y la violencia

El contexto socioeconómico en que viven la mayoría de las comunidades del Pacífico colombiano, desde Nariño hasta Chocó, es de precariedad. Esta situación no es nueva

sino histórica, producto de la marginación social en que ha vivido la población afro en Colombia.

“El Pacífico colombiano es la región del país donde convergen de manera más crítica las condiciones de desigualdad y exclusión en medio de un territorio reconocido por su significativa riqueza natural”, (Flores, Jesús y Millán, Delma et al 2007).

Esta realidad está representada en las historias de vida de todas las mujeres que hicieron parte de este estudio.

“Me tocó trabajar desde pequeña... si éramos bastantes, mi mama desorganizada, al principio tuvo a mi papá y de ahí se perdió; a mi mama le gustaba como mucho el trago, antes yo trabajaba para ayudarle a ella, luego me vine a trabajar (a Cali) y yo la mitad se la mandaba a ella” (María del Carmen Castillo¹).

Por la carestía en que nacieron, muchas mujeres se vieron obligadas a dejar sus estudios y trabajar desde pequeñas para ayudar en la economía familiar o hacer los trabajos de la casa. Algunas se atrevieron a irse de sus hogares para buscar mejores destinos de vida, como empleada doméstica o ayudante de cocina en Bogotá o Cali.

“Vivía sola, trabajaba sola y empecé a pelar papas en un restaurante, me pelaba 6, 7 bultos de papa, hasta que las manos me sangraban y me colocaba un trapo y seguía” (Matilde Gámez²)

No solo la pobreza ha marcado la vida de estas mujeres, también el conflicto armado. La grave situación de vulneración de derechos humanos en el Pacífico colombiano es de vieja data, pero con los años se ha venido agravando, sobre todo por el accionar de grupos armados sobre la población raizal. Esto ha conllevado a desplazamientos masivos de la comunidad afro hacia las cabeceras municipales y ciudades grandes, como Santiago de Cali.

“se ha debilitado cada vez más el control efectivo de estas áreas territoriales por parte de los propietarios nativos, dado el acelerado proceso de profundización, ampliación y degradación del conflicto armado, el cual ha generado un masivo y continuo desplazamiento forzado de esta región”, (Flores, Jesús y Millán, Delma et al 2007).

Es el caso por ejemplo de Luz Edith Asprilla³, quien vivía en Panamasito, una vereda del Chocó junto al río Atrato, “vine a Cali a buscar de qué vivir porque donde vivía estaba muy puteado”. Así, muchas familias se han desarraigado de sus territorios, perdiendo

1 Madre participante del proyecto

2 Ibídem

3 Ibídem

muchas de sus tradiciones culturales, como la alimentaria, debido al conflicto que aún hoy en día, continúa.

Otras, en cambio, han sufrido de revictimizaciones en sus vidas, ya que se han tenido que desplazar por la pobreza, que empuja a los niños y jóvenes afro a las grandes ciudades, y luego de nuevo por el conflicto armado. De esta forma, la urbe se convierte en el único lugar seguro para vivir, a pesar de que allí conviven en cinturones de miseria o barrios deprimidos, con alto número de violencias como lo es Potrero Grande (Urrea, 2012).

“Me trajo una señora (a Cali) y cuando conseguí mi marido regresé a Buenos Aires, Cauca. Y allá tuve mis hijos, pero por la violencia me desplazé nuevamente a Cali... mi hijo tenía 6 y mi hija 5... yo tenía “ventipico”; dejamos todo tirado en la Finca”, (Nelsy León⁴).

Los lazos sociales, culturales y familiares que conectan a muchas poblaciones afro con sus territorios se rompen por el desplazamiento, sea cual sea su causa. Cali surge así como la ciudad de acogida donde recomponen sus vidas y se adaptan a vivir en un contexto muy diferente al de su infancia, lejos del mar, del río, y así mismo, de sus tradiciones alimentarias.

“Mucha gente que ya se fue a la ciudad, que ha olvidado sus costumbres, no porque se quiere olvidar sino porque el lugar donde está no le permite acceder a eso. Por ejemplo, una persona en la ciudad, aunque tenga ganas de comerse un encocado de pringamosa, le va a quedar difícil” (Fundacion Acua, 2016: 19:40-19:52).

Las transformaciones en las prácticas alimentarias son vividas por las personas al migrar de su lugar de origen de manera subjetiva, debido a las experiencias y oportunidades de vida que han tenido y las que encuentran en el lugar de llegada (Alvarez et al, 2015). No obstante, los aprendizajes primarios que han marcado la vida de estas mujeres subsisten como huellas en sus cuerpos que se resignifican cuando surge la oportunidad, la ocasión.

“Probablemente sea en los gustos en materia de comida donde encontremos la huella más fuerte e indeleble del aprendizaje infantil, de las lecciones que más aguantan el alejamiento o el derrumbe del mundo nativo y que mantienen la nostalgia más perdurable por él”, (Bourdieu, 1988).

1.5.2 Se come lo que se sabe preparar

Las “mamás” de Potrero Grande, en Cali, cocinan lo que saben preparar, lo que aprendieron de pequeñas o en el transcurso de sus vidas. Cocinar hace parte de sus vidas, como un signo de la división social del trabajo que la sociedad patriarcal colombiana les ha

4 Ibídem

asignado, como letra escarlata, en sus cuerpos, por ser mujeres, de escasos recursos y sin educación.

El aprendizaje de la cocina ha sido, para algunas, un proceso de conocer e insertarse en el mundo; para otras, una marca de fuego que deja cicatrices.

“y como yo era tan niña con 12 años, iba mirando cómo se preparaba una bandeja paisa, una cazuela, un sancocho más lo que mi mamá me enseñó como el marisco, el pizcal de piangua” (Matilde Gámez⁵)

“No, pues uno mira cómo hacen y todo y ya uno prendía su fogón de leña, ponía su olla y tenía que “auto cuidarse” ... uno aprende con los golpes de la vida” (María del Carmen Castillo⁶).

Aunque el aprendizaje de cocina tradicional en el Pacífico se hace de forma presencial, verbal, por la experiencia corporal; algunas han tenido que aprender, para cumplir con sus obligaciones de mamá y esposa, a distancia, por teléfono o recordando ya grandes cómo cocinaba su mamá.

“Me enseñó ahí más o menos mi mamá, igual yo la llamo y le digo mami cómo se prepara tal cosa” (Jessica Castillo⁷).

Lo que aprendieron a comer de pequeñas es lo que las mujeres participantes del proyecto saben hacer, y lo que repiten después en sus casas, cuando ya jóvenes forman un hogar. El gusto alimentario se forma desde temprana edad, sin embargo, sus experiencias de vida, y sobre todo sus condiciones reales de existencia, lo van moldeando, redefiniéndolo.

A la hora de acceder a los alimentos para preparar su comida diaria, sus escogencias se definen por lo que conocen, y lo que el bolsillo les permite, más que por sus gustos.

“Compro en la Casona, que queda por Potrero Grande. Compro solo pescado y coco porque marisco no lo sé hacer” (Ana María Cortés⁸).

“La comida del Pacífico sale costosa, pues toca traerla de la zona, cuando está congelado le quita el sabor a las comidas.” (Matilde Gámez⁹).

Sin embargo, las madres que hacen parte de redes de afecto o de pertenencia a las comunidades afrocolombianas afincadas en Cali, y que cuentan con familiares aún en el

5 Ibídem

6 Ibídem

7 Ibídem

8 Ibídem

9 Ibídem

territorio del Pacífico, se sirven de estas para hacerle el quite a los condicionantes de la pobreza y conservar sus gustos alimentarios, reafirmando así su identidad cultural.

“Sí, porque cuando viene gente de allá, mi mamá nos manda comida de acá, así como papachina, plátano o animal de monte cuando lo matan, y pescado”, (Ingrid Cárdenas¹⁰).

Tradiciones ancestrales como el trueque, donde se intercambian alimentos sin necesidad del papel moneda; y la pesca y caza artesanal de peces, mariscos y animales de monte para regalarlos y así compartir un plato tradicional en una comida familiar, hacen parte de las “tácticas” con que cuentan poblaciones subalternas, como las afrocolombianas de Potrero Grande, en Cali, para mantener viva sus prácticas alimentarias.

“Hacer de comer descansa sobre una estructuración compleja de circunstancias y datos objetivos, donde se enmarañan necesidades y libertades, una mezcla siempre confusa y cambiante por medio de la cual se inventan tácticas, se perfilan trayectorias, se individualizan las maneras de hacer” (De Certeau et al., 2006, p 207).

Fotografía 4.

Mujeres participantes del taller de cocina tradicional



Fuente: Archivo Grupo de investigación GTS SENA

10 Ibídem

1.5.3 Cambios y permanencias en las prácticas alimentarias

En un mundo siempre cambiante, y con historias de vida que se han transformado tanto con el paso del tiempo como las de estas mujeres, madres afrocolombianas de Potrero Grande, resulta sorprendente conocer que algunas conservan ciertas costumbres alimentarias del Pacífico colombiano, aun cuando hace muchos años dejaron atrás su territorio de nacimiento.

“no, lo único (que conservo) es el plátano cocido, pero yo acá lo (que) hago es cocino el maduro o el pintón, pero a mí lo que más me gusta de allá es que me cocinaba mi plátano con queso, eso era lo de allá... ahora lo que se come de allá es un coco, lo saco de la cáscara, lo pico y lo guardo en la nevera y ahí me lo voy comiendo”, (María del Carmen Castillo¹¹).

Otras, dejaron de cocinar porque el vínculo con el territorio, y su comida, estaba mediado por los lazos familiares, y al faltar estos, los hábitos cambian, se adaptan a la realidad que viven en Santiago de Cali.

“El desayuno era plátano con queso, y el almuerzo lo típico, el pescado como le digo. Antes se comía en mi casa tilapia o el cangrejo encocado. Hasta que mi mamá se fue para chile. Yo ya casi no cocino” (Jessica Castillo¹²).

Y el factor económico es, sin lugar a duda, el principal condicionante de las prácticas alimentarias de estas mujeres. Se come lo que se tiene a la mano, como se dijo líneas más arriba. En el Pacífico abunda el molusco, el pescado, el coco, la papachina y el plátano y esa es la base de su cocina. En Cali las prácticas se adaptan, y lo más asequible, económica y materialmente, es el arroz, la papa, el pollo, los embutidos y demás.

“Ahora no tengo oportunidad de preparar los platos de mar que hacía antes, por la falta de trabajo, en la casa cuando se puede yo lo hago y se hace suficiente comida para todos los que llegan y lo que sobre sirve para el otro día” (Matilde Gámez¹³)

“en mi casa lo que más les gusta es el pollo, arroz con pollo, pollo frito, carne frita o carne asada...” (María Piedad Ramírez¹⁴).

Las prácticas, y con ellas los gustos alimentarios, se moldean también por el rol que juega la madre en la familia: las participantes sienten la gran responsabilidad de enseñar a

11 Ibidem

12 Ibidem

13 Ibidem

14 Ibidem

comer “bien” a sus hijos. Por eso, algunas cambian sus hábitos para hacerlos más “sanos y balanceados”, añadiendo a su comida diaria frutas y verduras, que antes no consumían.

“Pues frito muy poco ya, seco y fruta, y ensalada más que todo por los niños, porque tengo dos niños que están aquí... pues la verdad no se hacía, pero ya que están los niños aquí me mandaron hacer y lo estoy haciendo seguido.” (Ingrid Cárdenas¹⁵).

Por último, podemos decir también que algunas madres cambiaron algunas de sus prácticas alimentarias porque fueron interpeladas por los talleres de cocina del proyecto. Esta experiencia no solo ofreció un espacio de degustación y aprendizaje para las madres sino de reflexión sobre la cocina tradicional del Pacífico que muchas habían olvidado, y que ahora, pudieron volver a recordar, a poner en práctica y a reencontrarse con esa herencia.

“Ese (el tollo) sí me gusta porque como lo preparo más que todo para Semana Santa, ya con hierbas (de azotea), antes era con *Caldo Rico*; pero ahora que sé lo de las hierbas, con ellas” (María Piedad Ramírez¹⁶).

1.6 A modo de colofón

“Porque es que los negros es que tenemos esa sazón, ese sabor, ese toque, ese picante original que lo identifica a uno... es que ser negro es un orgullo”, Cocinera tradicional de Buenaventura, (Fundación Acua, 2016: 1:46-1:52).

Según el Diccionario de la Real Academia Española, el desarraigo se define como “arrancar de raíz una planta”. Esta palabra se puede usar metafóricamente para designar el proceso de erosión paulatina de las prácticas alimentarias que sucede cuando un natal afrocolombiano del Pacífico se desplaza a Santiago de Cali, o a cualquier otro lugar del país, y readapta (o reactualiza) su identidad al entorno social y cultural de acogida.

Sin embargo, este proceso de desarraigo o de pérdida progresiva de tradiciones socioculturales de la población afrodescendiente del Pacífico, no solo se da entre las personas que migran, por razones de pobreza, exclusión social o conflicto armado, como hemos visto, sino también en las comunidades que aún viven en el territorio, por factores como la globalización y la falta de seguridad y soberanía alimentaria en el Pacífico.

“Los intercambios comerciales, la globalización ha llegado al Pacífico y están alterando de manera muy drástica, muy notoria, no solamente los hábitos alimenticios, las dietas, sino también la percepción de la comida... un niño que se cría comiendo salchipapas,

15 Ibidem

16 Ibidem

es un niño que va a perder el hábito, el gusto y hasta la necesidad de las comidas tradicionales, que no solamente tienen la importancia de nutrir, de manera sana, sino que también reflejan toda una memoria ancestral... la comida no solo nutre el cuerpo sino que también nutre la memoria, y al perderse ese hábito se van a perder nexos con ese territorio..." (Fundación Acua, 2016: 19:53 - 20:54).

Como se ha podido ver en este estudio, al desarraigo o empobrecimiento de las prácticas alimentarias del Pacífico de la población afrodescendiente en Cali, producto de la migración de su territorio natal, se le añaden factores que agudizan más la situación como la pobreza económica en que viven muchas de las mujeres madres de Potrero Grande, la debilidad de los vínculos familiares (sobre todo con sus abuelas, madres o tías que ya fallecieron o están lejos de ellas), y al desconocimiento de la preparación de los platos tradicionales porque no hubo una transmisión de saberes intergeneracionales entre padres a hijos fruto de la inestabilidad en sus hogares, o simplemente porque ya se olvidaron.

No obstante, algunas familias afrodescendientes de Cali han logrado preservar más fielmente las prácticas alimentarias autóctonas del Pacífico que otras. Esto es importante destacarlo porque resalta el grado de autonomía que tiene el sujeto a la hora de decidir qué comer, es decir, que a pesar de las condiciones reales de existencia que tienden a condicionar las prácticas culturales; muchas de ellas deciden aún qué quieren comer y lo hacen porque quieren conectarse con ese pasado y con ese territorio que aún no olvidan.

Las reuniones familiares, donde se hacen convites y se comparte y conversa alrededor de una olla; el trueque de comida (o "mano cambiada" como le dicen en el Pacífico al intercambio de bienes por alimentos) y las ofrendas del Pacífico, entendido como los regalos alimenticios que traen sus familiares de los territorios cuando van de su visita a Cali, son oportunidades, a la manera de "tácticas", que tienen las poblaciones afrodescendientes más carenciadas para mantener vivas sus tradiciones alimentarias.

Los talleres de cocina del Pacífico, y en general los sitios de encuentro en sus barrios alrededor de la comida con otros afrodescendientes en Cali, son también estrategias para mantener viva las prácticas alimentarias y la identidad cultural afro¹⁷.

"La cocina es una forma de evadir esa muralla que hay entre los cuerpos socializados. A la manera de un "Caballo de Troya", penetra por las fronteras insalvables de los cuerpos para alojarse en el otro. Allí, la subjetividad del cocinero(a) que estaba afuera pasa a ser, por la conjunción prodigiosa de las sustancias y la combinación sensitiva de los elementos, sentido comunicado que no solo se comprende, sino que

17 Existen en la ciudad de Cali algunas organizaciones sociales que buscan promover la identidad cultural afrocolombiana a través de Espacios de reconocimiento cultural colectivo, en donde la recreación de tradiciones alimentarias del Pacífico juegan un propósito fundamental: por un lado, transmitir a las nuevas generaciones o a quienes no conocen tradiciones de la región del Pacífico y, por otro, la resistencia, ya que por medio de la culinaria se posiciona positivamente las tradiciones afrocolombianas rurales en la ciudad (Valderrama, 2008).

se interioriza literalmente en el cuerpo, pasa a ser parte del otro. En el momento de la comensalidad, todos son un todo". (Escobar, 2015).

La misma decisión de las madres participantes de acceder a los talleres de cocina realizados en el proyecto, con la finalidad de recuperar los saberes ancestrales de la cultura afrocolombiana y ponerlos en práctica en sus hogares, y el deseo de todas ellas de un menú diferencial de cocina del Pacífico para los niños del CDI El Paraíso de Potrero Grande, en Cali, demuestran un interés por volver a resignificar sus prácticas alimentarias y reproducirlas en la comida de sus hijos. Y un deseo de que sus niños conozcan esta cocina, y sobre todo, la degusten y disfruten.

"Me gustaría que mi hija probara la comida del Pacífico para que sienta de donde viene todo eso, por ejemplo, el pescado y todo eso, para que lo conozca. Por ejemplo, el (niño) casi no le gusta el pescado porque yo casi no lo hago" (Jessica Castillo¹⁸).

También, la propuesta del menú diferencial para la primera infancia en jardines infantiles y CDI del país, como un derecho a la alimentación del pueblo afrodescendiente que aquí se defiende, representa una de las más importantes estrategias para salvaguardar las tradiciones alimentarias del Pacífico (Ministerio de Cultura, 2012), y una oportunidad valiosa para que Colombia, como Estado social de derecho, haga justicia con una de las poblaciones más abandonadas y vilipendiadas de la historia nacional.

Fotografía 5.

Cocinera tradicional del Pacífico realizando preparación base



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

18 Ibídem

Referencias bibliográficas

Albán, A. (2007). *Tiempos de zango y de guampín: transformaciones gastronómicas, territorialidad y re-existencia socio-cultural en comunidades Afro-descendientes de los valles interandinos del Patía (sur de Colombia) y Chota (norte del Ecuador), siglo xx*, Tesis de doctorado sin editar. Universidad del Cauca, Popayán, Colombia.

Alonso, J. C. (2020). Una mirada descriptiva a las comunas de Cali. Extraído el 15 de marzo de 2020, de: https://www.icesi.edu.co/centros-academicos/images/Centros/cienfi/libros/mirada_descriptiva_comunas_Cali.pdf

Álvarez, J.H. (2016). Sazón y formación: Prácticas alimenticias e identidad cultural en las familias afrodescendientes de la comuna ocho de Medellín Vol. 16 Núm. 1 (2016). DOI 10.21500/16578031.2167.

Angarita, J.J., Escobar, J.C., Angarita, K., Rincón, G. (2019). Prácticas alimentarias de las familias en el barrio Potrero Grande de la ciudad de Cali. *Rev. Agroempresarial y Pecuaria del Huila*. (6), 90-104.

Barney, E. (2004). *Notas y apostillas al margen de un Libro de Cocina*. Programa editorial Universidad del valle, Cali.

Bourdieu, Pierre (1988). *La distinción, criterios y bases sociales del gusto*. Grupo Santillana ediciones, Madrid, España.

Calero, S. (2012). *Pedagogías sociales en las prácticas de alimentación: producción de la corporalidad y relaciones de conocimiento*. Tesis de doctorado sin editar. Universidad del Valle, Cali, Colombia.

Contreras, J. (1995). *Alimentación y cultura: Necesidades, gustos y costumbres*. Universitat de Barcelona, Barcelona, España.

DANE. (2020). Informe Grupos étnicos en Colombia. Recuperado de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/grupos-etnicos>.

De Certeau, M; Giard, L. (2016). *La invención de lo cotidiano 2: Habitar, cocinar*. Universidad Iberoamericana e ITESO, México DF.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *Manual de investigación cualitativa Vol 1. El Campo de la investigación cualitativa*. España: Gedisa.

Escobar, J. C. (2015). *Tensionando la vieja cocina. Cuerpos y resistencias en las prácticas alimentarias de los cocineros tradicionales de Tuluá, Colombia*, Tesis de Maestría en Ciencias Sociales, Universidad Nacional de la Plata, Argentina.

Fundación Acua (2019). Buenaventura, crisol del Pacífico (Video). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=8dNypG5Sm9Q&t=1280s>

Fischler, C. (1995). *El (h)omnívoro, El gusto, la cocina y el cuerpo*. Editorial Anagrama, Barcelona.

Flórez, J.A. & Millán, D. (2007). Derecho a la alimentación y al territorio en el Pacífico colombiano. Recuperado de: <http://www.africafundacion.org/spip.php?article1698>

Graeber, D. (2012). *En Deuda. Una Historia Alternativa de la Economía*, Ariel, Madrid.

Grimson, A. (2011). *Los límites de la cultura*, Buenos Aires, Siglo XXI editores.

Hobsbawn, E. (2007). *Guerra y Paz en el siglo XXI*. Buenos Aires: Clarin.

Ley 1037, Ministerio de Justicia, Congreso de Colombia, Bogotá, Colombia. 25 de julio de 2006. Recuperado de: http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1037_2006.html

Marschoff, M. (2012). *La cocina por asalto. Ciencia, cocina y género en la transición del siglo XIX*. Tesis doctoral s/ed., s/f. (Versión digital). Recuperado de: <http://www.unpocodehistoria.com/monografias/la-cocina-porasalto.php>

Ministerio de Cultura. (2012). Dirección de Patrimonio Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá: Ministerio de Cultura, 100 p.

Urrea, F. (2012). Transformaciones sociodemográficas y grupos socio-raciales en Cali, siglo XX e inicios del siglo XXI. En J. Garzon Montenegro, *Historia de Cali Siglo XX Tomo I Espacio Urbano* (págs. 145-194). Santiago de Cali: Universidad del Valle.

Valderrama, C. A. (2008). Construyendo identidad étnica afro-urbana: etnografía de las dinámicas organizativas en los procesos de construcción de identidad étnica afrocolombianas en Cali, PROSPECTIVA No. 13 (oct-2008). Doi: 10.25100/prts.v0i13.1186

Vásquez, E. (2001). *Historia de Cali en el siglo XX*. Cali: Univalle.

CAPITULO 2.

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN FAMILIAS DE MENORES DE CINCO AÑOS DE UN CDI DE SANTIAGO DE CALI

Fotografía 6.

