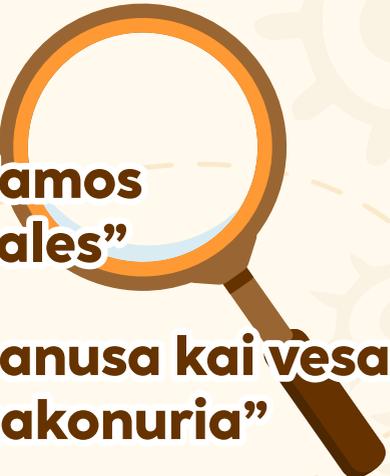




CUADERNO DEL
Explorador
de
Bienestar

**“Me cuido, te cuido, nos cuidamos
como ciudadanos interculturales”**



**“Me cuido, te cuido, nos cuidamos
como ciudadanos interculturales”**

**“Arakama, arakavtu, arakasame sar manusa kai vesas
ando kado them kai si sa le sa le zakonuria”
(Lengua romaní)**