Niñas del barrio Potrero Grande de Cali y estudiante de nutrición END



Fuente: Archivo Grupo de investigación GTS SENA

La primera infancia es una etapa de la vida determinante para la formación de hábitos alimentarios saludables. Este proceso es influenciado por el resultado de la interacción de los niños y niñas con su entorno: todo aquello que observan, las acciones y gestos que repiten e incluso la relación que establecen de rechazo y gusto por ciertos alimentos

Esta historia alimentaria que escribe sus páginas iniciales en el primer lustro de la vida se apoya en experiencias que los niños y niñas han recibido principalmente de los individuos del hogar en que habitan. Siendo más probable reproducir conductas del padre o la madre y/o del cuidador a cargo, quien además como adulto ha estructurado los recuerdos de esos alimentos con los que fue “criado”, bien sea porque están presentes en su alacena actual o por que habiten en su memoria, en sus historias, recuerdos personales o en las canciones que entonan. Este vínculo y esa influencia entre el niño o niña y el o los individuos que le proveen cuidado, es mayor, si ese cuidador principal lo hace partícipe también de la selección, preparación o entrega de alimentos que el niño o niña consume durante el día.

Estos vínculos alimentarios que reflejan las historias familiares están predispuestos no solo por la disponibilidad de alimentos que se encuentre en el lugar en donde vivan, sino que a su vez están determinados por los medios económicos con los que el hogar cuenta, ya que, limitan o facilitan el acceso y el consumo de los alimentos. Sin embargo, algunos niños y niñas además del cuidado en el hogar tienen la oportunidad de asistir a uno de los Centros de Desarrollo Infantil (CDI) del Estado colombiano, lugares en los que, por lineamientos del gobierno nacional, se brindan diferentes alimentos -en el marco de la alimentación balanceada- con los que se espera compensar las brechas nutricionales que presentan en este grupo etario y que son determinantes para el crecimiento y desarrollo óptimo.

Desafortunadamente, en algunos casos se presentan falencias al implementar la entrega de alimentos desde una perspectiva de enfoque diferencial que vincule las características particulares del grupo etario que atiende, como ocurre con la población afrodescendiente que proviniendo de zonas de la costa pacífica “echó raíces” en territorio caleño y se encuentra en un dilema entre conservar sus prácticas alimentarias ancestrales y adoptar nuevas preparaciones y/o alimentos producto de la cultura del territorio que habitan.

En esta realidad, surgió la iniciativa interinstitucional entre el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA y la Escuela Nacional del Deporte (END) con el semillero de Salud y Nutrición Pública en Territorio del programa de Nutrición y dietética, de caracterizar aspectos sociodemográficos de las familias con niños y niñas de primera infancia que asistieron al CDI Paraíso en la ciudad de Cali. Dichos resultados, los compartimos a continuación.

En este capítulo el lector encontrará información de interés relacionada con el entorno familiar, el enfoque diferencial, los Centro de Desarrollo Infantil y las prácticas alimentarias de cincuenta familias afrodescendientes que habitan en el oriente de Cali.

Fotografía 7.

Semillero de Investigación GINSA e Investigadores SENA y END



Fuente: Archivo Grupo de investigación GTS SENA

2.1 Entorno familiar, economía y su rol en la seguridad alimentaria y nutricional

La familia es el centro natural de desarrollo y protección del niño y niña, este entorno se constituye en el puente primigenio para la sociedad. Menciona Leonor Jaramillo que la familia es el primer mundo social de los niños y las niñas, que lo introduce en las relaciones íntimas y personales, y les proporcionan sus primeras experiencias. La familia es también responsable del proceso de transmisión cultural inicial y su papel principal es introducir a sus miembros en las diversas normas, pautas y valores que en el futuro le permitirán vivir en sociedad. De esta forma, plantea que la educación inicial debe estar integrada tanto por la familia como por la institución educativa, para que se facilite la adquisición por parte del niño o niña de las diferentes habilidades y competencias necesarias para su desarrollo y buen desempeño en la sociedad. (2007, p. 116 a 119)

La familia, como el primer entorno en el que se desenvuelve la vida cotidiana de los niños y niñas, debe cumplir ciertas condiciones que aseguren su bienestar actual y que los prepare a su vida adulta en condiciones óptimas; estas condiciones en el contexto colombiano y de Santiago de Cali, no están completamente aseguradas. La ciudad es la

principal receptora de poblaciones desplazadas del suroccidente del país productos de eventos violentos, naturales o simplemente por el imaginario que en la ciudad se tienen mayores oportunidades para mejorar las condiciones de vida ya que las desigualdades sociales son mayores en las zonas rurales.

Las familias migrantes se asientan en zonas vulnerables de la ciudad, sin servicios públicos normalizados y por lazos de afinidad; en muchos casos generan cordones urbanos de población proveniente de diversas regiones con sus propias características culturales. En el presente caso, es población afrodescendiente en su mayoría del litoral Pacífico colombiano, que pretenden restablecer sus proyectos de vida en el marco de la gran ciudad y no tardan en darse cuenta que es muy difícil porque ésta se ve desbordada y el Estado no tiene la capacidad o la voluntad política para darles garantía mínimas de sus derechos, y por tanto, su vulnerabilidad se perpetúa de la zona rural a la sombra de la ciudad. Estos migrantes deben luchar constantemente por la sobrevivencia, donde cada día es necesario lograr los mínimos necesarios para garantizar la vivienda, la educación, la salud, y por supuesto, la alimentación. Se guardan los grandes sueños porque el subsistir del día a día los mantiene con los pies sobre el suelo.

Otro de los ejes determinantes del bienestar de los niños y niñas es el entorno comunitario. Un estudio realizado por Osorio A, expone que la importancia del contexto socioeconómico de la comunidad para contribuir al estado de salud de los niños y niñas, que coincide con lo encontrado en diferentes países de América Latina, África y Asia, donde se ha encontrado que la probabilidad de contraer enfermedades en los niños y niñas, disminuye si estos se desarrollan en comunidades con mejores recursos, mejor infraestructura física, servicios y mayor acceso a alimentos tanto en cantidad como en calidad. (Osorio A, 2017, p. 9).

La comunidad de Potrero Grande donde se realizó este estudio es producto de la migración de diferentes regiones del Pacífico colombiano que llevan a sus niños al CDI "El paraíso", tienen ciertas condiciones socioeconómicas que como indicó Osorio A, puede generar riesgos para los niños en términos de inseguridad alimentaria que termina repercutiendo en la salud y el desarrollo de su vida adulta. Se identifican menores de cinco años con riesgos y alteraciones nutricionales, tanto por deficiencia como por exceso, es decir, esta comunidad vive el infortunio de la pobreza con todo lo que esto conlleva.

El Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) de Colombia informó que para 2018, el 19,6% de la población del país vivía en una situación de pobreza multidimensional, es decir, que su calidad de vida no cumplía con ciertos indicadores que miden las condiciones educativas del hogar, condiciones de la niñez y juventud, salud, trabajo, acceso a servicios públicos domiciliarios y condiciones de la vivienda. (DANE, 2019).

En Santiago de Cali, una de los problemas más relevantes con respecto a la seguridad alimentaria es el acceso a los alimentos en términos de cantidad y variedad; en general, el consumo de la dieta termina siendo poco saludable: en un estudio realizado por la

Secretaría de Salud en el 2009 se estableció que el consumo de alimentos está determinado no sólo por los ingresos económicos y la capacidad de compra, sino que las tradiciones populares de la culinaria y la gastronomía de la región son elementos relevantes a tener en cuenta. Por ejemplo, para las familias pertenecientes a los estratos socioeconómicos bajos de la población, en la dieta alimenticia tienen mucho peso las grasas, los azúcares y los cereales. (Secretaría de Salud Pública de Cali, 2009). Cuando hay inseguridad alimentaria en los hogares principalmente porque no hay recursos económicos para cubrir una dieta completa y equilibrada, esta se compone principalmente de productos altos en carbohidratos, ya que son más económicos, más rendidores al prepararlos y producen más saciedad al consumirlos.

Si a la inseguridad alimentaria se suman prácticas alimentarias inadecuadas se genera mayor riesgo para desarrollar alteraciones nutricionales en la primera infancia, con las consecuencias que esto implica en el desarrollo cognitivo y físico: serán adultos con más probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles que son la principal causa de mortalidad por patologías en Colombia, y a esto se suman las consecuencias sociales de comunidades que no pueden desarrollar todas sus potencialidades porque una situación evitable sigue su curso y su ciclo repetitivo entre pobreza, inadecuadas prácticas alimentarias y alteraciones nutricionales.

2.3 Los grupos étnicos afrocolombianos en la ciudad de Cali

Para el Ministerio de Salud colombiano, los grupos étnicos: son poblaciones cuyas condiciones, prácticas sociales, culturales y económicas, los distinguen del resto de la sociedad y que han mantenido su identidad a lo largo de la historia, como sujetos colectivos que aducen un origen, una historia y unas características culturales propias, que están dadas en sus cosmovisiones, costumbres y tradiciones”, (MINSALUD, 2020)

Como parte de los grupos étnicos, encontramos un conjunto de familias de ascendencia afrocolombiana con cultura, tradiciones, costumbres propias (MINSALUD, 2020) y que representa un 9,34% de la población colombiana, que se autorreconoce como 'negra, afrocolombiana, raizal y/o palenquera (MINCULTURA, 2015).

Actualmente, el municipio de Cali cuenta con la política pública afrocolombiana, negra, palenquera y raizal de Santiago de Cali-CALIAFRO- radicado desde el acuerdo 0459 de 2019; en este documento se focalizaron los siguientes ejes de la situación de los afrodescendientes en Colombia destacados por la Organización de los Estados Americanos (OEA): “baja competitividad productiva, bajo nivel de escolaridad por dificultades de acceso, permanencia y calidad del ciclo educativo, dificultad en la superación de la

1 Las denominaciones Afrocolombiano (a), negro (a), afrocolombianeidad y negritud, negritudes, son términos que se implementan de acuerdo con el autorreconocimiento de las poblaciones según su contexto histórico, jurídico, regional y/o político.

pobreza; fragmentación del tejido social en función del desplazamiento forzado, prácticas sociales de discriminación racial y deficiencia en diseño, implementación y articulación de políticas públicas” (Alcaldía de Cali, 2019. Pág 4). Estas situaciones -que no son nuevas- afectan directamente los determinantes sociales de este grupo étnico y condicionan el goce efectivo del derecho a la alimentación adecuada pues perpetúan las problemáticas que dificultan la transformación de las realidades sociales como son: la educación para la generación de ingresos que permitirán, a su vez, el acceso y consumo de los alimentos en cantidad y calidad adecuadas para una buena salud.

Cali es la segunda ciudad de Latinoamérica con mayor porcentaje de población negra/afro, ya que más de la cuarta parte de la población (aproximadamente 26%) de sus habitantes son afrocolombianos (El PAIS, 2019). En la ciudad, la población afro está concentrada en siete (7) comunas a saber la: 7, 12, 13, 14, 15, 16 y 21. Algunos con raíces vallecaucanas, pero otros provenientes del Pacífico colombiano por condición de desplazamiento de departamentos como Nariño, Cauca y Chocó. Es de interés comprender en esta situación, que las familias presentan mayor probabilidad de sufrir inseguridad alimentaria en el hogar, es decir, de no contar con alimentos suficientes y en cantidad adecuada. Así, para el año 2019, en Cali 46.886 individuos afros padecieron hambre y 140.659 no contaron con ninguna cobertura en salud; además, se reportó que la esperanza de vida en estos grupos puede ser hasta siete veces menor que el promedio en grupos no étnicos de la ciudad. (El PAIS, 2019).

Es un hecho que las comunidades afro representan una población de atención prioritaria por las circunstancias en las que se encuentran en la ciudad y la posible afectación en sus tradiciones en los casos en los que su economía, acceso a los alimentos y bienestar en general se vea expuesto; más si en sus hogares existen grupos de atención especial como los niños y niñas de primera infancia.

Ahora bien, para comprender la riqueza y los retos del territorio desde un enfoque étnico, es importante aproximarnos a lo que significa el autorreconocimiento que se presenta a continuación.

2.4 Las implicaciones del autorreconocimiento en el enfoque diferencial

La diversidad étnica y multicultural con la que cuenta el país requiere de una estrategia de medición que permita que los ciudadanos reflexionen sobre su pertenencia étnica, bien sea porque se reconozcan o no en uno de los grupos poblacionales.

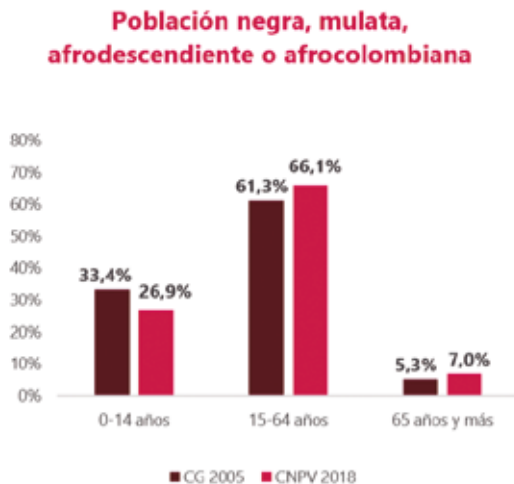
Así, el autorreconocimiento comprende: “el sentido de pertenencia que expresa una persona frente a un colectivo de acuerdo con su identidad y formas de interactuar en y con el mundo” (DANE, 2019, pág.12). Este es un proceso dinámico, personal que depende de las experiencias, la identidad y en general todas las situaciones que nos acontecen en la vida y que nos vinculan o no a los diferentes grupos que conforman la sociedad.

Con el paso de los años, este proceso de autorreconocimiento se ha ido disolviendo, tanto así que en los últimos trece años la población colombiana que se reconoció como negra

afrocolombiana, raizal o palenquera se redujo 30,8%; lo anterior se pudo presentar por factores sociológicos, culturales entre otros, según reportó el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2019, pág.16)

Gráfica 1.

Cifras de Población que se reconoce como negra, mulata, afrodescendiente o afrocolombiana

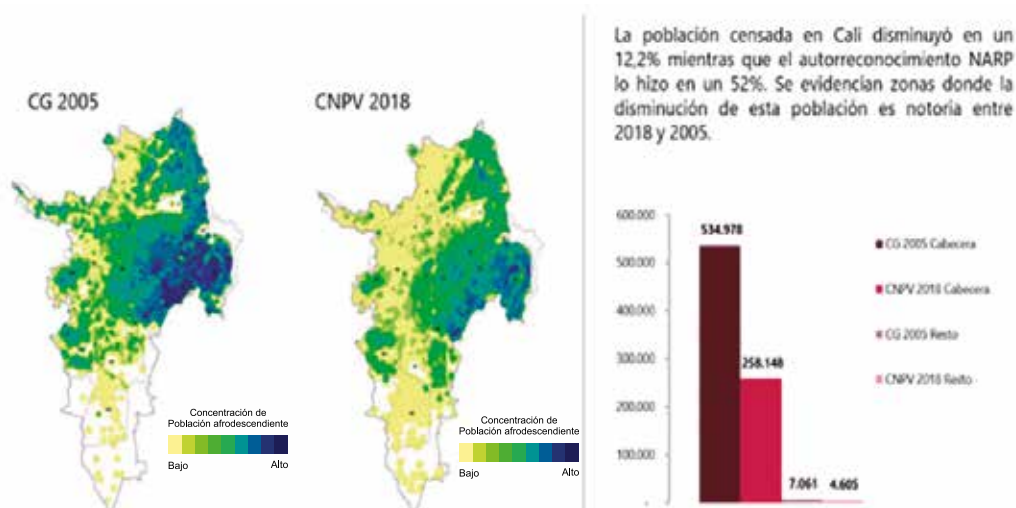


El Valle del Cauca es uno de los departamentos de Colombia con alta concentración de población Negra, Afrocolombiana, Raizal y Palenquera (NARP), sin embargo, para el 2018 las personas que se autorreconocían como parte de alguno de estos grupos poblacionales disminuyó: por ejemplo, para Cali el autorreconocimiento se redujo un 52% como lo referencia la imagen No 2. (DANE, 2019, pág.21).

Fuente: Tomado y adaptado del informe de resultados DANE (DANE, 2019, pág.21).

Gráfica 2.

Mapa de concentración del autorreconocimiento NARP cambios en los últimos 13 años



Fuente: Tomado y adaptado del informe de resultados DANE. (DANE, 2019, pág.42).

* CG 2005: Censo General 2005; CNPV: Censo Nacional de Población y Vivienda 2018.

2.5 ¿Cuándo se escribe sobre el Enfoque diferencial a que se hace referencia?

Considerando entonces que existen poblaciones con diversidad en saberes, cultura y prácticas alimentarias, pero que además de compartir esto en su cotidianidad, su expresión física y verbal, también se autorreconocen como parte de dicho grupo, ¿qué compromisos tienen las instancias estatales y la comunidad para salvaguardar y garantizar la protección de este legado?, la respuesta son propuestas, vinculación y acciones desde el enfoque diferencial.

Este es un método de análisis que contempla las diversidades e inequidades existentes para brindar atención y protección a los derechos de la población, basándose en principios de libertad y equidad, reconociendo las diferencias que tienen los grupos poblacionales como insumo para visibilizar -en caso de que exista- situaciones de discriminación que expongan a las colectividades que son consideradas diferentes. (Franco, 2017, pág. 41)

Dicho enfoque implica considerar el género, la edad y la etnia en el plano individual y poblacional, más allá de jerarquizar o clasificar grupos poblacionales, teniendo exclusivamente el criterio de la vulnerabilidad, para tomar en cambio como centro a las personas o comunidades contextualizando su interacción con el territorio (Franco, 2017, pág. 53); este último comprendido como una construcción social que da significado al espacio geográfico desde una perspectiva cultural (Bustos-Molina, 2012, pág.3).

Esta propuesta de abordaje de las realidades, no se escapa del escenario alimentario, ya que aquí, convergen sujetos con comprensiones particulares de la vida, que manifiestan sus creencias, saberes y sabores en el compartir del alimento.

2.6 La alimentación como evento social: aproximación a la cultura alimentaria familiar

La cultura es definida por la Real academia Española (RAE) como el conjunto de modos de vida, costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época y grupo social. Lo anterior implica que la cultura alimentaria comprende procesos vinculados a la cosmovisión, tradiciones y prácticas alimentarias que son simbólicas para las comunidades en sus territorios en la ruta de la granja a la mesa, es decir vincula la cadena de producción hasta el servido de los alimentos. (Calderón et al 2017, pág. 2)

La cultura, por ser determinante en los comportamientos alimentarios, aporta sentido a la forma de vivir, conecta los símbolos y las creencias con lo cual imprime comportamientos y actitudes en la interpretación del proceso salud-enfermedad de los sujetos y sus comunidades. (Gómez y Velásquez, 2019, pág.1)

Como una representación de la cultura alimentaria están las cocinas tradicionales reconocidas como patrimonio cultural inmaterial. Estas se caracterizan por reflejar procesos históricos de las colectividades, la producción local de alimentos, los lugares en

los que se comparten los saberes de manera viva entre generaciones, ya sea en forma verbal, por medio escrito o directamente por la participación de los integrantes de la familia en las cocinas de los hogares ya que: “la cocina se aprende haciendo” (Gómez M, 2016, pág. 5).

Considerando la alimentación como un proceso social, la cultura alimentaria se debe entender como un instrumento de memoria, que cohesiona identidad y solidaridad en las sociedades, aunque las recetas, los utensilios y preparaciones han sido reproducidos en la mayoría de los casos por las mujeres, cada vez es más común identificar hombres -más en algunos territorios que otros- en estos escenarios culinarios que diferencian profundamente en la ruralidad y la urbe (Gómez M, 2016, pág.14).

Así, en un escenario de interacción presente entre los grupos étnicos que conforman la Colombia que habitamos, se comparten e intercambian instrumentos culturales de tipo alimentario *interna y externamente*, gracias a la globalización. Es en esta permuta constante de los saberes y los sabores de los territorios se gana, si se mantiene lo local y en caso de que se vinculen alimentos o productos ajenos al territorio no se abandonen alimentos o prácticas propias de la memoria alimentaria de un colectivo en particular. (Leyva y Pérez, 2015, pág.7)

Este evento social - como lo hemos querido denominar- sucede y se transforma constantemente en los lugares en el que el ser humano habita. Así, cuando empezamos a interactuar con el mundo -inicialmente en los hogares como quiera que estos se conformen- recopilamos y descartamos suficiente información que posteriormente será trasladada y refinada en otros escenarios en los cuales la interacción con “pares” la estimule. Para el grupo de primera infancia enmarcamos este accionar dentro de los Centros de Desarrollo Infantil (CDI).

2.7 Los Centro de Desarrollo Infantil (CDI) como apoyo institucional Local

Los CDI son resultados de la evolución de los servicios del Estado a la primera infancia, que se vieron fortalecidos por la política de primera infancia de cero a siempre como parte de la estrategia de atención integral, entendida como la forma a través de la cual los actores responsables de garantizar el derecho al pleno desarrollo de las niñas y los niños en primera infancia materializan de manera *articulada* la protección integral. Para que ello sea así, las acciones deben ser *intersectoriales* y darse en los órdenes nacional y territorial. (Párraga A. 2015). En estos centros se presta un servicio institucional que busca garantizar a niños y niñas de familias vulnerables principalmente, la educación inicial, cuidado y nutrición a menores de cinco años con enfoque diferencial a través de acciones pedagógicas, de cuidado calificado, así como la realización de gestiones para promover los derechos a la salud, protección y participación, que permitan favorecer su desarrollo integral (ICBF. 2019).

Los CDI son instituciones con horarios establecidos para ocho horas de funcionamiento, donde los menores desarrollan un proceso pedagógico según las necesidades identificadas, se proveen del 75% de las necesidades nutricionales diarias, se hace vigilancia alimentaria y nutricional, se coordinan acciones con el sistema de salud para fortalecer el bienestar de los menores según necesidades específicas. Todas las acciones desarrolladas en los CDI se hacen por personal cualificado e idóneo para la ejecución de procesos en la población de primera infancia; la infraestructura de los CDI ha tenido en los últimos años un desarrollo importante en Colombia, adecuándose a las necesidades de los niños y niñas en un entorno propicio para generar condiciones de desarrollo óptimas.

Fotografía 8.

Niños y niñas en el momento de alimentación.



Fuente: Archivo Grupo de investigación GTS SENA

2.8 Fortalecimiento de hábitos alimentarios (vinculando la cultura alimentaria)

Ahora con una información básica sobre aspectos de interés en la población afrocolombiana, una breve aproximación al enfoque diferencial, en el marco de la estrategia de los CDI,

el lector encontrará los resultados de una investigación que surge de la necesidad de que los niños y niñas menores de cinco años tengan una alimentación diaria con un adecuado aporte nutricional, teniendo en cuenta sus preferencias culturales alimentarias como un elemento diferencial.

Así, surgió la inquietud de indagar con los padres de familia y cuidadores sobre las apreciaciones, ideas y aportes para construir una propuesta de alimentos y preparaciones que estuvieran dentro del contexto cultural afrodescendiente como corresponde a las características socioculturales de la comunidad del barrio Potrero Grande.

Para obtener esta información, se aplicó una entrevista semiestructurada que pretendió indagar sobre las prácticas alimentarias de 50 familias que tenían niños y niñas en el CDI el Paraíso. El instrumento para esto se construyó con el aporte de expertos, tuvo una prueba piloto, los respectivos ajustes y se determinó una jornada de estandarización del equipo encargado de la captura de datos en campo, esto permitió unificar la técnica para la aplicación de la entrevista.

El diseño se configuró en dos fases: la primera, representó el diseño y captura de datos; en la segunda fase se digitalizó y consolidó la información (depuración de la base de datos original). Finalmente se procesó la información y se elaboró el informe para la respectiva divulgación.

2.9 Resultados

A continuación, se presentan los resultados correspondientes a información relacionada con la preparación y el acceso a los alimentos de las familias entrevistadas. En estas se reflejan las prácticas de compra y de consumo de alimentos de los hogares.

Tabla 1. Acceso y preparación de alimentos de las familias del CDI

Preparación y acceso a los alimentos	
Alimentación	
Preparación de alimentos en casa	El 55% de las personas preparan los tres tiempos de comida principales en casa (desayuno, almuerzo y cena) 45% prepara solo desayunos o desayunos y cena.
Tiempos de comida principales	El 51,3% refirió tener tres tiempos de comida al día, 12,8 % reportó tener hasta 5 tiempos de comida. El 23,1% reportó tener hasta 4 y el 12,8% restante refirió tener entre uno y dos tiempos de comida.
Diferencias entre el almuerzo y la cena	El 69,4% consume lo mismo en el almuerzo y la comida, y 30,6% consume preparaciones diferentes en los dos tiempos de comida.

continúa

Acceso a los alimentos	
Sitio de compra de alimentos	La compra principalmente se realizó en supermercados, en la medida en que se agotan se adquieren al menudeo, en tiendas de barrio.
Justificación del sitio de compra	El 58% de los encuestados por economía, el 22% cercanía y 17% calidad
Frecuencia de compra	El 88% de la población refirió que la compra "grande" se hace quincenalmente en el supermercado.
	El 22% reportó compra diaria.
¿Qué miembro de la familia decide la compra?	En el 82,5% de los hogares la decisión de compra fue de la madre, el 10% es el padre y 7,5% elige otro integrante de la familia que no son los hijos.
¿Quién realizó la compra de los alimentos?	En el 80% de hogares fue la madre quien compró los alimentos y en el 15% fue el padre, en un 5% la compra la hizo otro integrante de la familia.
¿Quién prepara los alimentos de los preescolares?	En el 85% de los hogares la madre es la encargada de preparar los alimentos, la abuela en el 7,5%, el papá en el 2,5% de los hogares y otro integrante de la familia el 2%.

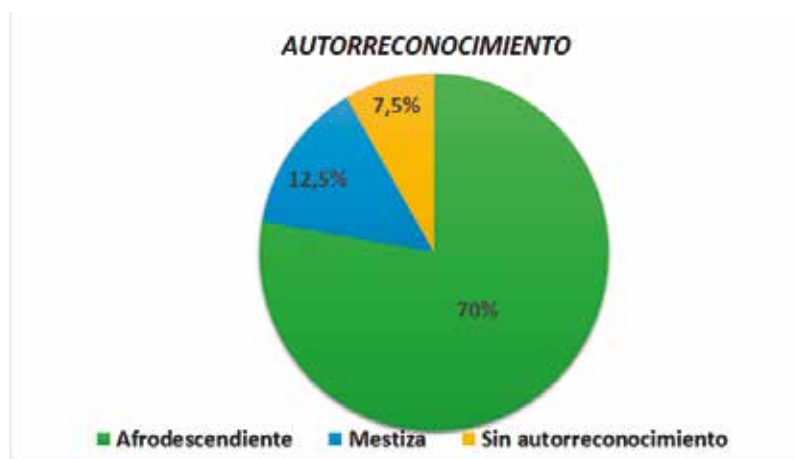
Fuente: elaboración propia

2.9.1 Técnicas de cocina

Las familias del CDI el Paraíso prefieren dos métodos de cocción para las carnes: sudada (cocida) o frita, y alimentos como papa, yuca y plátano son cocidos y en segundo lugar, fritos.

Caracterización de las familias

Gráfica 3. Autorreconocimiento en las familias



Fuente: elaboración propia

El 70% de la población participante del proyecto se autorreconoció como afrodescendiente, el 12,5% como mestiza y el 7,5 % no seleccionó ninguna de las opciones. Se deben comprender los resultados ya que, de la población afrodescendiente (8,2% del total), “casi la mitad, se encuentra ubicada en la región pacífica”.

Reconocerse como afrodescendiente es vital en el marco del autorreconocimiento, en las comunidades étnicas para el fortalecimiento de la interculturalidad y cosmovisión ya que, la cultura determina sin duda la selección de los alimentos, y otras características de estos, en la medida en que da sentido al acto de comer, al código de ritos que reflejan los aspectos de las sociedades en que vive (Restrepo, 2005).

Al indagar sobre el lugar de procedencia, la Costa Caucana, Costa Nariñense o, Chocó y Buenaventura representaron el 63%, lo que indica que estas zonas y sus características gastronómicas deben ser consideradas en el marco de la vinculación de preparaciones acordes a la cultura de las poblaciones que se atienden.

En estas familias el cuidador en su mayoría era una mujer (97%), situación que refleja la importancia del rol de las mujeres en el proceso de cuidado y alimentación de este grupo.

El nivel educativo reportado en los cuidadores fue bajo, muchos tenían bachillerato incompleto, menos de la cuarta parte finalizó el bachillerato, y pocos tenían la formación primaria completa. Se conoce que existe una relación entre el nivel educativo de los padres o cuidadores y los hábitos alimentarios de los menores de cinco años, si se entiende que la malnutrición es multicausal, y la educación de los padres es un factor relevante en esta situación.

2.9.2 Acceso y preparación de alimentos

La mitad de los hogares tenían el hábito de preparar los alimentos en casa; el tiempo de comida que más se consumió fuera del hogar fue el almuerzo. Curiosamente se encontró que son el mismo número de familias que consumen más de tres tiempos de comida y aquellas que consumen menos, aunque estos tiempos no se sabe si son preparaciones completas o alimentos solos. Cabe resaltar que el 70% de las personas consumen los mismos alimentos en el almuerzo que en la cena, lo que evidentemente afecta la variación de nutrientes en la cotidianidad.

Lo anterior sugiere que si la Seguridad Alimentaria y Nutricional representa tener alimentos adecuados en cantidad, calidad y de manera constante para una vida sana, el estudio refleja condiciones de inseguridad alimentaria porque tanto el aspecto económico y el componente de prácticas alimentarias no son óptimas.

La compra de alimentos de estas familias se realizó mayoritariamente de forma quincenal conforme al pago de salarios y a medida que los alimentos se terminaban, estos se compraban en las tiendas del barrio “al granel”, la mayoría de las familias eligieron los sitios de compra por economía, incluso más que por atención, cercanía o calidad.

El alimento que más se compró y consumió fue el arroz, el segundo grupo de alimentos más comprado fue el de las leguminosas, especialmente frijol y lenteja, situación que revela los hábitos alimentarios propios del territorio.

2.9.3 Consumo de alimentos

Se evidenció que el consumo de alimentos se basó en una dieta de carbohidratos complejos tipo almidón y simples; el primer grupo estuvo representado principalmente por el arroz con un consumo de hasta de tres veces al día en el 53% de la población y un 47% en solo una vez al día.

Alimentos como plátano verde y papa común fueron reportados como consumo diario, mientras que el plátano maduro fue más consumido que otros alimentos de este grupo con los impactos que esto tiene en la dieta de la población infantil.

Alimentos como el azúcar y la panela fueron consumidos hasta tres veces por día.

El consumo de productos de panadería se hizo diariamente a través de alimentos como: pan blanco, pandebono, pan de hojaldre, pan "cacho" y arepa. Por el contrario, el pan integral nunca fue consumido.

La fuente principal de grasas para los alimentos que usaron estas familias fue el aceite vegetal, cuyo consumo fue diario para el 96% de los hogares, de los cuales el 33% refirió consumir hasta tres veces al día, lo que se interpreta como un consumo cotidiano que requiere intervención pues representa un hábito que genera riesgo en la salud; además que puede influenciar el comportamiento alimentario de los niños, no sólo en la actualidad, sino también en el futuro.

El consumo de caldos de cubo (resaltadores de sabor), en estos hogares fue diario, excediendo la porción recomendada en el producto, un hábito de riesgo por las implicaciones que presentan en el aporte de sodio y la relación con los problemas vasculares.

Tabla 2. Resultados de la frecuencia de consumo de alimentos en las familias del CDI

Frecuencia de consumo de alimentos de las familias		
Alimentos fuente de proteína animal	Frecuencia	Porcentaje
Queso	Nunca	84%
Yogur	Nunca	87%
Huevos	Una vez al día	70%
Pescado	Nunca	76%
Alas de pollo	Una a dos veces por semana	83%
Carne de cerdo	una vez por semana	40%

continua

Frecuencia de consumo de alimentos de las familias		
Alimento	Frecuencia	Porcentaje
Brócoli, coliflor, alverja verde, espinacas, ullucos, repollo	Nunca	94%
Cebolla larga, cebolla cabezona, tomate	Una vez al día	97%
Habichuela	Dos a cuatro veces por semana	93%
Ajo	Una vez al día	89%
Cubos de sabor (gallina, Costilla...)	Una vez al día	93%
Lentejas / Frijoles	Una vez por semana	93%
Salchicha/Mortadela/Salchichón	Dos a cuatro veces por semana	45%
Panela/ Azúcar	Dos a tres veces al día	81%
Garbanzos /Arveja Seca	Nunca	98%
Maracuyá/Melón/Sandia/Granadilla	Nunca	93%
Lulo/Naranja/Mango/limón	Dos a cuatro veces por semana	94%
Manzana, Aguacate, Banano, Uvas	Una a tres veces al mes	89%
Pan/Pandebono/hojaldre/Pan "cacho"/ Arepa de Panadería	Una vez al día	94%
Frecuencia de consumo de alimentos de las familias		
Grupo de cereales, tubérculos y plátanos y sus derivados	Frecuencia	Porcentaje
Pan integral	Nunca	94%
Arepa	Dos a cuatro veces por semana	88%
Arroz	Una vez al día	43%
Arroz	Dos a tres veces al día	57%
Papa Común/Plátano Verde	Una vez al día	91%
Plátano Maduro	Dos a cuatro veces por semana	94%
Grasas	Frecuencia	Porcentaje
Aceite vegetal	Una vez al día	63%
Aceite vegetal	Dos a tres veces al día	33%
Margarina/Manteca	Nunca	94%

Fuente: elaboración propia

¿Qué comen estas familias y con qué frecuencia?

El aporte de proteína de origen animal provino principalmente del huevo y de consumo diario. Otras fuentes de proteína como las carnes rojas, las vísceras, no tuvieron un consumo representativo, y alimentos como pescado y marisco, aunque son muy reconocidos por las familias, no están presentes en su consumo habitual, lo que evidencia cambios de la cultura alimentaria afrocolombiana, al desplazar alimentos autóctonos de la dieta usual.

El pollo fue un alimento que estas familias consumieron de una a dos veces por semana, siendo el corte de las alas la pieza de preferencia, lo que puede estar ligado al costo de este corte, en comparación de otras piezas del pollo.

La leche, alimento fuente de proteína y calcio, fue consumida por más de la mitad de los hogares, pero la frecuencia de consumo estuvo por debajo de la ingesta nacional y en estos hogares no se tiene el hábito de consumo de leche en polvo, queso ni yogur, que coincide con la afirmación en la que los hogares con nivel de riqueza bajo tienen menos frecuencia de consumo de los productos lácteos en Colombia (MINSALUD, 2019).

La habichuela fue la verdura que más se consumió en estos hogares, alimentos como tomate y cebolla, aunque fueron reportados como ingesta diaria, se usaron en guisos para bases de preparaciones y no como ensaladas.

Se observó que las familias tuvieron una baja ingesta de frutas. Apenas se identificaron cuatro tipos de frutas de consumo principal, lo que refleja que además no cumplir con las cantidades requeridas al día, tampoco hay variedad de este importante grupo de alimentos que está relacionado con favorecer la salud digestiva por su aporte de fibra y vitaminas.

En síntesis, la ingesta alimentaria de esta comunidad presenta deficiencias en la variedad de la dieta, centrándose en alimentos fuentes de carbohidratos, mientras que alimentos fuentes de proteína de origen animal fueron consumidos con menor frecuencia al igual que las frutas y las verduras, lo que sugiere una afectación en la Seguridad Alimentaria y Nutricional principalmente en los ejes de acceso y consumo relacionados con su condición socioeconómica. Lo anterior refleja una pérdida de la ingesta de alimentos autóctonos propios de la cultura alimentaria del pacífica como frutas tropicales.

Para finalizar, se resalta la importancia de la percepción que las madres tienen de las prácticas alimentarias en los hogares ya que permean a los integrantes de las familias, por ser las referentes principales para los infantes, quienes en esta etapa de su vida están configurando las preferencias y hábitos para toda su vida.

2.10 A modo de colofón

La población afrodescendiente que participó del estudio tiene una dieta basada en alimentos fuentes de carbohidratos, los alimentos fuentes de proteína son insuficientes, se identifica que hay vulnerabilidad económica y alimentaria, se refleja en una dieta poco variada con el agravante de una situación de desarraigo de la cultura alimentaria.

Las nuevas generaciones de estos hogares, aun siendo afrodescendientes, al haber instaurado otros modelos de alimentación han perdido en el camino preparaciones propias, producto de una transición alimentaria que sufrieron sus familias al instalarse en un territorio diferente y permanecer en él por más de un lustro.

Las familias reconocieron la importancia de su alimentación tradicional, aunque no hace parte de sus prácticas alimentarias cotidianas.

Esta comunidad requiere intervenciones en diferentes aspectos de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, incluyendo procesos incluyentes en la educación nutricional, de modo que permita variedad en la alimentación y conservar su cultura alimentaria.



Referencias bibliográficas

Alcaldía Municipal de Cali. (2019). Documento de Política Pública Afrocolombiana, Negra, Palenquera y Raizal de Santiago de Cali, CaliAfro. Disponible en Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). 2019. Presentación grupos étnicos población Negra, AfroColombiana, Raizal Palenquero. Consultado en [https://www.cali.gov.co/bienestar/publicaciones/148058/politica-publica-afro/mayo de 2020](https://www.cali.gov.co/bienestar/publicaciones/148058/politica-publica-afro/mayo%20de%2020) y disponible en: [<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/grupos-etnicos/presentacion-grupos-etnicos-poblacion-NARP-2019.pdf>]

Bustos Velazco, E. H. & Molina Andrade, A. (2012). El concepto de territorio: Una totalidad o una idea a partir de lo multicultural [en línea]. XI INTI International Conference La Plata, 17 al 20 de octubre 2012, La Plata, Argentina. Inteligencia territorial y globalización: Tensiones, transición y transformación. En Memoria Académica. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.2639/ev.2639.pdf

Calderón-Martínez, M. E; Taboada-Gaytán, O. R; Argumedo-Macías, A; Ortiz-Torres, E. L; P & Jacinto-Hernández, C. (2017). Cultura alimentaria: Clave para el diseño de estrategias de mejoramiento nutricional de poblaciones rurales. Agricultura, sociedad y desarrollo, 14(2), 303-320. Recuperado en 09 de junio de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722017000200303&lng=es&tlng=es.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2019). Pobreza monetaria y multidimensional en Colombia 2018. Disponible en: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/pobreza-y-condiciones-de-vida/pobreza-y-desigualdad/pobreza-monetaria-y-multidimensional-en-colombia-2018>

Ernesto D. (2016). la transición nutricional. Abordaje desde las políticas públicas en América Latina, recuperado desde: <https://www.redalyc.org/pdf/310/31048902022.pdf>, Caracas Venezuela.

El PAÍS. 2019. *Cali es una ciudad afro, pero estos son los retos que tiene con su población. Artículo de opinión*. Consultado mayo de 2020. disponible en: [<https://www.elpais.com.co/cal/dia-de-la-afrocolombianidad-es-una-ciudad-afro-pero-estos-son-los-retos-que-tiene-con-su-poblacion.html>]

El tiempo. (2018). Artículo noticioso, la lonchera les compite fuertemente a los restaurantes. Disponible en <https://www.eltiempo.com/economia/sectores/los-colombianos-estan-volviendo-a-llevar-la-comida-de-la-casa-al-trabajo-213938>

Franco Franco, A. (2017). Axiomas e intersecciones: del enfoque diferencial y los derechos humanos en Colombia. Franco A. Universidad Nacional de Colombia Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales, Departamento de Derecho Bogotá D.C., Colombia 2017. Consultado mayo 2020 disponible en: [<http://bdigital.unal.edu.co/59537/3/1110502753.2017.pdf>]

Gómez Delgado, Y. & Velázquez Rodríguez, E. B. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria 8RDU*. Vol. 20, núm. 1 enero-febrero DOI: <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n1.a6>

Gómez, M. M. (2016). "Cambios y permanencias de la cultura alimentaria de la población afrodescendiente migrante del Chocó en Medellín". *Trabajo Social* 18: 217-232. Bogotá: Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia. Disponible en: [<http://www.scielo.org.co/pdf/traso/n18/2256-5493-traso-18-217.pdf>]

Gómez Delgado, J. & Velázquez Rodríguez, E. B. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria* Vol. 20, Núm. 1, enero-febrero 2019. DOI: <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n1.a6>. disponible en [http://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20_n1_a6_Salud-y-cultura-alimentaria-en-Mexico.pdf].

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (SF). Centro de desarrollo Infantil, consultado el 8 de junio, <https://www.icbf.gov.co/portafolio-de-servicios-icbf/centro-de-desarrollo-infantil>

Jaramillo, L. (2007). Concepciones de infancia Zona Próxima, núm. 8, 2007, pp. 108-123 Universidad del Norte Barranquilla, Colombia. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85300809>

Kovalskys, I; Cavagnari, B. M; Zonis, L; Favieri, A; Guajardo, V; Gerardi, A. & Fisberg, M. (2020). La pobreza como determinante de la calidad alimentaria en Argentina. Resultados del Estudio Argentino de Nutrición y Salud (EANS). *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), p114-122. Epub 08 de junio de 2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02828>. p 120.

Leyva, T; Doris A; & Pérez Vázquez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 6(4), 867-881. Recuperado en 09 de junio de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342015000400016&lng=es&tlng=es.

Ministerio de Cultura. (2015). Caracterización comunidades Negras y Afrocolombiana. Disponible en Página oficial de la alcaldía de Cali, consultado el 15 de mayo y disponible en [https://www.cali.gov.co/etnias/publicaciones/103997/comunidad_negra_afrocolombiana/]

Ministerio de Salud. (2020). <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/grupos-etnicos.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Documento general de análisis Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia - ENSIN 2015. Edición abril 2019.

Organización Panamericana de la Salud. (2019). Las enfermedades no transmisibles (ENT), nuestro reto. Recuperado desde: https://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=1756:las-enfermedades-no-transmisibles-ent-nuestro-reto&Itemid=487

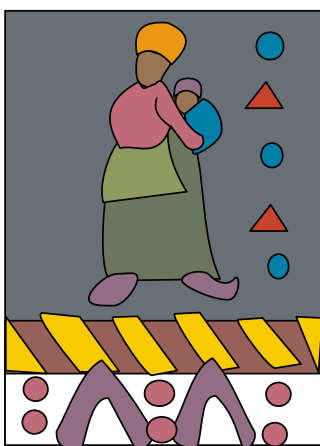
Osorio A R. (2018). Contexto socioeconómico de la comunidad y desnutrición crónica infantil en Colombia. [Online]; 2018 [cited 2019 Marzo 17. Available from: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsp/v52/es_0034-8910-rsp-S1518-52-87872018052000394.pdf.

Parragá, A., & Liliana, C. (2015). Estrategia de atención integral a la primera infancia: Fundamentos políticos, técnicos y de gestión. *De cero a siempre*.

Secretaria de Salud Pública de Santiago de Cali. (2009). Línea de seguridad alimentaria y nutricional. Estudio exploratorio de percepción de seguridad alimentaria en el municipio de Santiago de Cali: p 39 http://calisaludable.cali.gov.co/saludPublica/2011-SeguridadAlimentaria/Documentos/Estudio_de_percepcion_SAN_Cali_2009.pdf

Restrepo, S. L. & Maya, M. (2005). "La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad". En: Boletín de Antropología Universidad de Antioquia, Medellín, volumen 19 No. 36, pp. 127-148

Silva C: Jiménez-Cruz & Hernández-Medina. (2013). Actores relacionados con las prácticas maternas de control alimentario en preescolares. Consultado abril 2020 disponible [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322013000300009]



CAPÍTULO 3

PROCESO SENSORIAL DE PREPARACIONES CON ENFOQUE DIFERENCIAL EN MENORES DE CINCO AÑOS, EN UN CDI DE SANTIAGO DE CALI

Fotografía 9.

Cocinera tradicional realizando preparación para niños y niñas.



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

La percepción es definida por la Real Academia Española (RAE) como la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos. La misma entidad también la define como la experiencia de la captación de una realidad independiente de quien la observe (RAE, s.f)

Desde el nacimiento y durante los primeros años, cuando los sentidos son inmaduros, aspectos como la forma, la textura y hasta el color juegan un rol importante en la percepción, las sensaciones que emergen de la integración de los sentidos: la visión, el gusto, el olfato, junto con la experiencia mecánico-táctil, participan del establecimiento del agrado por los alimentos en la primera infancia. (Álvarez et al. En Chacón, 2011)

Configurar las percepciones y preferencias sensoriales durante la primera infancia implica entender el entorno sociocultural, geográfico y las habilidades motoras que los niños y niñas adquieren durante su proceso de desarrollo social y cognitivo (Popper y Kroll, en Chacón, 2011). Es decir, lo que se perciba de los alimentos, no se debe reducir a un estímulo vinculado con satisfacer únicamente las necesidades fisiológicas (por ejemplo: saciar el hambre o garantizar nutrientes para el crecimiento óptimo). Resulta necesario entender que las percepciones y preferencias se construyen con información que proviene de los sentidos y que responden preguntas como ¿a qué huele?, ¿de qué está hecho?, ¿qué sabor tiene?, ¿qué colores tiene?, estas respuestas son influenciadas por la interpretación de la realidad que hacen los individuos a partir de su estado emocional. (Chacón, 2011, pág.4)

Son precisamente las emociones lo que nos puede acercar o distanciar de un alimento o una preparación (Peña y Reidl, 2015, pág.2192), esas mismas emociones se decodifican aportando significado a objetos, por ejemplo, aquellos elementos con los que se consumen los alimentos (la cuchara, el plato), lugares en los que estos se producen (la huerta, el mar), los espacios en los que se transforman y se consumen (la cocina, el comedor), convirtiéndose así, en insumo valioso con el que los niños y niñas construyen conocimientos y aprendizajes propios, expresados a través de un proceso cognitivo valioso, como lo es la percepción. (Contreras, 2008)

Así, podemos reflexionar sobre la importancia de los elementos que interactúan en la configuración de las impresiones alrededor de la alimentación en los momentos iniciales del desarrollo, esos elementos que se presentan en la primera infancia que vinculan lo fisiológico, y paralelamente, las experiencias alimentarias de familiares y otros cuidadores. Estos factores determinan las afinidades y/o los rechazos de los niños y niñas frente a todo lo relacionado con la alimentación, como se ha mencionado anteriormente (lugar de compra de los alimentos, menaje y demás), ya que están relacionados con la decodificación desde los mensajes que sus sentidos reciben y que ayudan a estructurar la memoria alimentaria de los individuos que acompañará decisiones de consumo en otros momentos como la adolescencia o la con adultez.

En la primera infancia se establecen habilidades importantes para que la alimentación, como acción necesaria para suplir de nutrientes al organismo, ocurra. Sin embargo, esta no se limita a la acción fisiológica de saciar el hambre, mientras se atiende esta necesidad, en paralelo se establecen canales de comunicación verbales y no verbales que son además en doble vía, y que permiten reconocer el acto de alimentarse como un fenómeno social que vincula el hecho de reconocer, transformar, observar, probar, tocar y compartir alimentos con los integrantes del grupo familiar o con individuos del lugar dónde los niños y las niñas reciben sus alimentos.

En este intercambio, los niños y niñas adoptan comportamientos que han observado de los individuos con los que comparte en su cotidianidad, así, por medio de sus neuronas espejo, copian y repiten exactamente las emociones, reacciones, gestos que se observan de otros niños o de quienes están en el momento en el que sucede la alimentación. Esta interacción

constante va a impactar la percepción que estos niños y niñas construyen alrededor del momento de alimentarse que se conforma de emociones y estados que el niño o la niña experimentan con la presentación de la comida: colores, combinaciones, la forma en que está servido y en algunos casos ¡el color del plato!, ¡el tamaño de la cuchara!, ¡el color de la mesa! Otros factores como los aromas permiten que haya conexión o desconexión de los infantes y los alimentos.

Así, la alimentación no se debe reducir meramente a un evento fisiológico de entrega activa de comida y recepción pasiva por parte de los niños, por el contrario, se debe considerar en el marco de un derecho para que se garantice en plenitud a este grupo etéreo, tan determinante para el futuro del país.

Todos los factores que enmarcan la alimentación en la primera infancia pueden afectar negativamente los hábitos y costumbres alimentarias, como se está viviendo en la actualidad por ejemplo con el incremento del consumo de bebidas azucaradas y productos industrializados que se caracterizan por contener muchas calorías y bajo aporte de nutrientes importantes para este grupo de edad, como lo son las vitaminas y minerales. Este tipo de dietas desde la primera infancia producen a largo plazo riesgo de padecer Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT).

Estos cambios alimentarios que hoy se presentan en las poblaciones no permiten cumplir con las porciones de frutas y verduras recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y que a su vez acoge el Ministerio de Salud de Colombia, que sugieren cinco porciones diarias de estos dos grupos de alimentos, ya que su consumo, puede prevenir problemas nutricionales y de salud, si se adquieren como hábitos en los primeros años de vida.

Las poblaciones afrocolombianas han involucrado en sus dietas una variedad importante de frutas y verduras propias de sus territorios, las cuales han aportado al desarrollo de una amplia cocina que se caracteriza por tener muchos sabores tropicales; sin embargo, con el paso del tiempo se han presentado pérdidas en los hábitos y cultura alimentaria de las nuevas generaciones, especialmente aquellas que han migrado del Pacífico colombiano al Distrito de Cali.

Los niños y niñas de primera infancia, desde el 2016 gracias a la ley 1804 en Colombia, cuentan con el derecho a ser escuchados, ser tenidos en cuenta en distintos procesos y a participar en los entornos en donde crecen y se desarrollan como lo son el hogar y los entornos educativos; por ello, el conocer sus gustos y preferencias alimentarias es importante para la materialización del derecho a la alimentación.-

Al tener en cuenta sus opiniones y preferencias, será más fácil proponer experiencias alimentarias aceptadas por ellos mismos que propendan por una alimentación sana, adecuada y que preserve su cultura.

Dada la importancia que tiene la preservación cultural de las comunidades afro, en

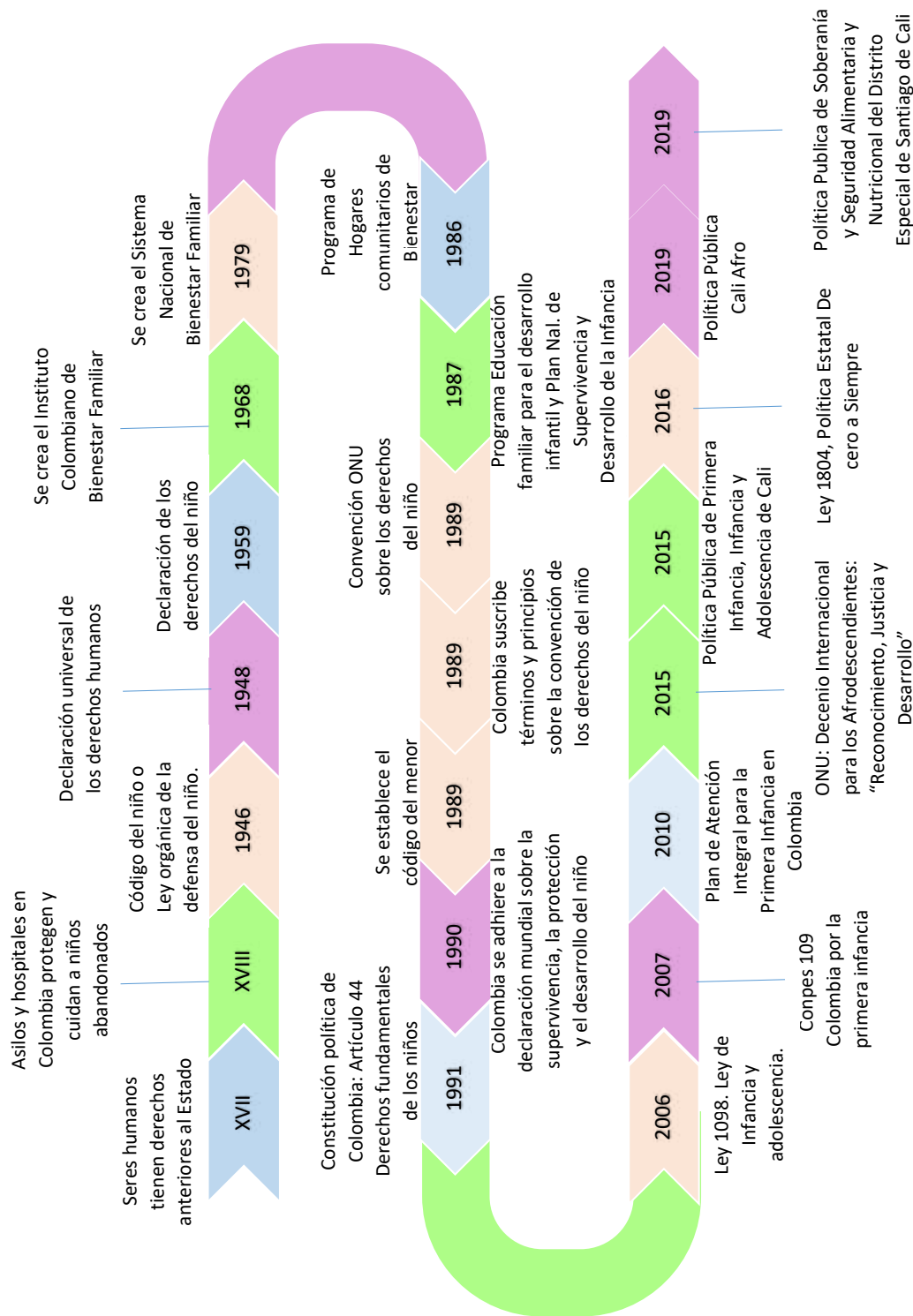
especial de su gastronomía, en el presente capítulo, se describen los resultados de la investigación que tuvo la intención de identificar la aceptabilidad, consumo y gustos de preparaciones ancestrales y tradicionales de la cultura afro del Pacífico colombiano, de los niños y niñas de 4 a 5 años del CDI el Paraíso del barrio Potrero Grande, como propuesta para que sean incorporados en las minutas nutricionales ofrecidas en esta institución, toda vez que en esta etapa se incorporan patrones alimentarios y estilos de vida.

3.1 De los derechos de las niñas y los niños de Primera Infancia Afro, un recorrido por la historia.

Los derechos de las niñas y los niños de primera infancia, incluida la población afrocolombiana, han sido el producto de unas luchas históricas ganadas de manera paulatina, por ello en este capítulo se presenta de manera gráfica dicho recorrido.



Gráfica 4. Antecedentes históricos y normativos de la primera infancia



3.2 Una mirada a los hábitos alimentarios en la primera infancia y como su entorno interviene en el proceso.

La alimentación en los primeros años de vida tiene un componente biológico muy importante, pues permite el crecimiento, el funcionamiento del organismo y un neurodesarrollo adecuado que incluye el proceso de aprendizaje de los niños y niñas en resultado de los nutrientes y micronutrientes que se absorben durante la alimentación. Sin embargo, este proceso es más complejo, el niño o niña se desarrolla además en un entorno cotidiano y este comprende costumbres y cultura como aspectos determinantes en la vida del preescolar que le genera arraigos, y desenvolvimientos dentro de la sociedad, comportamiento que inicia con la comensalidad como un espacio de interacción entre el niño o niña y su entorno familiar y social.

Ahora bien, es necesario que tanto el componente cultural como el de salud funcionen de manera sistemática, para que esa complementariedad contribuya al bienestar integral del niño o niña; desde el punto de vista nutricional se dice que los primeros años de vida o los primeros mil días son concluyentes para la generación de hábitos alimentarios saludables. Tuñón I, mencionó:

“Es muy importante aprovechar cada etapa de la vida del niño para lograr y afianzar la adquisición de hábitos alimentarios saludables. Los hábitos alimentarios se aprenden con la experiencia y la exposición reiterada al alimento; es decir, cuanto más familiar sea el alimento para el niño más fácil será su aceptación y consumo” (2018, p.37).

El proceso de generación de hábitos debe hacerse de manera armoniosa para el niño o niña y la familia, pues allí está afianzando también su identidad, sus arraigos, “la estructuración de los hábitos alimentarios infantiles no responde a un simple acto reflejo: estos comienzan a tener significación a través de una estructura integrada de percepciones, imágenes, recuerdos, ideas, emociones y necesidades, y la respuesta que da el niño o la niña que tiene impresas sus necesidades, sus ideas, sus recuerdos y sus afectos. Entre los estímulos y la respuesta se intercala el ser orgánico con sus numerosas variables de orden fisiológico, psicológico y sociocultural. (Restrepo M, 2005, p.143)

En ese sentido, para generar hábitos alimentarios influyen diversos factores de la cotidianidad del niño o niña que se deben tener en cuenta como su entorno familiar y escolar, además de otras intervenciones constantes como la publicidad que en la actualidad está representando un rol en el comportamiento alimentario de las familias y los más jóvenes del hogar. A propósito de esto, Rojo Gómez afirmó que:

“los resultados de mi estudio confirman la hipótesis inicial acerca de que existe relación entre los hábitos alimenticios de los niños, su mayor peso y su consumo televisivo, en el que se incluye la publicidad con más peso del que ellos son conscientes. Los niños son sugestionados por la publicidad a la hora de elegir los alimentos lo cual dificulta la elección para seguir una dieta sana y equilibrada tan importante en esas edades” (Rojo G. 2014.p.37).

Ante lo anterior, y considerando el contexto de transición alimentaria y nutricional que Colombia y Cali, está cursando en el sentido de tener múltiples cargas nutricionales por deficiencia de peso y micronutrientes además de exceso de peso, la educación nutricional requiere evolucionar a procesos de respeto de la cultura, entendiendo la educación como un proceso de construcción conjunta, de validación de dinámicas sociales donde diversos actores tienen corresponsabilidad.

De la Cruz Sánchez expresó que la educación en alimentación y nutrición, debía involucrar a miembros diversos del entorno de los niños y niñas como la comunidad educativa: padres, maestros, directivos y sociedad en general, y que esto implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; que la gastronomía hay que valorarla al igual que el conocimiento que es necesario recalcar sobre las diversas funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; fomentar conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación. (De la Cruz Sánchez 2018, p180)

Se menciona que los hábitos alimentarios están muy relacionados con la cultura, pero también estos se generan según el componente económico de las familias, su posibilidad de adquirir una canasta de alimentos termina contribuyendo a la cotidianidad alimentaria. A los niños del estudio provenientes de la cultura afrocolombiana se les preparó un plato que sus padres prepararon y degustaron con anterioridad, pero que los niños y niñas no consumen de manera habitual pues el pescado tiene un precio elevado en la ciudad de Cali, en comparación con la costa pacífica donde mucho del consumo se debe a que las familias mismas los pescan. Los hábitos alimentarios de sus padres se han transformado debido al cambio del entorno y los niños y niñas ya nacieron dentro de esa transición. (Castellanos, Aguirre, Angarita & Escobar.2020)

Sobre este tema, hay disponible un estudio que buscó analizar el papel del entorno escolar en la cultura alimentaria de Kaingang en la Tierra Indígena de Río das Cobras Brasil, en el que se descubrió que la comunidad escolar consideraba la comida no tradicional indígena que se servía en las escuelas como “normal”, es decir, no se reconocía como un marcador de identidad o como un proceso en el que sus hábitos se están transformando mediante la inclusión de otra cocina y otros sabores. (Mineiro, Suzana Kagmu,2018. p.14)

Con el proceso desarrollado en el CDI de Potrero Grande se espera contribuir a la preservación de la cultura alimentaria que las familias verbalizan constantemente; para lo que el Centro de Desarrollo Infantil como entorno de establecimiento de procesos de reconocimiento cultural, desarrolla actividades pedagógicas con los niños y niñas donde se enaltece la cultura afrocolombiana, incluida la alimentación.

Mediante el presente estudio se pretendió obtener elementos para el desarrollo de una minuta diferencial, en el cual participaron los padres, madres y cuidadores, comunidad del CDI, provenientes principalmente del litoral del Pacífico colombiano, quienes tienen una cultura alimentaria basada en el pescado como principal alimento fuente de proteína y que en conjunto con preferencias en métodos de preparación, sazónadores, entre otros

aspectos propios del litoral, se diferencian de la cultura alimentaria de la ciudad de Cali; Como resultado se obtuvo un panorama de las prácticas alimentaria de estas familias quienes han cursado por una transición alimentaria, que sin duda ha generado nuevos hábitos que ponen en riesgo la nutrición de los niños y niñas.

Esta nueva dieta se basa en alimentos con alto aporte calórico y deficiencia de proteínas, frutas y verduras, lo cual representa un riesgo para desarrollar exceso de peso y/o enfermedades cardiovasculares en su vida futura. En esta realidad, las familias añoran su anterior alimentación y parece que el cambio de prácticas, entre otros factores, se debe principalmente a acceso económico a los alimentos. (Castellanos et all.2020)

3.3 Aproximación a la comprensión de la aceptabilidad de los menús diferenciales en Cali

3.3.1 Metodología del taller de observación sensorial

Las preparaciones que fueron presentadas en el espacio de observación sensorial fueron producto de los talleres participativos en cocinas tradicionales del Pacífico, desarrolladas por el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA con 50 participantes, entre ellos madres, padres y cuidadores de los niños y niñas del CDI el Paraíso.

Estos espacios fueron diseñados como parte del proyecto investigativo para aportar en el reconocimiento de la memoria alimentaria y en la recuperación de la culinaria tradicional. Inicialmente, se hizo un conversatorio con los adultos participantes en el que expresaron como era la alimentación en sus territorios de origen -en su mayoría provenientes del litoral Pacífico- y el contraste con la alimentación que llevan sus familias en la actualidad. (Castellanos et all 2020)

Las preparaciones que se seleccionaron para el almuerzo de la sesión de observación sensorial se caracterizaron por tener ingredientes tradicionales del Pacífico, determinando el siguiente menú:

Tabla 3. Componentes del menú de la sesión de observación sensorial

No	Preparación	Componente
1	Escabeche de pescado	Proteína principal
2	Arroz encocado	Acompañante 1
3	Laminitas de plátano pintón	Acompañante 2
4	Ensalada de aguacate	Verdura/ensalada
5	Aguapanela con limoncillo	Bebida
6	*Cocada	*Postre

Fuente. Elaboración propia con base en la selección de preparaciones

*Esta preparación no fue analizada durante la observación sensorial

El Instrumento para el registro de observación sensorial se diseñó con el equipo de semillero de investigación Salud y Nutrición Pública en Territorio, de la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte de Cali y las docentes a cargo. Se elaboró un instrumento para el registro de las observaciones sensoriales de la ingesta de las preparaciones por parte de los niños y niñas.

El diseño de este instrumento pasó por la exploración de las categorías de análisis: Aceptabilidad, Gusto y Consumo. Para reportar los resultados se revisaron aspectos como formato de prueba hedónica (imágenes de caritas), selección múltiple (seleccionar un valor por participante), sin embargo, durante las reuniones académicas y el pilotaje se consideró que lo más adecuado para este proceso era identificar variables de análisis determinadas por el investigador desde la metodología de observación no participante, ya que los participantes (niñas y niños de primera infancia de 4 a 5 años) debían consumir los alimentos en su ambiente cotidiano, procurando calidad de los datos obtenidos.

3.3.2 Preparación del entorno para la sesión de observación sensorial

Considerando que los investigadores encargados de la sesión debían presentarse previamente con la comunidad del CDI el Paraíso para que fueran reconocidos por los niños y niñas, y también por las agentes educativas (maestras y auxiliares pedagógicas), a quienes se solicitó que estuvieran presentes ya que habitualmente acompañaban este tiempo de comida.

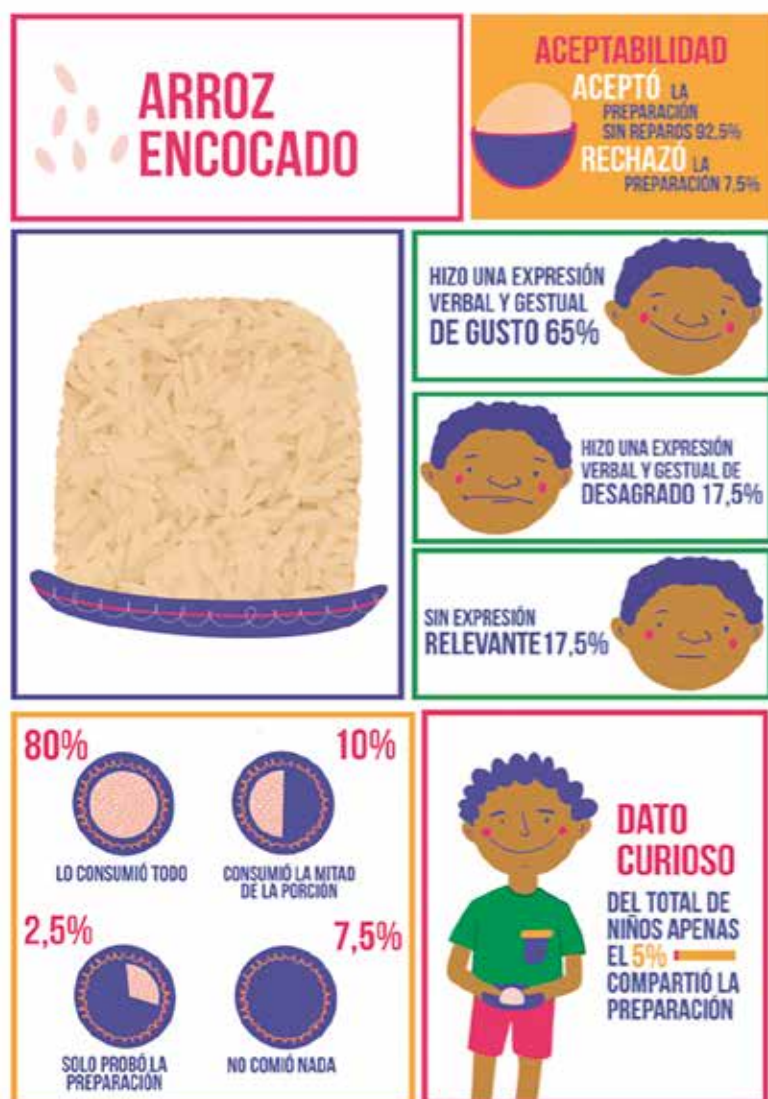
Los investigadores debieron guardar una distancia prudente para no interferir con el ambiente de consumo de alimentos. De igual forma, fue conveniente que los padres de familia no estuvieran presentes, para permitir que los niños se comportaran de manera natural, como lo hacen de manera cotidiana al momento de consumir alimentos, garantizando un ambiente empático, en sus espacios cotidianos.

A continuación, se presenta el análisis de resultados de las preparaciones que los niños consumieron, estas preparaciones fueron resultado de los talleres de preparación de alimentos que se realizaron con los padres y cuidadores con anterioridad.

El eje central de los resultados se basa en las preparaciones y se encuentra resultados para cada una de las categorías: Aceptabilidad, Gusto y Consumo con los valores en porcentaje del total; un dato curioso sobre compartir o no las preparaciones y sobre pedir otra porción de esta.

3.5.2.1 Arroz Encocado

Gráfica 5. Aceptabilidad del arroz encocado

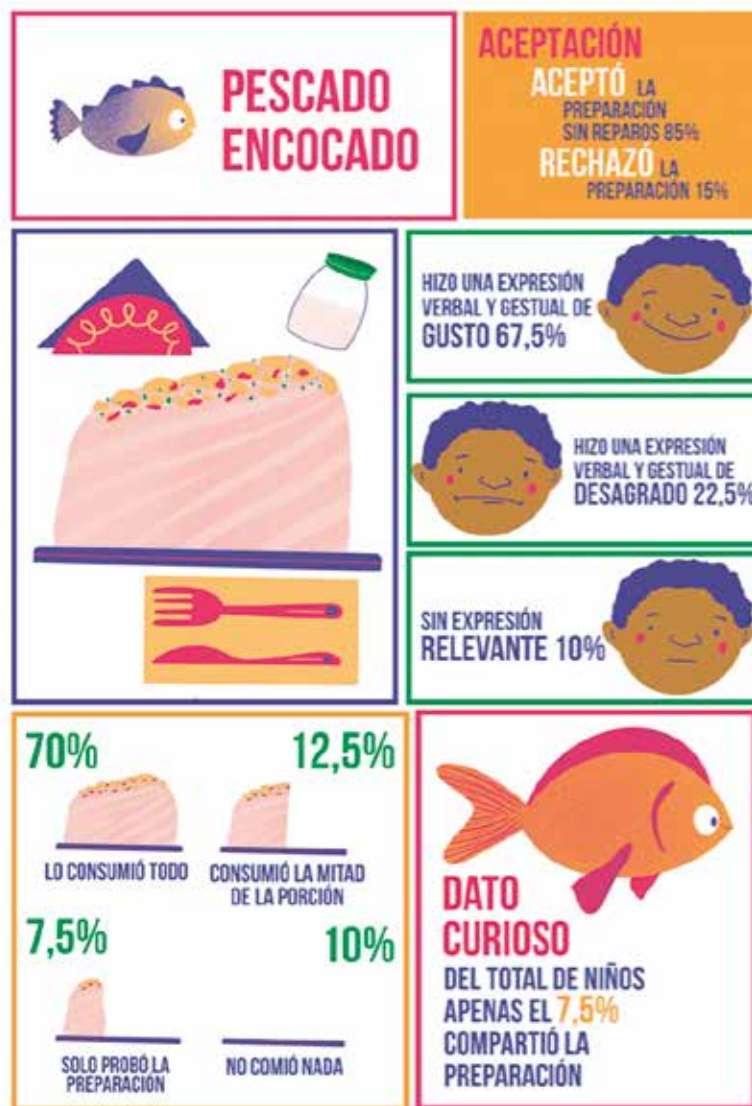


Fuente: elaboración propia

El arroz encocado es una de las preparaciones tradicionales del Pacífico colombiano, es un alimento que aporta principalmente energía (calorías); el coco como ingrediente en esta preparación resalta las características de la misma, lo que pudo estar relacionado con los resultados de aceptabilidad. Además, el arroz es uno de los alimentos de mayor consumo a nivel nacional, como se mencionó en el capítulo 2, por lo que se puede comprender que haga parte de las rutinas alimentarias del hogar y de las preparaciones del CDI que los niños y niñas consumen a diario, con lo cual es reconocido y aceptado.

3.3.2.2 Pescado en Escabeche

Gráfica 6. Aceptabilidad del Pescado en Escabeche



Fuente: elaboración propia

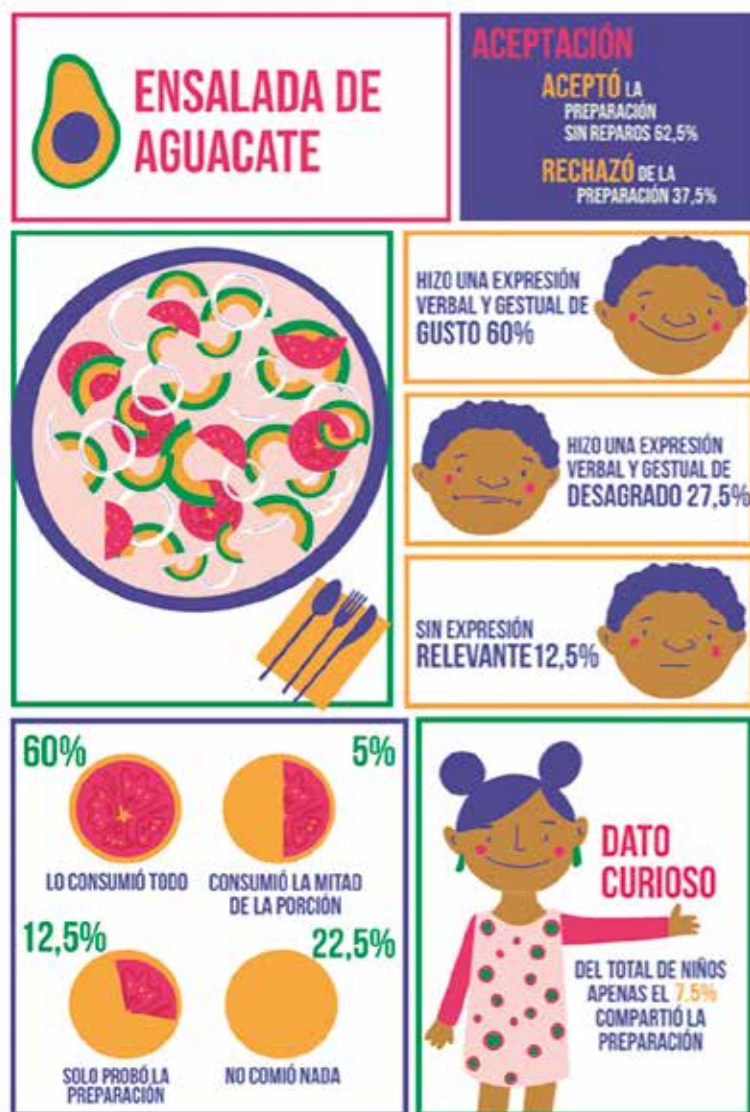
La identificación de condición de vulnerabilidad alimentaria, en las familias que habitan el barrio de este estudio, por dificultades para el acceso y compra de alimentos como el pescado entre otros, y que constituían parte de su alimentación propia cuando habitaban riberas de ríos o del mar Pacífico, ha hecho que cambien los hábitos alimentarios de las nuevas generaciones presentes en la ciudad de Cali.

Respecto al consumo, más de dos terceras partes de las niñas y niños consumieron toda la preparación: 70%, solo consumieron la mitad de la porción ofrecida el 12,5%; a su vez, una proporción de participantes solo probó la preparación y la dejó de consumir 7,5% y el 10% restante ni siquiera la probó. Estos últimos resultados pueden estar relacionados con que los niños y niñas de primera infancia que viven en Cali desconocían estas preparaciones tradicionales, lo que influye en el desarraigo de la cultura alimentaria por esta generación.

La preparación del pescado en escabeche en la investigación fue para esta población la preparación más controversial, por el desconocimiento de esta por algunos participantes. El 67,5% de las niñas y niños realizaron expresión verbal y gestual de gusto por esta preparación, lo que se considera un porcentaje significativo de la muestra de población que participó en el estudio que le gusta esta preparación tradicional de la cultura afro, el 22,5% realizaron expresión verbal y gestual de desagrado y el 10% no mostraron expresión relevante.

3.3.2.3 Ensalada de Aguacate

Gráfica 7. Aceptabilidad de la ensalada de aguacate



Fuente: elaboración propia

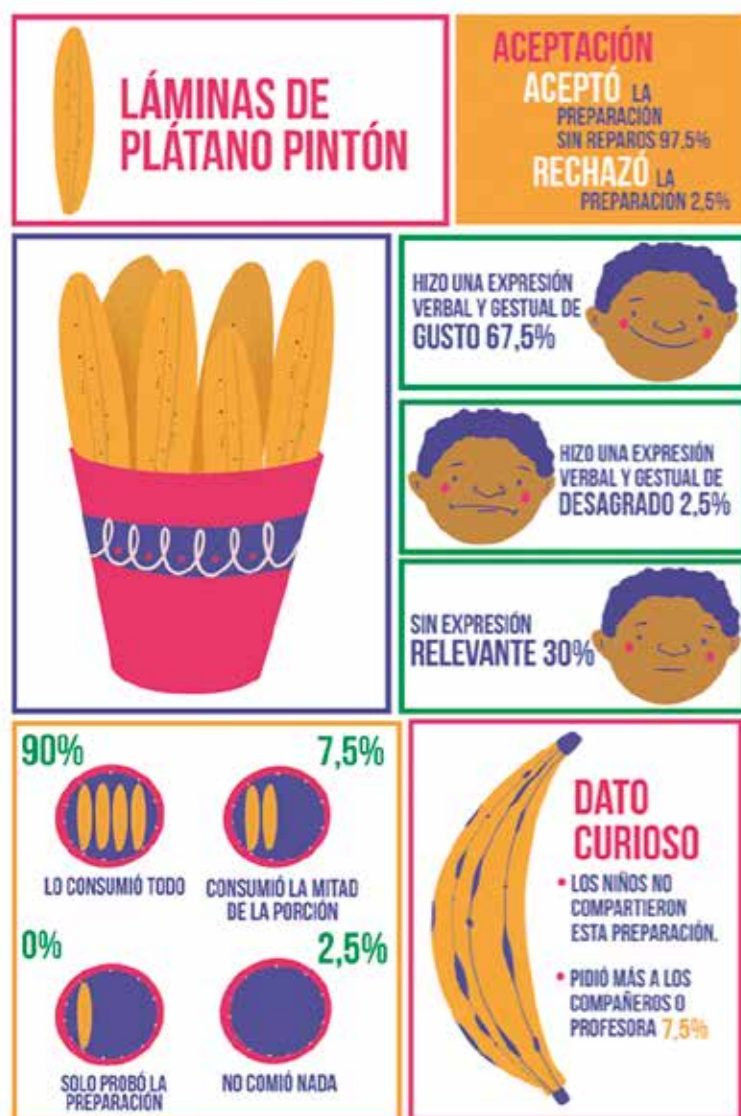
Aunque más de la mitad de los niños y niñas aceptó la ensalada 62,5%, se observó también que esta fue rechazada por más de la tercera parte. Lo anterior se comprende al revisar que en este grupo de familias el acceso a vegetales es limitado, afectando así la frecuencia de preparaciones con verduras como componentes de un tiempo de comida, siendo más común el uso de verduras en “guisos” -cebolla y tomate- como base de las preparaciones principales, pero no como ensalada. Es bien sabido que muchos de los niños y niñas consumen verduras o vegetales en la medida en que estos hayan sido presentados en el hogar como reflejo de consumo del grupo familiar, de lo contrario, aunque hay algunos que se proponen explorarlas por el contraste de colores y el sabor, otros prefieren dejarlas de lado.

Durante el consumo de esta preparación, más de la mitad del grupo por medio del lenguaje verbal y no verbal expresó

agrado, sin embargo, más de la cuarta parte de los participantes, hizo gestos de desagrado al probarla 27,5%; lo anterior, aunque requiere un seguimiento de la ingesta de otras recetas de ensalada para un análisis más detallado sobre las preferencias, sugiere la necesidad de exponer a los niños y niñas con mayor frecuencia a verduras y/o vegetales para mejorar la aceptabilidad de preparaciones que las incluyan.

3.3.2.4 Láminas de plátano

Gráfica 8. Aceptabilidad del arroz encocado



Fuente: elaboración propia

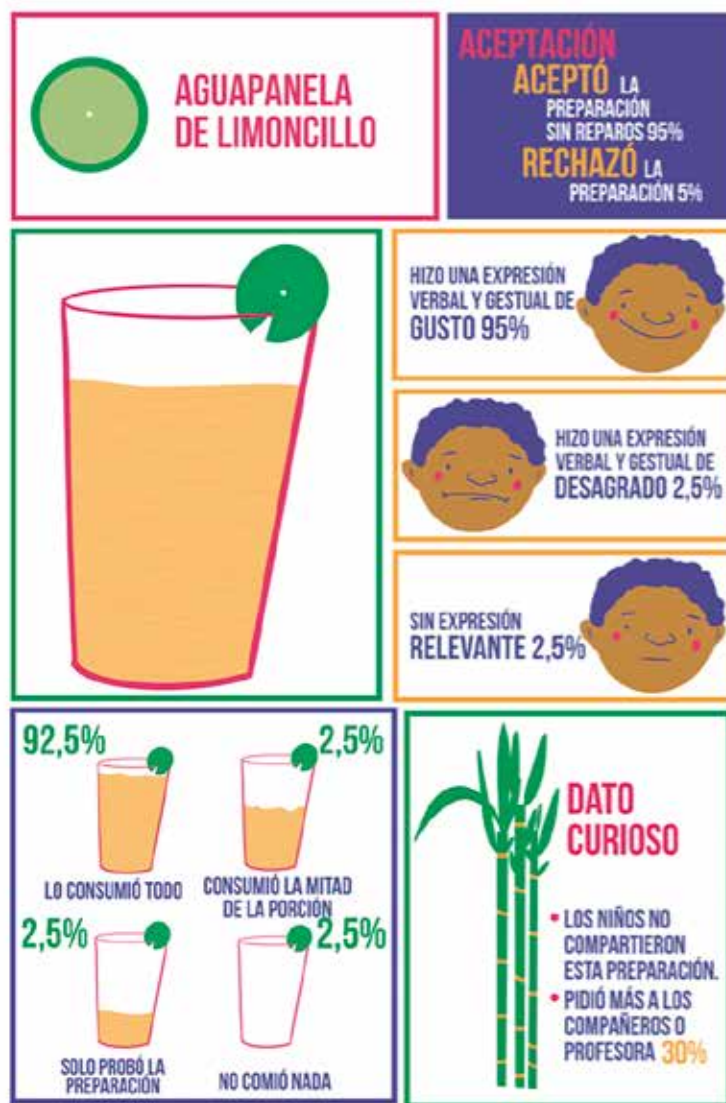
parte de estos, aunque no realizó gestos o expresó verbalmente su preferencia, la consumió; aquellos que hicieron gestos de disgusto corresponden a quienes no consumieron la preparación y fue una pequeña parte: 2,5%.

El plátano frito fue la segunda preparación mejor aceptada por los niños y niñas del CDI con 97,5%. Es importante considerar que, en la ingesta de estas familias, el plátano verde fue un alimento consumido mayoritariamente cocido y/o frito, lo que permite entender que es conocido y de su agrado, reflejado finalmente en esta prueba sensorial. De igual forma, un 2,5% rechazó esta preparación y aunque no se indagó la razón, al ser esta preparación frita se presenta una deshidratación del producto, es decir, pérdida de agua, que modifica la textura del alimento pasando de suave a crocante, lo que pudo influir en este porcentaje menor de rechazo, si se tienen en cuenta las habilidades de los niños a esta edad que en algunos casos es de exploración con preparaciones moderadamente suaves.

Más de la mitad de los participantes tuvo expresiones verbales y gestuales de agrado por la preparación y casi la tercera

3.3.2.5 Aguapanela de limoncillo

Gráfica 9. Aceptabilidad de la aguapanela de limoncillo



Fuente: elaboración propia

los niños la consumieron en cuanto se les sirvió la comida, sin embargo, hubo una pequeña porción de niños y niñas que no consumieron la bebida.

El limoncillo es una planta de bastante uso en la región, se usa además por sus propiedades medicinales, también se usa como repelente natural, en infusiones y como especie bastante usada en la cocina por su aroma y sabor especial. Es uno de las aromáticas que se pueden incorporar en las minutas diferenciales como parte de la recuperación de la cultura alimentaria y de salud.

El aguapanela de limoncillo fue una de las preparaciones más aceptadas y la que más pidieron repetir los niños y las niñas. Esta fue la única bebida ofrecida y parte de su aceptación puede estar relacionada con que se agregó limoncillo para aromatizar. El 92,5% de los niños y niñas la consumieron toda, lo que demuestra su aceptabilidad; por otra parte, el 30% de los niños y niñas pidieron más limonada, que la consumieron con gusto, y expresaron que estaba rica.

El limón es una fruta bastante reconocida en el Valle del Cauca y hace parte de las de mayor consumo, por su sabor refrescante y porque esta fruta tiene un tiempo de duración largo lo que permite una conservación mayor. Es de mencionar que el clima de Cali es cálido, lo que amerita bebidas en los niños y las niñas en diferentes tiempos del día. La bebida generalmente se consume al finalizar el consumo de los demás alimentos, se observó que

3.4 A modo de colofón

- Se evidencia rechazo de algunas preparaciones tradicionales como lo son el pescado en escabeche y arroz encocado (12,5% y 7,5% respectivamente) por parte de los participantes de primera infancia, que puede ser reflejo de la pérdida de su cultura alimentaria dada las condiciones de migración y dificultades para la compra de alimentos como el pescado y coco por parte de sus familias; además no hacen parte de las minutas cotidianas del CDI.
- El CDI el Paraíso es un actor institucional clave, que puede contribuir en la recuperación de las tradiciones culturales de la población afrocolombiana, mediante el reconocimiento de la riqueza cultural social y la disposición de espacios de intercambios de saberes intergeneracionales, entre otras estrategias que propicien el desarrollo integral de la primera infancia afro, en concordancia con la política pública Cali Afro.
- El almuerzo que se propuso para desarrollar el taller sensorial tuvo buena aceptabilidad y consumo, y fueron en primer orden los plátanos laminados, seguido por la limonada de limoncillo y luego el arroz; seguidamente estuvo el pescado, y finalmente, la ensalada de aguacate fue el alimento que tuvo menor aceptación.
- Aunque la ensalada de aguacate fue el alimento con la menor aceptación, tuvo un buen porcentaje de consumo, por encima del 60%, lo cual la convierte en una preparación en la cual se pudiera seguir trabajando con estrategias pedagógicas y de exposición para mejorar su consumo, de igual manera que a otras verduras.
- Es evidente que en las minutas se puede fortalecer la cultura alimentaria, es necesario continuar el proceso de exposición a los niños de otras preparaciones que también contengan diferentes grupos de alimentos propios de la región pacífica colombiana.
- La metodología propuesta en el presente estudio permitió generar conocimiento base para el diseño de minutas diferenciales, teniendo en cuenta las preferencias alimentarias de los niños y las niñas de primera infancia, como el más grande determinante y tener en cuenta el enfoque étnico y cultural en otras comunidades o CDI
- Considerando los indicadores generados mediante la observación sensorial, el tiempo de comida propuesto puede hacer parte de la minuta con enfoque diferencial del CDI el Paraíso.
- La forma de preparación y presentación de los platos pensados con formas atractivas para los niños y las niñas propician una mejor aceptación y consumo de los alimentos servidos.

3.5 Recomendaciones

- Propiciar en los espacios institucionales, proyectos, programas, ofertas y acciones que involucren la alimentación propia y tradicional de la cultura afro, con el fin de dar preservación a la memoria alimentaria, la cocina tradicional y ancestral, reconociendo su aporte histórico y cultural para la cocina colombiana.
- Promover la participación de los niños y niñas de primera infancia y sus familias en el diseño de los menús dará pie a su reconocimiento cultural y gastronómico.
- Es necesario, para continuar el desarrollo de las minutas diferenciales, seguir involucrando a los padres y cuidadores y tener en cuenta las preferencias de los niños y niñas menores de 5 años, para que el consumo de alimentos de cuenta también de su cultura y no como una imposición.
- Para los alimentos como las ensaladas, es necesario continuar con el desarrollo de procesos pedagógicos tanto con los niños como con los padres y cuidadores.
- Que el CDI involucre a los niños y niñas en algunos procesos de preparación de alimentos para permitir el acercamiento y reconocimiento de los alimentos de alto aporte nutricional como frutas y verduras.
- Incorporar en las preparaciones alimentos y plantas tradicionales que mejoren el sabor y la palatabilidad en los alimentos que se consuman de manera cotidiana, esto permite tener presente parte de la cultura alimentaria afrocolombiana.

Referencias bibliográficas

ACNUR. (2017) Historia de los Derechos Humanos. Grandes Hitos. Agencia de la Organizaciones Unidas (ONU) para los Refugiados. Recuperado en: <https://eacnur.org/es/actualidad/noticias/eventos/historia-de-los-derechos-humanos-un-relato-por-terminar>

Congreso de Colombia. (2016) Ley 1804. "Por la cual se establece la política de estado para el desarrollo integral de la primera infancia de cero a siempre y se dictan otras disposiciones". Recuperado en: <http://es.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%201804%20DEL%2002%20DE%20AGOSTO%20DE%202016.pdf>

Melo, J.O. (1942) Consolidación institucional de libertades individuales y derechos sociales. Los Derechos Humanos en Colombia, Banco de la República. Red Cultural del Banco de la República de Colombia. Recuperado en: <https://www.banrepultural.org/biblioteca-virtual/credencial-historia/numero-156/los-derechos-humanos-en-colombia>

República de Colombia. (1991) Constitución Política de la República de Colombia. Última actualización 31 de diciembre de 2019. Recuperado en: <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Documents/Constitucion-Politica-Colombia.pdf>

UNICEF. (2015) Historia de los Derechos del Niño. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Recuperado en: <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/historia>.

UNICEF (2002): Manual de aplicación de la Convención sobre los Derechos del Niño, p. 433. https://www.unicef.org/spanish/publications/index_5598.html

UNICEF. (2002) Un mundo apropiado para los Niños. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Recuperado en: https://www.unicef.org/spanish/publications/files/Un_mundo_apropiado_para_los_ninos_y_las_ninas_072808.pdf

UNICEF (2014). Building Better Brains: New Frontiers in Early Childhood Development. UNICEF, NY. Recuperado en: https://www.unicef.org/earlychildhood/files/Building_better_brains_---web.pdf

UNICEF, EOI, IIPE y UNESCO (2015). La inversión en la primera infancia en América Latina. Propuesta metodológica y análisis en países seleccionados de la región. UNICEF, EOI, IIPE y UNESCO. Recuperado en: http://www.sipi.siteal.iipe.unesco.org/sites/default/files/sipi_publicacion/sipi_ispi_colombia_v2.pdf

Notas

[1] Como fecha histórica para los procesos étnico-raciales y específicamente del pueblo negro se encuentra el 21 de mayo de 1851, día en el que se abolió la esclavitud en Colombia.

[2] Los derechos culturales de los niños y niñas; se encuentran asociados en la Convención sobre los derechos del niño al termino Cultura, la cual se refiere a las tradiciones y costumbres de las comunidades. En el artículo 31 se emplea la palabra cultura como derecho, en el sentido artístico.

[3] En el artículo 9 de la Constitución Política de Colombia, se anota que Colombia es miembro, entre otras, de las siguientes organizaciones internacionales: Organización de las Naciones Unidas (ONU), Organización de los Estados Americanos (OEA), Pacto de Integración Subregional Andino, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco).

[4] Definido el desarrollo integral como proceso singular de transformaciones y cambios de tipo cualitativos y cuantitativos mediante el cual el sujeto dispone de sus características, capacidades, cualidades y potencialidades para estructurar progresivamente su identidad y autonomía. Este desarrollo integral no sucede de manera lineal, secuencial, acumulativa siempre, ascendente, homogénea, prescriptiva e idéntica para todos los niños y niñas, sino que se expresa de manera particular en cada uno, la interacción con una amplia variedad de actores, contextos y condiciones es significativa para el potenciamiento de las capacidades y de la autonomía progresiva.

[5] Los entornos son aquellos espacios físicos, sociales y culturales diversos en los que los niños y las niñas se desenvuelven, con los cuales e interactúan, en los que se materializan las acciones de política pública. Estos son determinantes para su desarrollo integral, estos escenarios importantes son: hogar, salud, educación y espacio público. En estos se deben promover la protección de sus derechos, garantizar su integridad física, emocional y social y promover el desarrollo integral, para que ejerzan plenamente sus derechos (Ley 1804 de 2016).

[6] Artículo 1° Ley 1804 de 2016.

CAPÍTULO 4.

RECETARIO DE COCINA DEL PACÍFICO PARA LA PRIMERA INFANCIA AFRODESCENDIENTE

Este recetario surgió en el proceso de realización de los talleres de cocina tradicional del Pacífico colombiano construido con los aportes de un grupo de madres de los niños del CDI de Potrero Grande. Es un aporte de la Instructora Elsis María Valencia, portadora de saberes de cocina del Pacífico, fruto de su experiencia de vida y el saber aprendido por el trasegar de los fogones. La acompañó los aprendices de cocina del SENA, Camila Valencia, Carlos Cándelo y Sandra Liliana Muñoz.

Se realiza el análisis químico de las diferentes preparaciones con la tabla de composición de alimentos colombianos 2018, realizada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, los requerimientos nutricionales de energía, macronutrientes y micronutrientes se ajustaron para la población de niños de 4 a 5 años según las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes RIEN (resolución 3803 de 2016).

Tabla 4. *Requerimientos de macronutrientes y micronutrientes para niños 4 a 5 años*

Requerimiento	Cantidad
Energía (kcal)	1350
Proteína (g)	34
Grasa (g)	38
Carbohidratos (g)	165
Calcio (mg)	1000
Hierro (mg)	15
Zinc (mg)	4
Vitamina A (ER)	400

Fuente: elaboración propia

4.1 Preparaciones base

4.1.1 Aceite achotado

Fotografía 10.

Aceite achotado

Ingredientes:

- Aceite
- Achote



Fuente: Fotografía tomado por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. En una paila agregar el aceite con las semillas de achote a fuego lento (no tiene que hervir) durante 8 a 10 minutos. Colar las semillas y guardar el aceite.

P.D.: Por cada litro de aceite utilizar 250 gr. de achote

Tabla 5. *Análisis químico nutricional de aceite achotado*

Requerimiento	Cantidad	%
Energía (kcal)	40	3
Proteína (g)	0	0
Grasa (g)	4	11
Carbohidratos (g)	1	0
Calcio (mg)	0	0
Hierro (mg)	0	0
Zinc (mg)	0	0
Vitamina A (ER)	1	0



Fuente: elaboración propia

4.1.2 Refrito del Pacífico

Ingredientes

- 500 gr cebolla larga
- 100 gr ají dulce
- 30 gr de cada una, hierbas de azotea (Oreganón, poleo, albaca negra, cimarrón) poleo solo usar unos 3 gr.
- 20 gr. ajo
- 3 gr. comino
- 150 cc de aceite

Fotografía 11.

Refrito del Pacífico



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Limpiar y desinfectar los ingredientes
2. Cortar la cebolla larga muy fina, el ají dulce en cuadritos, y las hierbas de azotea finamente.
3. En una paila poner el aceite achotado y dejar hasta que esté caliente. Colocar luego la cebolla a sofreír, después el ají dulce y ajo por último, las hierbas de azotea y el comino.
4. Revolver constantemente el refrito por unos 15 minutos a fuego bajo.



Tabla 6. Análisis químico nutricional de refrito del Pacífico

Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	2	0
Proteína (g)	0	0
Grasa (g)	0	0
Carbohidratos (g)	0	0
Calcio (mg)	2	0
Hierro (mg)	0	0
Zinc (mg)	0	0
Vitamina A (ER)	13	3

Fuente: elaboración propia



4.1.3 Leche de coco

Ingredientes

- 1 libra de coco rallado fresco
- tazas de agua

Preparación

1. En una olla colocar hervir el agua
2. Agregar el coco a la licuadora y procesar
3. Colar la preparación, con una cuchara apretar bien el coco hasta que quede bien seco.

Fotografía 12.

Leche de coco



Tabla 7. Análisis químico nutricional de leche de coco

Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	271	20
Proteína (g)	2	7
Grasa (g)	24	63
Carbohidratos (g)	9	5
Calcio (mg)	5	1
Hierro (mg)	1	6
Zinc (mg)	1	14
Vitamina A (ER)	0	0



Fuente: elaboración propia

4.2 Acompañantes y ensaladas

Fotografía 13.

Arroz con coco

4.2.1 Arroz con coco

Ingredientes

- 1 libra de arroz
- tazas de leche espesa
- tazas de agua leche de coco
- Aceite
- Sal



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Lavar el arroz blanco
2. En una olla poner el arroz blanco, la leche de coco y el agua leche de coco, aceite y sal al gusto
3. Dejar secar y tapar. Cocinar por unos 10 minutos a fuego medio y luego tapar y deje cocinar a fuego bajo por 15 minutos

Tabla 8. Análisis químico nutricional de arroz con coco



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	54	4
Proteína (g)	1	3
Grasa (g)	2	4
Carbohidratos (g)	9	5
Calcio (mg)	13	1
Hierro (mg)	0	1
Zinc (mg)	0	4
Vitamina A (ER)	4	1

Fuente: elaboración propia

4.2.2 Envuelto de plátano maduro

Ingredientes

- 1 kilo de plátano maduro
- 1 libra de queso costeño
- atados hoja de plátano
- 250 gr. de harina de maíz añeja
- 200 gr. de melao de panela

Fotografía 14.

Envuelto de plátano maduro



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes
2. Pelar el plátano maduro y rallarlo con el queso costeño
3. Revolver y agregar la harina de maíz y el melao de panela
4. Para envolver, colocamos la hoja agregamos la masa uniendo los centros de la hoja, hacemos unos 3 pequeños preses y doblamos los extremos hacia atrás, encontrándose los dos extremos. Amarramos con piola o cincho.
5. En una olla ponemos agua a hervir y colocamos los envueltos durante una hora
6. Dejar reposar antes de servir

Tabla 9. Análisis químico nutricional
envuelto de plátano maduro



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	43	3
Proteína (g)	1	4
Grasa (g)	1	4
Carbohidratos (g)	6	4
Calcio (mg)	42	4
Hierro (mg)	0	2
Zinc (mg)	0	3
Vitamina A (ER)	26	6

Fuente: elaboración propia

4.2.3 Plátano maduro cocido

Preparación

Ingredientes

- 1 libra de plátano maduro
- 1 litro de agua
- Sal al gusto

1. Lavar y desinfectar el plátano maduro
2. Retirar la cáscara y cortar en rodajas
3. En una olla poner el agua con el plátano maduro y sal al gusto.
4. Cocinar por media hora.
5. ¡Servir!

Fotografía 15.

Plátano maduro cocido



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Tabla 10. *Análisis químico nutricional de plátano maduro cocido*

Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	19	1
Proteína (g)	0	0
Grasa (g)	0	0
Carbohidratos (g)	4	3
Calcio (mg)	0	0
Hierro (mg)	0	0
Zinc (mg)	0	0
Vitamina A (ER)	8	2



Fuente: elaboración propia

4.2.4 Monedas de plátano

Fotografía 16.

Monedas de plátano

Ingredientes

- 1 libra de plátano verde
- 1 litro de aceite
- Sal



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes
2. Pelar el plátano y cortarlo en rebanadas de 3 mm aprox
3. En una paila, poner el aceite y dejarlo calentar a fuego medio
4. Colocar las monedas de plátano en el aceite durante 5-10 min
5. Dejarlo en un papel absorbente y echarle sal
6. ¡Servir!

Tabla 11. Análisis químico nutricional de monedas de plátano

Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	29	2
Proteína (g)	0	0
Grasa (g)	1	2
Carbohidratos (g)	5	3
Calcio (mg)	1	0
Hierro (mg)	0	0
Zinc (mg)	0	0
Vitamina A (ER)	14	3



Fuente: elaboración propia

4.2.5 Envuelto de maíz

Ingredientes

- 250 gr. de maíz añejo
- Sal
- 1 litro de Leche de coco
- Hojas de bijao

Fotografía 17.

Envuelto de maíz



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes
2. Colocar a añejar el maíz por una semana (para añejar el maíz se pone en un recipiente con agua, se deja 5 días)
3. Moler el maíz añejo, pasar por un colador la harina, luego agregar leche de coco y sal. Cocinar un poco hasta que cuaje la masa, si quiere se pueden hacer con la masa líquida.
4. Hacer con la hoja de bijao como un cono y adentro, poner la mezcla. Amarrar
5. Poner una olla con abundante agua y dejar hervir luego agregar los envueltos y dejar cocinar durante una hora
6. Dejar reposar y servir

Tabla 12. Análisis químico nutricional de envuelto de maíz



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	34	3
Proteína (g)	1	2
Grasa (g)	2	5
Carbohidratos (g)	3	2
Calcio (mg)	0	0
Hierro (mg)	0	1
Zinc (mg)	0	3
Vitamina A (ER)	0	0

Fuente: elaboración propia

4.2.6 Ensalada de cidra papa y cebolla

Ingredientes

- 1 libra de cebolla cabezona morada
- 1libra de cidra papa
- 1libra de aguacate
- 100 gr. de aji dulce
- 100 gr. zumo de limón
- 100 cc. de zumo de naranja
- 100 cc. de vinagre
- 100 gr. de azúcar
- Sal

Fotografía 18.

Ensalada de cidra papa y cebolla



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Tabla 13. Análisis químico nutricional de ensalada de papa, cidra y cebolla



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	116	9
Proteína (g)	1	3
Grasa (g)	5	12
Carbohidratos (g)	16	10
Calcio (mg)	15	2
Hierro (mg)	0	3
Zinc (mg)	0	8
Vitamina A (ER)	37	9

Fuente: elaboración propia

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes
2. Cortar la cebolla, la cidra, ají dulce en tiritas finas, y las escaldamos por unos tres minutos.
3. Preparar un escabeche (Se coloca vinagre, jugo de limón, naranja, sal) en este escabeche colocamos la cebolla, ají, cidra y los dejamos aquí para que se conserven y la cebolla tome un color más fuerte (fucsia).
4. Luego se escurren bien las cebollas y se le integra la cidra, aguacate se rectifica sabor.
5. ¡Servir!

4.2.7 Ensalada de aguacate

Ingredientes

- 1 libra de cebolla cabezona morada
- libra de aguacate
- 100 gr. limón
- 100 gr. de naranja
- 100 cc. de vinagre
- 100 gr. azúcar
- Sal al gusto

Fotografía 19.

Ensalada de aguacate



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar



Tabla 14. *Análisis químico nutricional de ensalada de aguacate*

Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	161	12
Proteína (g)	1	4
Grasa (g)	6	17
Carbohidratos (g)	23	14
Calcio (mg)	21	2
Hierro (mg)	1	4
Zinc (mg)	0	10
Vitamina A (ER)	3	1

Fuente: elaboración propia

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes
2. Cortar la cebolla en tiritas y la escaldamos por unos 3 minutos (hervir) luego la escurrimos y la agregamos al escabeche
3. Hacer la cebolla en escabeche (Se coloca en una olla con agua hirviendo le agregamos un chorrito de vinagre agregamos la cebolla y dejamos que hierva por unos 2 minutos luego se saca y agrega a un recipiente con hielo, sal, azúcar, vinagre, zumo de naranja y limón). Se puede mantener preparado
4. Se agrega en un recipiente todos los ingredientes y se mezclan

4.3 Platos fuertes

4.3.1 Atollado de almeja

Fotografía 20.

Atollado de almeja

Ingredientes

- 1 libra de arroz
- libra de almeja cocida y blanda
- 2.5 litro de leche de coco
- 1 taza de refrito (500 gr)
- Sal al gusto



Fuente: Archivo Grupo de investigación GTS SENA

Tabla 15. Análisis químico nutricional de atollado de almeja



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	275	20
Proteína (g)	3	10
Grasa (g)	17	45
Carbohidratos (g)	24	14
Calcio (mg)	14	1
Hierro (mg)	1	7
Zinc (mg)	3	64
Vitamina A (ER)	35	0

Fuente: Elaboración propia

Preparación

1. Colocar en un caldero arroz, el líquido donde se cocinó la almeja, un litro de leche de coco y una taza de refrito, cocinar a fuego bajo
2. Luego agregar la almeja picada muy fina
3. Seguir agregando la leche de coco y revolver el arroz
4. Cuando el arroz haya abierto, agregar refrito y más leche de coco
5. Debe quedar un arroz, suave y húmedo
6. Para terminar, servir con un poco de refrito y acompañar con pamepadas de plátano.

4.3.2 Arroz clavao

Ingredientes

- 1 libra de arroz
- tallos de cebolla larga picadita
- 1kilo de longaniza ahumada
- ½ libra de queso costeño
- 1 taza de refrito
- tazas de agua caliente

Fotografía 21.

Arroz clavao



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Sofreír el arroz con media libra de longaniza desmenuzada y cebolla larga, agregar 1 taza de refrito.
2. Agregar agua caliente y deje que el arroz se cocine normal, cuidando de mover constantemente y la temperatura. Cuando seque, agregar el resto de la longaniza en trozos, la otra taza de refrito y el queso en cubos clavado, tape y deje a fuego bajo por unos 10 minutos.
3. Dejar que se integren los sabores y servir.

Tabla 16. Análisis químico nutricional de arroz clavao



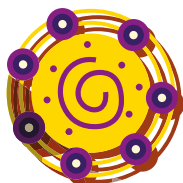
Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	426	32
Proteína (g)	23	69
Grasa (g)	22	57
Carbohidratos (g)	34	20
Calcio (mg)	163	16
Hierro (mg)	2	15
Zinc (mg)	1	36
Vitamina A (ER)	0	35

Fuente: elaboración propia

4.3.3 Seco de tollo ahumado

Ingredientes

- 1 libra de tollo ahumado
- litro de leche de coco
- 1 taza de refrito



Fotografía 22.

Seco de tollo ahumado



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Lavar y desinfectar los ingredientes
2. Poner el tollo ahumado en agua hirviendo durante 5-10 minutos para retirar la piel. Dejar reposar un rato y desmenuzar
3. Hacer el refrito y revolver con leche de coco
4. Agregar el tollo ahumado. Revolver
5. Dejar cocinar durante 30 min aproximadamente
6. Acompañar con arroz y maduro cocidos ¡Servir!



Tabla 17. Análisis químico nutricional de seco de tollo ahumado

Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	166	12
Proteína (g)	10	29
Grasa (g)	11	29
Carbohidratos (g)	5	3
Calcio (mg)	28	3
Hierro (mg)	1	6
Zinc (mg)	0	11
Vitamina A (ER)	99	25

Fuente: elaboración propia

4.3.4 Pizcán de camarones

Ingredientes

- libras de camarones tigre limpios
- 1 libra de plátano asado
- 1 taza de refrito
- 1 litro de leche de coco

Fotografía 23.

Pizcan de camarón



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Colocar en una olla al fuego la leche de coco, los plátanos asados y una taza de refrito. Dejar en cocción media por unos 20 minutos
2. Agregar los camarones y media taza de refrito, deje cocinar por unos 7 minutos.
3. Servir y decorar con el resto del refrito
4. Puede acompañar la sopa con aguacate

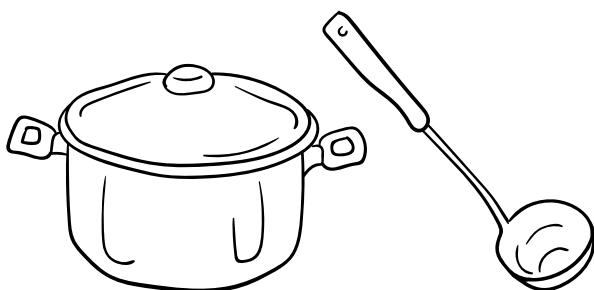


Tabla 18. Análisis químico nutricional de pizcán de camarones

Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	152	11
Proteína (g)	7	21
Grasa (g)	8	20
Carbohidratos (g)	12	7
Calcio (mg)	35	4
Hierro (mg)	1	8
Zinc (mg)	1	16
Vitamina A (ER)	85	21

Fuente: elaboración propia

4.3.5 Escabeche de pescado

Ingredientes

- 1 libra de filete de corvina
- 150 gr. de harina de trigo
- 1 litro de aceite
- Hierbas de Azotea
- tazas de leche de coco
- 1 taza de refrito
- 500 gr. de cebolla larga
- 150 cc de zumo de limón
- Ají dulce
- Leche de Coco
- 1 litro de agua de coco

Fotografía 24.

Escabeche de pescado



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Cortar en trozos el filete de corvina y colocar en el escabeche
2. Escabeche: agua de coco, hierbas de azotea picadas, cebolla larga picada, ají dulce picadito, zumo de limón sal al gusto agregar los trozos de pescado por unas 3 horas.
3. Pasar la corvina por la harina de trigo y freír en aceite caliente
4. En un caldero, agregar la leche de coco y la taza de refrito, deje cocinar por unos 15 minutos y agregue el pescado.
5. Deje cocinar por unos 10 minutos hasta que se integren los sabores.
6. ¡Servir! Decorar con cimarrón.

Tabla 19. Análisis químico nutricional de escabeche de pescado



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	123	9
Proteína (g)	7	21
Grasa (g)	5	14
Carbohidratos (g)	11	7
Calcio (mg)	25	3
Hierro (mg)	1	6
Zinc (mg)	0	9
Vitamina A (ER)	76	19

Fuente: elaboración propia

4.3.6 Tamal de piangua

Ingredientes

- 2 libras de plátano verde
- 1 libra de piangua
- 1 taza de refrito
- 1.5 litros de leche de coco
- atados de hoja de plátano

Fotografía 25.

Tamal de piangua



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Pelar el plátano, se corta en rebanadas, se licua con un poco de agua tibia se agrega en una olla con refrito y leche de coco a fuego bajo, revolver hasta tener una consistencia espesa.
2. Cocinamos la piangua y la picamos finamente. Se ponen a cocinar en una taza de refrito con leche de coco

Para armar el tamal

3. Colocar una hoja grande de plátano y encima otra pequeña, poner refrito, masa de plátano, guiso de piangua y luego otro poco de masa. Juntamos los centros de las hojas, doblamos tres veces, doblamos un extremo, paramos el tamal y sacudimos para que la masa asiente y luego doblamos el otro extremo. Amarramos con cincho o piola.
4. Poner una olla con agua y sal a hervir, agregar los tamales y dejar cocinar por 3 horas

Tabla 20. Análisis químico nutricional de tamal de piangua



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	153	11
Proteína (g)	2	5
Grasa (g)	10	27
Carbohidratos (g)	13	7
Calcio (mg)	13	1
Hierro (mg)	1	5
Zinc (mg)	3	75
Vitamina A (ER)	47	12

Fuente: elaboración propia

4.4 Dulces y amasijos

Fotografía 26.

Coquillos

4.4.1 Coquillos

Ingredientes

- 1 libra de coco en cortes irregulares
- 1 litro de agua
- 1 libra de azúcar
- Canela tostada y molida



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. En una olla poner el coco con el agua, azúcar y canela a fuego medio, hasta reducir
2. Cuando haya reducido, con una cuchara hacer movimientos en círculos y el azúcar haya cubierto el coco
3. En un plato, esparcir un poco de canela molida y servir

Tabla 21. Análisis químico nutricional de coquillos



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	58	4
Proteína (g)	0	0
Grasa (g)	2	4
Carbohidratos (g)	10	6
Calcio (mg)	0	0
Hierro (mg)	0	0
Zinc (mg)	0	1
Vitamina A (ER)	0	0

Fuente: elaboración propia

4.4.2 Cocadas

Fotografía 27.

Cocadas

Ingredientes

- 1 libra de coco rallado
- libras de panela
- Agua
- Canela tostada y molida al gusto



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Limpieza y desinfección a los ingredientes
2. En una olla poner un poco de agua con la panela. Cuando la panela ya esté disuelta, agregar el coco y la canela molida
3. Mantener en fuego medio hasta que todo este homogéneo y después bajar el fuego. Este dulce demora una hora y media en su cocción, dejar reposar por 5 minutos y empezar a realizar bolitas
4. Servir.

Tabla 22. Análisis químico nutricional de cocadas



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	54	4
Proteína (g)	0	1
Grasa (g)	2	4
Carbohidratos (g)	10	6
Calcio (mg)	5	0
Hierro (mg)	1	4
Zinc (mg)	0	4
Vitamina A (ER)	0	0

Fuente: elaboración propia

4.4.3 Dulce de papaya

Fotografía 28.

Dulce de papaya

Ingredientes

- 1libra de papaya verde
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 libra de panela
- Canela
- Agua



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Limpiar y desinfectar los ingredientes
2. La papaya se pela y se corta en tiritas
3. En una olla se coloca la panela con agua y el jugo de naranja hasta que se derrita en fuego lento.
4. Agregamos papaya y a fuego medio bajo cocinamos por una hora y media
5. Acompañamos con pan

Tabla 23. Análisis químico nutricional de dulce de papaya



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	33	2
Proteína (g)	0	0
Grasa (g)	0	0
Carbohidratos (g)	8	5
Calcio (mg)	6	1
Hierro (mg)	0	3
Zinc (mg)	0	3
Vitamina A (ER)	11	3

Fuente: elaboración propia

4.4.4 Dulce de piña con coco

Fotografía 29.

Dulce de piña con coco

Ingredientes

- 250 gr Coco rallado fresco
- libras de piña
- Canela Molida y clavos molidos
- Panela
- Agua



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Limpieza y desinfección a los ingredientes
2. Rallar la piña, en una olla colocar un poco de agua con la panela, cuando la panela ya esté un poco disuelta agregar la piña, el coco, la canela y clavos molidos
3. Mantener en fuego medio hasta que todo esté bien integrado y el dulce este bien confitado o esté a punto caramelo (hilo), tiempo de cocción hora y media.
4. Dejar reposar por 5 minutos y empezar a realizar bolitas para que queden como unas cocadas, listas para servir

Tabla 24. Análisis químico nutricional de dulce de piña con coco



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	39	3
Proteína (g)	0	0
Grasa (g)	1	2
Carbohidratos (g)	8	5
Calcio (mg)	4	0
Hierro (mg)	0	3
Zinc (mg)	0	3
Vitamina A (ER)	0	0

Fuente: elaboración propia

4.4.5 Hojaldra

Fotografía 30.

Hojaldra

Ingredientes

- 1 libra de harina de trigo
- Sal
- huevos
- 5 gr. de levadura
- Agua caliente
- Aceite
- Zumo de naranja



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Activamos la levadura con un poco de agua tibia, revolvemos.
2. Se le agregan primero los productos secos: harina de trigo, la levadura, sal. Luego los huevos y el zumo de naranja, integramos los ingredientes hasta obtener una masa suave. Se deja reposar
3. Se esparce un poco de harina para amasar, se cortan las porciones y puede extenderse con rodillo o con la mano, hasta obtener una masa delgada, luego se le hacen leves cortaduras. Freír en aceite caliente hasta que la masa adquiera un color dorado, dejar en papel absorbente
4. ¡Servir!

Tabla 25. Análisis químico nutricional de hojaldra



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	78	6
Proteína (g)	3	8
Grasa (g)	2	4
Carbohidratos (g)	13	8
Calcio (mg)	6	1
Hierro (mg)	1	7
Zinc (mg)	0	9
Vitamina A (ER)	6	1

Fuente: elaboración propia

4.4.6 Pandeyuca frito

Ingredientes

- 1 libra de almidón de yuca
- 100 gr. de mantequilla
- 1 libra de queso costeño
- 4 huevos enteros
- 1 litro de aceite

Fotografía 31.

Pandeyuca frito



Preparación

1. Para hacer la masa mezclamos almidón de yuca, el queso costeño rallado, la mantequilla y huevos.
2. Amasar hasta tener una masa homogénea, dejar reposar.
3. Colocar en un sartén aceite suficiente para freír los pandeyucas. Dejar freír a fuego lento hasta que estén dorados, sacar y escurrir en papel absorbente.

Tabla 26. Análisis químico nutricional de pandeyuca frito



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	101	8
Proteína (g)	3	7
Grasa (g)	6	15
Carbohidratos (g)	10	6
Calcio (mg)	94	9
Hierro (mg)	0	2
Zinc (mg)	0	5
Vitamina A (ER)	81	20

Fuente: elaboración propia

4.4.7 Casabe (natilla)

Fotografía 32.

Ingredientes

- litros de leche de coco
- 500 gr. de maíz añejo
- panelas
- Canela en polvo

Casabe



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Moler el maíz, pasarlo por un colador para sacar el afrecho
2. Colocar un caldero, agregar la leche con el maíz molido, la panela y canela
3. Remover constantemente para que no se pegue a fuego bajo
4. Cuando cuaje la masa (consistencia espesa), poner la preparación en una bandeja
5. Decorar con canela en polvo
6. Cortar la preparación en cuadrados y servir con pandeyucas fritos.

Tabla 27. Análisis químico nutricional de casabe



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	52	4
Proteína (g)	1	2
Grasa (g)	3	7
Carbohidratos (g)	6	3
Calcio (mg)	2	0
Hierro (mg)	0	2
Zinc (mg)	0	4
Vitamina A (ER)	1	0

4.4.8 Bizcochuelo con coco

Ingredientes

- 500 gr. de harina de trigo
- 12 yemas de huevos
- 300 gr. de azúcar
- 300 gr. de mantequilla
- 100 cc. de aceite de coco
- 200 cc. de leche de coco
- 2 gr. de levadura granulada

Fotografía 33.

Bizcochuelo con coco



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. Batir las yemas de huevo con el azúcar. La mantequilla cuando esté cremosa agregar la harina de trigo poco a poco sin batir, el aceite de coco y la leche de coco
3. Agregar las claras de huevo batidas a punto de nieve
4. Agregar la levadura activada y revolver toda la mezcla
5. Untar los moldes con mantequilla y un poco de harina, agregar la mezcla y dejar reposar hasta que suban.
6. Llevar al horno a 175 grados por 40 minutos

Tabla 28. Análisis químico nutricional de bizcochelo con coco



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	136	10
Proteína (g)	2	5
Grasa (g)	8	21
Carbohidratos (g)	14	8
Calcio (mg)	4	0
Hierro (mg)	1	4
Zinc (mg)	0	5
Vitamina A (ER)	76	19

4.5 Frecos y bebidas

4.5.1 Aguapanela con limoncillo

Ingredientes

- 1 panela
- libra de naranja
- libra de limón
- 200 gr. de limoncillo

Fotografía 34.

Aguapanela con limoncillo



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Lavar y desinfectar los ingredientes
2. En una olla a fuego medio colocar el agua con la panela y el limoncillo. Poner a hervir por unos 15 minutos
3. Agregamos el agua de panela a un nuevo recipiente
4. Sacar el zumo de la naranja y limón y agregárselo

PD: La panela se puede derretir a temperatura ambiente sumergiéndola en agua

PD2: Se puede servir caliente o fría

PD3: Si desea puede incluir el zumo de Naranja y/o Limón



Tabla 29. *Análisis químico nutricional de aguapanela con limoncillo*

Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	242	18
Proteína (g)	1	2
Grasa (g)	0	1
Carbohidratos (g)	59	35
Calcio (mg)	42	4
Hierro (mg)	3	23
Zinc (mg)	1	26
Vitamina A (ER)	1	0

4.5.2 Fresco de borojó

Ingredientes:

- 200 gr. borojó
- 1 libra de azúcar
- 1libra de limón
- Hielo



Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes
2. Cortar el borojó en dos, con la ayuda de una cuchara extraer la pulpa y quitar las semillas
3. Se licúa con el agua, hielo, azúcar y limón , debe quedar muy ligera la bebida no espesa
4. ¡Servir!



Tabla 30. Análisis químico nutricional de fresco de borojó

Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	377	28
Proteína (g)	1	2
Grasa (g)	0	1
Carbohidratos (g)	93	55
Calcio (mg)	18	2
Hierro (mg)	2	11
Zinc (mg)	0	9
Vitamina A (ER)	0	0

4.5.3 Fresco de guayaba coronilla

Ingredientes

- 1 libra de guayaba coronilla
- 1 libra azúcar
- Hielo al gusto

Fotografía 35.

Fresco de guayaba coronilla



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes
2. Cortar la guayaba coronilla, llevar a la licuadora, agregar agua y azúcar al gusto
3. Agregar hielo
4. ¡Servir!



Tabla 31. Análisis químico nutricional de fresco de guayaba coronilla

Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	450	33
Proteína (g)	1	2
Grasa (g)	0	1
Carbohidratos (g)	109	65
Calcio (mg)	10	1
Hierro (mg)	0	2
Zinc (mg)	0	6
Vitamina A (ER)	23	6

4.5.4 Fresco de sandía con papaya

Ingredientes

- Azúcar
- 1 libra de sandía
- 1 libra de papaya
- ½ litro de jugo de naranja

Fotografía 36.

Fresco de sandía con papaya



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Cortar la sandía y la papaya en cubos
2. En una jarra agregamos jugo de naranja, trozos de sandía, papaya y azúcar al gusto
3. Revolvemos
4. Servir frío



Tabla 32. Análisis químico nutricional de fresco de sandía con papaya

Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	50	4
Proteína (g)	1	2
Grasa (g)	0	0
Carbohidratos (g)	11	6
Calcio (mg)	25	3
Hierro (mg)	1	5
Zinc (mg)	0	7
Vitamina A (ER)	117	29

4.5.5 Jugo de yuca

Ingredientes

- 1 libra de yuca
- rajas de canela
- 1 litro de leche
- 300 cc. de leche condensada
- Pizca de nuez moscada

Fotografía 37.

Jugo de yuca



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Limpieza y desinfección de los ingredientes
2. Colocar en una olla con agua la yuca en trozos sin cáscara, y las rajas de canela hasta ablandar.
3. En la licuadora agregamos la yuca la leche retiramos las rajas de canela, licuamos y colamos
4. Endulzamos con leche condensada o con azúcar, agregar hielo y decoramos con un poco de nuez moscada.
5. ¡Servir!



Tabla 33. Análisis químico nutricional de jugo de yuca

Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	251	19
Proteína (g)	7	20
Grasa (g)	7	19
Carbohidratos (g)	40	24
Calcio (mg)	230	23
Hierro (mg)	0	3
Zinc (mg)	1	22
Vitamina A (ER)	80	20

4.5.6 Fresco de naranja y limón

Ingredientes

- Azúcar
- 1 libra de naranja
- ½ libra de limón
- 1 litro de agua
- Hielo

Fotografía 38.

Fresco de naranja y limón



Fuente: Fotografía tomada por Diego Lozada Salazar

Preparación

1. Exprimir el zumo de la naranja y el limón
2. Mezclar los zumos y agregarle el azúcar al gusto y el agua.
3. Revolvemos bien, y agregamos hielo
4. Servir frío

Tabla 34. Análisis químico nutricional de fresco de naranja y limón



Energía o Nutriente	Cantidad	%
Energía (kcal)	67	5
Proteína (g)	1	2
Grasa (g)	0	1
Carbohidratos (g)	15	9
Calcio (mg)	32	3
Hierro (mg)	1	8
Zinc (mg)	0	11
Vitamina A (ER)	2	1

Se recomienda al momento de alimentar los niños entre las edades de 4 a 5 años, tener en cuenta el tamaño de las porciones, que sean adecuadas para cubrir sus aportes nutricionales y no generar excesos ni deficiencias; es importante verificar el tamaño de los platos y vasos utilizados pues se tiende a servir los alimentos con la capacidad de estos. Otro punto a tener en cuenta para el agrado de los niños es la combinación de colores al momento de servir.

Recuerde considerar al momento de alimentar a los niños del hogar, la importancia de un equilibrio entre las costumbres alimentarias y los aportes de algunos ingredientes utilizados en las preparaciones, aquellas que contengan en exceso grasas y azúcares.

Tabla 35. Recomendaciones número de alimentos a proporcionar para la edad de 2 a 5 años.

Grupo	Cantidad	Frecuencia
Lácteos	2	Diariamente
Frutas	3	Diariamente
Verduras	2	Diariamente
Huevo	1	Diariamente
Carnes	2 a 3	Diariamente
Azúcares	1	Diariamente
Grasas	3	Diariamente
Leguminosas	2	Semanal
Cereales, tubérculos, raíces y plátanos	3 a 4	Diariamente

Fuente: Tomado y adaptado de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años.

4.6 Propuesta de menús diferenciales para primera infancia afrodescendiente

Dada la importancia de garantizar una seguridad alimentaria y nutricional para los niños y niñas afrodescendientes en Cali, que a la vez preserve las tradiciones alimentarias y los sabores del Pacífico como forma de fortalecer la identidad cultural de esta población, a través del gusto sensorial, se propone a continuación unos menús diferenciales para el almuerzo de los infantes, con base en el recetario anteriormente visto, que puede ser elaborado tanto en CDIs, jardines infantiles, instituciones educativas o en los propios hogares de las familias. En el Anexo 1. Se muestra en detalle la tabla de aporte nutricional de los menús aquí expuestos.

Menú 1:

Plato fuerte: seco de tollo ahumado

Acompañante: arroz con coco

Postre: dulce de papaya

Bebida: aguadepanela con limoncillo

Tabla 36. Aportes calculados al Menú 1

	Calorías	Proteína		Grasa		Carbohidratos		Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
Aporte de la minuta patrón	408,4	16,8		20,7		37,6		62,1	2,2	1,0	64,5	163,2
RIEN para grupo de edad	1350	34	67,5	38	53	169	129	1000	15	4	1200	400
% de cubrimiento	30%	49%	25%	54%	39%	22%	29%	6%	15%	26%	5%	41%

Aportes calculados con Tabla de Composición de Alimentos 2018, Valores relacionados con la minuta patrón modalidad institucional y comunitaria en servicios de primera infancia ICBF

Menú 2:

Plato fuerte: pescado en escabeche

Acompañante: envuelto de plátano maduro

Postre: cocadas

Bebida: fresco de borojó

Tabla 37. Aportes calculados al Menú 2

	Calorías	Proteína		Grasa		Carbohidratos		Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
Aporte de la minuta patrón	402,3	16,8		20,0		37,6		118,9	3,7	1,2	148,9	95,1
RIEN para grupo de edad	1350	34	67,5	38	53	169	129	1000	15	4	1200	400
% de cubrimiento	30%	49%	25%	53%	38%	22%	29%	12%	24%	29%	12%	24%

Aportes calculados con Tabla de Composición de Alimentos 2018, valores de referencia minuta patrón modalidad institucional y comunitaria en servicios de primera infancia ICBF.

Menú 3:

Plato fuerte: arroz clavao

Acompañante: plátano cocido

Postre: coquillos

Bebida: jugo de yuca

Tabla 38. Aportes calculados al Menú 3

	Calorías	Proteína		Grasa		Carbohidratos		Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
Aporte de la minuta patrón	411,1	19,9		19,7		38,0		242,4	1,7	1,6	698,8	104,2
RIEN para grupo de edad	1350	34	67,5	38	53	169	129	1000	15	4	1200	400
% de cubrimiento	30%	59%	30%	52%	37%	22%	29%	24%	11%	39%	58%	26%

Aportes calculados con Tabla de Composición de Alimentos 2018, valores de referencia minuta patrón modalidad institucional y comunitaria en servicios de primera infancia ICBF.

Menú 4:

Plato fuerte: atollado de almejas

Acompañante: ensalada de cidra papa y cebolla

Postre: dulce de piña con coco

Bebida: fresco de guayaba coronilla

Tabla 39. Aportes calculados al Menú 4

	Calorías	Proteína		Grasa		Carbohidratos		Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
Aporte de la minuta patrón	400,6	10,4		17,0		48,4		48,3	2,3	1,8	32,9	81,2
RIEN para grupo de edad	1350	34	67,5	38	53	169	129	1000	15	4	1200	400
% de cubrimiento	30%	30%	15%	45%	32%	29%	38%	5%	15%	44%	3%	20%

Aportes calculados con *Tabla de Composición de Alimentos 2018*, valores de referencia minuta patrón modalidad institucional y comunitaria en servicios de primera infancia ICBF.

Menú 5:

Plato fuerte: pizcán de camarones

Acompañante: envuelto de maíz

Postre: bizcochuelo con coco

Bebida: fresco de naranja y limón

Tabla 40. Aportes calculados al Menú 5

	Calorías	Proteína		Grasa		Carbohidratos		Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
Aporte de la minuta patrón	398,7	17,6		17,4		41,7		76,1	3,6	1,9	125,0	133,7
RIEN para grupo de edad	1350	34	67,5	38	53	169	129	1000	15	4	1200	400
% de cubrimiento	30%	52%	26%	46%	33%	25%	32%	8%	24%	48%	10%	33%

Aportes calculados con *Tabla de Composición de Alimentos 2018*, valores de referencia minuta patrón modalidad institucional y comunitaria en servicios de primera infancia ICBF.

Menú 6:

Plato fuerte: tamal de piangua

Acompañante: moneditas de plátano y ensalada de aguacate

Postre: casabe

Bebida: fresco de sandía y papaya

Tabla 41. Aportes calculados al Menú 6

	Calorías	Proteína		Grasa		Carbohidratos		Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
Aporte de la minuta patrón	400,4	10,3		18,0		46,8		42,3	2,4	1,5	40,3	118,8
RIEN para grupo de edad	1350	34	67,5	38	53	169	129	1000	15	4	1200	400
% de cubrimiento	30%	30%	15%	47%	34%	28%	36%	4%	16%	39%	3%	30%

Aportes calculados con *Tabla de Composición de Alimentos 2018*, valores de referencia minuta patrón modalidad institucional y comunitaria en servicios de primera infancia ICBF.

Refrigerio:

Pan de yuca frito u hojaldra con limonada

Hojaldre con refresco de naranja y limón

Tabla 42. Aportes calculados a la hojaldra con limonada

	Calorías	Proteína		Grasa		Carbohidratos		Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
Aporte de la minuta patrón	255,7	10,2		10,7		29,1		53,1	3,2	1,5	65,5	81,1
RIEN para grupo de edad	1350	34	67,5	38	53	169	129	1000	15	4	1200	400
% de cubrimiento	19%	30%	15%	28%	20%	17%	23%	5%	21%	38%	5%	20%

Aportes calculados con *Tabla de Composición de Alimentos 2018*, valores de referencia minuta patrón modalidad institucional y comunitaria en servicios de primera infancia ICBF.

Tabla 43. Aportes calculados al Pan de yuca con fresco de naranja y limón

	Calorías	Proteína		Grasa		Carbohidratos		Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
Aporte de la minuta patrón	262,6	7,1		11,5		32,4		94,7	1,8	1,2	120,6	102,1
RIEN para grupo de edad	1350	34	67,5	38	53	169	129	1000	15	4	1200	400
% de cubrimiento	19%	21%	11%	30%	22%	19%	25%	9%	12%	30%	10%	26%

Aportes calculados con *Tabla de Composición de Alimentos 2018*, valores de referencia minuta patrón modalidad institucional y comunitaria en servicios de primera infancia ICBF.

CONCLUSIONES GENERALES: UNA PROPUESTA DE MENÚS DIFERENCIALES PARA LA PRIMERA INFANCIA AFRODESCENDIENTE

En el Estado colombiano se consagra el derecho a la alimentación como aquel derecho “a tener acceso, de manera regular, permanente y libre, sea directamente, sea mediante compra en dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda con las tradiciones culturales de la población a que pertenece el consumidor y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna” (Díaz, 2013). La alimentación adecuada y suficiente no significa solo calmar el hambre de quien lo necesita, sino también que estos alimentos garanticen su seguridad alimentaria y nutricional, es decir, “un estado de nutrición, salud y bienestar, que coadyuve con un desarrollo humano que les permita realizarse y ser felices” (Cogua, 2017).

Como bien lo indica el Decreto 2222 de 2009, los colombianos tienen derecho a recibir una alimentación digna y acorde a las tradiciones culturales de las que hace parte el comensal, ya que el acto de comer cobra significación de acuerdo con el esquema cultural al cual este pertenece y ayuda a fortalecer la identidad cultural del sujeto con su comunidad de referencia. Este es el fundamento del enfoque diferencial en la alimentación.

Ahora bien, el Estado colombiano reconoce asimismo que las cocinas tradicionales hacen parte constitutiva de la riqueza cultural del pueblo colombiano (Ministerio de Cultura, 2012), integran el patrimonio cultural inmaterial de un territorio y es obligación de las entidades territoriales propender por su conservación y salvaguardia. Las cocinas tradicionales se caracterizan sobre todo por la historia social y el territorio de la que hacen parte, y por los portadores de saberes que mantienen vigente los saberes culinarios.

Para este proyecto de menús diferenciales para la primera infancia, se concibió entonces que los niños y niñas afrodescendientes del oriente de Cali tienen derecho a una alimentación nutritiva y balanceada (la mayoría de las veces no la tienen), y que sean acordes con las tradiciones culturales de sus familiares y cercanos, provenientes mayoritariamente de poblaciones del Pacífico colombiano. No obstante, la realidad actual es que en los Centros de Desarrollo Infantil que administra el gobierno nacional, no se cumple la alimentación con enfoque diferencial al que tiene derecho la primera infancia, como estrategia para perpetuar la identidad cultural de la población afrodescendiente de Cali, ya que son en las edades tempranas cuando los niños y niñas reafirman su pertenencia cultural y la comida juega un papel preponderante para ello.

Esta vulneración de derechos a la población afrodescendiente es una repetición histórica de muchos casos más que afectan a las minorías sociales en Colombia, con la gravedad que lo que está en riesgo es la desaparición de la cocina tradicional afro del Pacífico

colombiano, reconocida nacional e internacionalmente como una de las más creativas y diversas del país y con mayor proyección gastronómica. Y con esta cocina se desvanecería también la identidad cultural afro en Cali, o lo que es peor, se reificaría, volviéndose en simple objeto de consumo, desprovista de relaciones humanas, por ende, de comensalidad.

En la perspectiva expuesta, el producto de esta investigación que el lector ha podido degustar responde al necesario fortalecimiento de la identidad cultural del pueblo afrodescendiente, aspecto que claramente se evidencia en riesgo dadas múltiples condiciones, como se ha expuesto en los capítulos uno y dos, derivadas del desarraigo o empobrecimiento de las prácticas alimentarias del Pacífico de la población afrodescendiente presente en Cali, producto de la migración de su territorio natal, teniendo en cuenta factores que agudizan más la situación como la pobreza económica en que viven muchas de las mujeres madres de Potrero Grande, la debilidad de los vínculos familiares (sobre todo con sus abuelas, madres o tías que ya fallecieron o están lejos de ellas), y al desconocimiento de la preparación de los platos tradicionales porque no hubo una transmisión de saberes intergeneracionales entre padres a hijos fruto de la inestabilidad en sus hogares, o simplemente porque ya se olvidaron.

Esta investigación encontró que la población afrodescendiente que participó del estudio se encuentra en vulnerabilidad económica y alimentaria; además, estas familias tienen una dieta basada en alimentos fuentes de carbohidratos, los alimentos fuentes de proteína son insuficientes, se refleja en una dieta poco variada con el agravante de una situación de desarraigo de la cultura alimentaria. Esto deriva en que las nuevas generaciones de estos hogares han instaurado otros modelos de alimentación en los que poco se encuentran las preparaciones propias, producto de una transición alimentaria que sufrieron sus familias al instalarse en un territorio diferente y permanecer en él por más de un lustro. Pese a que las familias reconocieron la importancia de su alimentación tradicional, evidencian que esta no hace parte de sus prácticas alimentarias cotidianas.

Sin embargo, no todo está perdido, se evidencian experiencia de resistencia y pervivencia de la tradición, algunas familias afrodescendientes de Cali han logrado preservar algunas de las prácticas alimentarias autóctonas del Pacífico. Esto es importante destacarlo porque resalta el grado de autonomía que tiene el sujeto a la hora de decidir qué comer, es decir, que a pesar de las condiciones reales de existencia que tienden a condicionar las prácticas culturales; muchas de ellas deciden aún qué quieren comer y lo hacen porque quieren conectarse con ese pasado y con ese territorio que aún no olvidan.

En este sentido los talleres de cocina tradicional se convirtieron en una opción tomada desde la decisión de las madres participantes de acceder a los talleres de cocina realizados en el proyecto, con la finalidad de recuperar los saberes ancestrales de la cultura afrocolombiana y ponerlos en práctica en sus hogares, y el deseo de todas ellas de un menú diferencial de cocina del Pacífico para los niños del CDI El Paraíso de Potrero Grande, en Cali, demuestran un interés por volver a resignificar sus prácticas alimentarias

y reproducirlas en la comida de sus hijos. Y un deseo de que sus niños conozcan esta cocina, y, sobre todo, la prueben y les guste.

Estas decisiones nos invitan a continuar trabajando por la identidad cultural afrodescendiente desde la perspectiva de la cocina tradicional, aspecto que hemos reflejado en este libro como una pequeña contribución al proponer a los diversos actores con interés y responsabilidad en el desarrollo y adecuado crecimiento de la niñez colombiana, algunos menús con enfoque diferencial para la primera infancia en la ciudad de Cali.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS GENERALES

Albán Achinte, Adolfo: Tiempos de zango y de guampín: transformaciones gastronómicas, territorialidad y re-existencia socio-cultural en comunidades Afro-descendientes de los valles interandinos del Patía (sur de Colombia) y Chota (norte del Ecuador), siglo xx, Tesis de doctorado sin editar. Universidad del Cauca, Popayán, 2007.

Alcaldía de Cali, (2019). Percepción de cultura ciudadana en Cali. Corpovisionarios

Acero-Gómez, O. I. (2017). Aguas negras y re-existencias: comunidades Afropacíficas en el distrito de Aguablanca - Cali en contextos de desplazamiento forzado. Tesis de Maestría. FLACSO. Sede Académica Argentina, Buenos Aires.

Arciniegas, L & Peña. (2017). La transición alimentaria y nutricional en el modelo alimentario de los hogares caleños (Cali - Colombia). International Center for Tropical Agriculture (CIAT). Cali. CO. 104 p.

Alcaldía Municipal de Santiago de Cali. (2011). *Alcaldia Municipal de Santiago de Cali. Análisis de la situación en Salud de Santiago de Cali*. Secretaria de Salud Pública Municipal. Santiago de Cali: Secretaria de Salud Pública Municipal.

Barrera, A. F. (2005). *Repositorio Institucional de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE*. Obtenido de <https://repositorio.espe.edu.ec/>: <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/5423>

Bobbio, N. (1999). *Teoria generale de lla politica*. Turin: Einaudi.

Calero, Solón Cruz: Pedagogías sociales en las prácticas de alimentación: producción de la corporalidad y relaciones de conocimiento. Tesis de doctorado sin editar. Universidad del Valle, Cali, 2012.

Cogua, L. (2017). Análisis de los procesos comunitarios relacionados con la seguridad, soberanía y autonomía alimentaria de la comunidad indígena Nasa de la vereda Solapa, municipio de Jambaló, departamento del Cauca. Tesis de maestría Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/59827>

Constituyente, A. N. (04 de 07 de 1991). La Constitución Política de 1991. *Constitución de los derechos humanos*, 02. Colombia.

Díaz, J. (2013). Inseguridad alimentaria en población indígena y afrodescendiente en Colombia, Universidad de Barcelona. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/55530/1/Diaz%20Scarpetta%2C%20Javier%20Mauricio.%20Inseguridad%20alimentaria%20en%20la%20poblaci%C3%B3n%20ind%C3%ADgena%20y%20afrodescendiente%20en%20Colombia.pdf>

Escobar, Juan Carlos (2015) "Tensionando la vieja cocina Cuerpo(s) y resistencia(s) en las prácticas alimentarias de los cocineros tradicionales de Tuluá, Colombia", Tesis de Maestría en Ciencias Sociales, La Plata: Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

Fischler, Claude: El (h)omnívoro, El gusto, la cocina y el cuerpo. Editorial Anagrama, Barcelona, 1995.

García, C. D. (2011). Editorial Trillas Sa De Cv.

Huila, P. D. (2018). Lineamientos de la Minuta Patrón en Colombia. Obtenido de <http://huila.gov.co/pae/lineamientos-pae/minuta-patron>

Illera, C. H. (11 de 20 de 2016). www.censac.co. Obtenido de <http://www.cesac.co/articulo-investigar-las-cocinas-tradicionales-colombianas/>

Mundo, E. (29 de 06 de 2012). Icbf brinda atención con enfoque diferencial a niños y adolescentes indígenas . *El Mundo.Com*, pág. https://www.elmundo.com/portal/noticias/nacional/icbf_brinda_atencion_con_enfoque_diferencial_a_ninios_y_adolescentes_indigenas.php#.XQifQRZKjIX.

Mintz, S. (2003). Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. Ediciones de la reina roja, Madrid.

Oscar Javier Siza Moreno. (19 de 04 de 2019). PROCESO TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/TEDPO1.pdf>

Ossa, G. P. (2007). Fogón de negros. . En *Cocina y Cultura en una Región Latinoamericana* (Vol. 1). Convenio Andres Bello.

Patiño, O.G. (2007). Fogón de negros. En *Cocina y Cultura en una Región Latinoamericana* (Vol. 1). Convenio Andrés Bello.

Quintin, P., & Urrea, F. (2000). Segregación Urbana y Violencia en Cali: Los jóvenes del Distrito de Aguablanca. Marsella: Departamento de Ciencias Sociales de la Universidad del Valle.

Salazar, R. D. (2012). *Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia*. (Vol. 1). Bogotá: Ministerio de Cultura.

Valencia, M.E. (2014) Sabor a Pacífico Sabor a Memoria. Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, Cali.

Valencia, M.E. (2017) Festín de las Mujeres del Pacífico. Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, Cali.

Viáfara, C. A. (2006). *Pobreza y exclusión social en Bogotá, Medellín y Cali*. Bogotá: Foro Nacional por Colombia.

Referentes legales

Ley N° 1804, 2016. Congreso de la Republica, "La política para la protección integral de infantes y madres lactantes en Colombia, adopta el establecimiento de acciones de Estado en el desarrollo integral de la primera infancia". Bogotá D.C.

Ministerio de la Protección Social, Decreto 2055 de 2009, "Por el cual se crea la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional CISAN", Art. 1, Bogotá, junio de 2009.

Ministerio de Cultura. (2012). Dirección de Patrimonio Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá: Ministerio de Cultura.

Resolución del ICBF 3622 de 2007, por la cual se establece el marco general de orientaciones de política pública y lineamientos técnicos de atención diferenciada ICBF en materia de familia infancia y adolescencia de grupos étnicos.

Anexo 1. Aporte nutricional propuesta de Menús diferenciales para la primera afrodescendiente.

MENÚ 1	Plato fuerte: seco de tollo ahumado Acompañante: arroz con coco Postre: dulce de papaya Bebida: aguade panela con limoncillo															
	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Porcentaje Comestible	Calorías	Proteína		Grasa		Carbohidratos		Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
	Tiburón, filete, crudo	70	70	100	85,4	14,35		3,15		0		23,8	0,56	0,28	55,3	49
	Coco, crudo	10	4,5	45	18,09	0,162		1,5975		0,567		0,315	0,0585	0,036	0,81	0
	Aceite de girasol	7	7	100	63	0		7		0		0	0	0	0	0
	Arroz blanco, pulido, crudo	20	20	100	70,6	1,34		0,08		16,02		1,8	0,16	0,24	0,4	0
	Aceite de girasol	7	7	100	63	0		7		0		0	0	0	0	0
	Coco, crudo	10	4,5	45	18,09	0,162		1,5975		0,567		0,315	0,0585	0,036	0,81	0
	Papaya, pintona, cruda	80	63,2	79	29,704	0,316		0,0632		6,2568		13,904	0,1896	0,0632	1,896	113,128
	Naranja, cruda	40	24	60	9,84	0,168		0,072		2,112		7,92	0,312	0,12	0,48	0,48
	Panela	10	10	100	36,4	0,06		0,01		9,02		4,2	0,49	0,14	3,9	0
	Naranja, cruda	40	24	60	9,84	0,168		0,072		2,112		7,92	0,312	0,12	0,48	0,48
	Limón, crudo	20	10	50	4,4	0,0		0,0		0,9		1,9	0,1	0,0	0,4	0,1
					408,4	16,8		20,7		37,6		62,1	2,2	1,0	64,5	163,2
					1350	34	67,5	38	53	169	129	1000	15	4	1200	400
					30%	49%	25%	54%	39%	22%	29%	6%	15%	26%	5%	41%

Anexo 1. Aporte nutricional propuesta de Menús diferenciales para la primera afrodescendiente.

MENÚ 2	Plato fuerte: pescado en escabeche Acompañante: envuelto de plátano maduro Postre: cocadas Bebida: fresco de borojó														
	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Porcentaje Comestible	Calorías	Proteína		Grasa		Carbohidratos	Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
	Corvina, de mar, filete, crudo	70	70	100	70	12,46		2,24		0	10,5	0,28	0,28	39,2	12,6
	Coco, crudo	10	4,5	45	18,09	0,162		1,5975		0,567	0,315	0,0585	0,036	0,81	0
	Aceite de girasol	10	10	100	90	0		10		0	0	0	0	0	0
	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	5	5	100	18,15	0,66		0,095		3,605	0,9	0,255	0,08	0,1	0
	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	40	1,48	0,048		0,004		0,272	2,28	0,02	0,008	0,6	8
	Limón, crudo	20	10	50	4,4	0,03		0,03		0,93	1,9	0,05	0,01	0,4	0,1
	Ají dulce, crudo	5	4,5	90	1,89	0,045		0,072		0,2295	0,585	0,045	0,009	0,09	20,7
	Agua de coco, sin azúcar	20	20	100	2,8	0,06		0		0,64	2,4	0	0	5,2	0
	plátano hartón, maduro, crudo	30	21,6	72	28,512	0,2376		0,0432		6,5448	0,648	0,108	0,0216	0,864	11,664
	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	10	10	100	30,3	1,75		2,55		0,09	78,3	0,13	0,05	93,5	42
	Panela	5	5	100	18,2	0,03		0,005		4,51	2,1	0,245	0,07	1,95	0
	Coco, crudo	20	9	45	36,18	0,324		3,195		1,134	0,63	0,117	0,072	1,62	0
	Panela	5	5	100	18,2	0,03		0,005		4,51	2,1	0,245	0,07	1,95	0
	Borojó, crudo	50	30	60	42	0,9		0,18		9,15	15,3	2,07	0,45	2,4	0
	Azúcar blanco, granulado	5	5	100	19,85	0		0		4,965	0	0,005	0	0	0
	Limón, crudo	10	5	50	2,2	0,0		0,0		0,5	1,0	0,0	0,0	0,2	0,1
					402,3	16,8		20,0		37,6	118,9	3,7	1,2	148,9	95,1
					1350	34	67,5	38	53	169	1000	15	4	1200	400
					30%	49%	25%	53%	38%	22%	29%	24%	29%	12%	24%

Anexo 1. Aporte nutricional propuesta de Menús diferenciales para la primera afrodescendiente.

MENÚ 3	Plato fuerte: arroz clavao Acompañante: plátano cocido Postre: coquillos Bebida: jugo de yuca														
	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Porcentaje Comestible	Calorías	Proteína	Grasa		Carbohidratos		Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
	Arroz blanco, pulido, crudo	20	20	100	70,6	1,34	0,08		16,02	1,8	0,16	0,24	0,4	0	
	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	40	1,48	0,048	0,004		0,272	2,28	0,02	0,008	0,6	8	
	Chorizo de cerdo y res, crudo	50	50	100	160,5	12,05	11,55		2	4,5	1,05	0,6	570	0	
	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	5	5	100	15,15	0,875	1,275		0,045	39,15	0,065	0,025	46,75	21	
	plátano hartón, maduro, crudo	15	10,8	72	14,256	0,1188	0,0216		3,2724	0,324	0,054	0,0108	0,432	5,832	
	Coco, crudo	5	2,25	45	9,045	0,081	0,79875		0,2835	0,1575	0,02925	0,018	0,405	0	
	Azúcar blanco, granulado	5	5	100	19,85	0	0		4,965	0	0,005	0	0	0	
	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	5	4	80	6,36	0,036	0,012		1,496	0,64	0,012	0,012	0,56	0,04	
	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	150	150	100	97,5	4,95	5,55		6,9	180	0,3	0,6	73,5	64,5	
	Leche de vaca, condensada, con azúcar	5	5	100	16,35	0,415	0,42		2,73	13,5	0,01	0,045	6,15	4,8	
					411,1	19,9	19,7		38,0	242,4	1,7	1,6	698,8	104,2	
					1350	34	38	53	169	1000	15	4	1200	400	
					30%	59%	52%	37%	22%	24%	11%	39%	58%	26%	

Anexo 1. Aporte nutricional propuesta de Menús diferenciales para la primera afrodescendiente.

MENÚ 4	Plato fuerte: atollado de almejas Acompañante: ensalada de cidra papa y cebolla Postre: dulce de piña con coco Bebida: fresco de guayaba coronilla															
	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Porcentaje Comestible	Calorías	Proteína		Grasa		Carbohidratos		Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
	Arroz blanco, pulido, crudo	20	20	100	70,6	1,34		0,08		16,02		1,8	0,16	0,24	0,4	0
	Almeja, de agua dulce, cruda	455	50,05	11	33,033	7,007		0,5005		0,15015		21,5215	0,85085	0,65065	23,023	45,045
	Coco, crudo	30	13,5	45	54,27	0,486		4,7925		1,701		0,945	0,1755	0,108	2,43	0
	Aceite de girasol	5	5	100	45	0		5		0		0	0	0	0	0
	Guatila, sin cáscara, cruda	60	39	65	10,53	0,312		0		2,028		5,85	0,156	0,273	0,78	1,56
	Aguate Hass, Crudo	30	19,2	64	42,432	0,2496		3,1488		2,592		1,536	0,096	0,1344	0	1,344
	Ají dulce, crudo	5	4,5	90	1,89	0,045		0,072		0,2295		0,585	0,045	0,009	0,09	20,7
	Limón, crudo	10	5	50	2,2	0,015		0,015		0,465		0,95	0,025	0,005	0,2	0,05
	Naranja, cruda	10	6	60	2,46	0,042		0,018		0,528		1,98	0,078	0,03	0,12	0,12
	Vinagre	5	5	100	1,2	0		0		0,3		0,35	0,025	0	0,25	0
	Azúcar blanco, granulado	5	5	100	19,85	0		0		4,965		0	0,005	0	0	0
	Piña, cruda	70	38,5	55	21,56	0,231		0,0385		4,774		6,16	0,1925	0,077	1,155	3,08
	Coco, crudo	20	9	45	36,18	0,324		3,195		1,134		0,63	0,117	0,072	1,62	0
	Panela	5	5	100	18,2	0,03		0,005		4,51		2,1	0,245	0,07	1,95	0
	Guayaba, madura, cruda	40	30	75	21,3	0,27		0,09		4,02		3,9	0,09	0,09	0,9	9,3
	Azúcar blanco, granulado	5	5	100	19,85	0		0		4,965		0	0,005	0	0	0
					400,6	10,4		17,0		48,4		48,3	2,3	1,8	32,9	81,2
					1350	34	67,5	38	53	169	129	1000	15	4	1200	400
					30%	30%	15%	45%	32%	29%	38%	5%	15%	44%	3%	20%

Anexo 1. Aporte nutricional propuesta de Menús diferenciales para la primera afrodescendiente.

MENÚ 5	Plato fuerte: pizcan de camarones Acompañante: envuelto de maíz Postre: bizcochuelo con coco Bebida: fresco de naranja y limón															
	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Porcentaje Comestible	Calorías	Proteína		Grasa		Carbohidratos		Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
	Camarón, crudo	70	60,9	87	57,246	12,3627		0,7308		0,3045		49,938	1,5225	0,7917	99,267	32,886
	plátano hartón, maduro, crudo	40	28,8	72	38,016	0,3168		0,0576		8,7264		0,864	0,144	0,0288	1,152	15,552
	Aceite de girasol	5	5	100	45	0		5		0		0	0	0	0	0
	Coco, crudo	10	4,5	45	18,09	0,162		1,5975		0,567		0,315	0,0585	0,036	0,81	0
	Maíz blanco, crudo	20	20	100	72,6	1,88		0,76		14,44		0,8	0,48	0,44	7	0
	Coco, crudo	10	4,5	45	18,09	0,162		1,5975		0,567		0,315	0,0585	0,036	0,81	0
	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	100	36,3	1,32		0,19		7,21		1,8	0,51	0,16	0,2	0
	Huevo de gallina, yema, crudo	5	5	100	17,75	0,815		1,595		0,035		6,6	0,255	0,115	2,4	25,95
	Azúcar blanco, granulado	5	5	100	19,85	0		0		4,965		0	0,005	0	0	0
	Mantequilla	5	5	100	37,15	0,04		4,11		0		1,1	0,01	0,005	11,15	58,5
	Coco, crudo	10	4,5	45	18,09	0,162		1,5975		0,567		0,315	0,0585	0,036	0,81	0
	Levadura biológica para pan, fresca, prensada	1	1	100	1,37	0,084		0,018		0,178		0,25	0,025	0,1	0,3	0
	Naranja, cruda	60	36	60	14,76	0,252		0,108		3,168		11,88	0,468	0,18	0,72	0,72
	Limón, crudo	20	10	50	4,4	0,03		0,03		0,93		1,9	0,05	0,01	0,4	0,1
					398,7	17,6		17,4		41,7		76,1	3,6	1,9	125,0	133,7
					1350	34	67,5	38	53	169	129	1000	15	4	1200	400
					30%	52%	26%	46%	33%	25%	32%	8%	24%	48%	10%	33%

Anexo 1. Aporte nutricional propuesta de Menús diferenciales para la primera afrodescendiente.

MENÚ 6	Plato fuerte: tamal de piangua														
	Acompañante: moneditas de plátano y ensalada de aguacate														
	Postre: casabe														
	Bebida: fresco de sandía y papaya														
Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Porcentaje Comestible	Calorías	Proteína		Grasa		Carbohidratos		Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
Almeja, de agua dulce, cruda	455	50,05	11	33,033	7,007		0,5005		0,15015		21,5215	0,85085	0,65065	23,023	45,045
plátano hartón, maduro, crudo	40	28,8	72	38,016	0,3168		0,0576		8,7264		0,864	0,144	0,0288	1,152	15,552
Aceite de girasol	5	5	100	45	0		5		0		0	0	0	0	0
Coco, crudo	10	4,5	45	18,09	0,162		1,5975		0,567		0,315	0,0585	0,036	0,81	0
Plátano hartón, verde, crudo	20	13,6	68	22,576	0,1632		0,0272		5,3448		1,088	0,0544	0,0136	3,536	14,28
Aceite de girasol	5	5	100	45	0		5		0		0	0	0	0	0
Aguacate Hass, Crudo	30	19,2	64	42,432	0,2496		3,1488		2,592		1,536	0,096	0,1344	0	1,344
Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	95	3,8	0,133		0,0095		0,7315		2,28	0,0285	0,019	0,38	0,095
Limón, crudo	10	5	50	2,2	0,015		0,015		0,465		0,95	0,025	0,005	0,2	0,05
Naranja, cruda	10	6	60	2,46	0,042		0,018		0,528		1,98	0,078	0,03	0,12	0,12
Vinagre	5	5	100	1,2	0		0		0,3		0,35	0,025	0	0,25	0
Azúcar blanco, granulado	5	5	100	19,85	0		0		4,965		0	0,005	0	0	0
Maiz amarillo, crudo	20	20	100	78,6	1,88		0,94		14,9		1,4	0,54	0,44	7	6,8
Coco, crudo	10	4,5	45	18,09	0,162		1,5975		0,567		0,315	0,0585	0,036	0,81	0
Panela	5	5	100	18,2	0,03		0,005		4,51		2,1	0,245	0,07	1,95	0
Sandía, cruda	20	8	40	1,36	0,032		0		0,296		0,32	0,024	0,008	0,08	2,4
Papaya, madura, cruda	20	14	70	5,6	0,07		0,014		1,148		3,36	0,042	0,014	0,7	32,9
Naranja, cruda	20	12	60	4,92	0,084		0,036		1,056		3,96	0,156	0,06	0,24	0,24
				400,4	10,3		18,0		46,8		42,3	2,4	1,5	40,3	118,8
				1350	34	67,5	38	53	169	129	1000	15	4	1200	400
				30%	30%	15%	47%	34%	28%	36%	4%	16%	39%	3%	30%

Anexo 1. Aporte nutricional propuesta de Menús diferenciales para la primera afrodescendiente.

Hojaldre con refresco de naranja y limón													
REFRIGERIO 1	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Porcentaje Comestible	Calorías	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	30	30	100	108,9	3,96	0,57	21,63	5,4	1,53	0,48	0,6	0
	Huevo de gallina, entero, crudo	50	45	90	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	0,63	62,55	79,65
	Levadura biológica para pan, fresca, prensada	1	1	100	1,37	0,084	0,018	0,178	0,25	0,025	0,1	0,3	0
	Aceite de girasol	5	5	100	45	0	5	0	0	0	0	0	0
	Naranja, cruda	100	60	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	0,3	1,2	1,2
	Limón, crudo	40	20	50	8,8	0,06	0,06	1,86	3,8	0,1	0,02	0,8	0,2
					255,7	10,2	10,7	29,1	53,1	3,2	1,5	65,5	81,1
					1350	34	67,5	169	1000	15	4	1200	400
					19%	30%	28%	17%	5%	21%	38%	5%	20%
Pan de yuca con fresco de naranja y limón													
REFRIGERIO 2	Nombre Alimento	Peso Bruto	Peso Neto	Porcentaje Comestible	Calorías	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Zinc	Sodio (mg)	Vitamina A (ER)
	Almidón de yuca, crudo	30	30	100	102	0,12	0,12	25,08	8,1	0,12	0,21	9,3	0
	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	5	5	100	15,15	0,875	1,275	0,045	39,15	0,065	0,025	46,75	21
	Huevo de gallina, entero, crudo	50	45	90	67,05	5,67	4,86	0,135	23,85	0,765	0,63	62,55	79,65
	Aceite de girasol	5	5	100	45	0	5	0	0	0	0	0	0
	Naranja, cruda	100	60	60	24,6	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	0,3	1,2	1,2
	Limón, crudo	40	20	50	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,0	0,8	0,2
					262,6	7,1	11,5	32,4	94,7	1,8	1,2	120,6	102,1
					1350	34	67,5	169	1000	15	4	1200	400
					19%	21%	30%	19%	9%	12%	30%	10%	26%

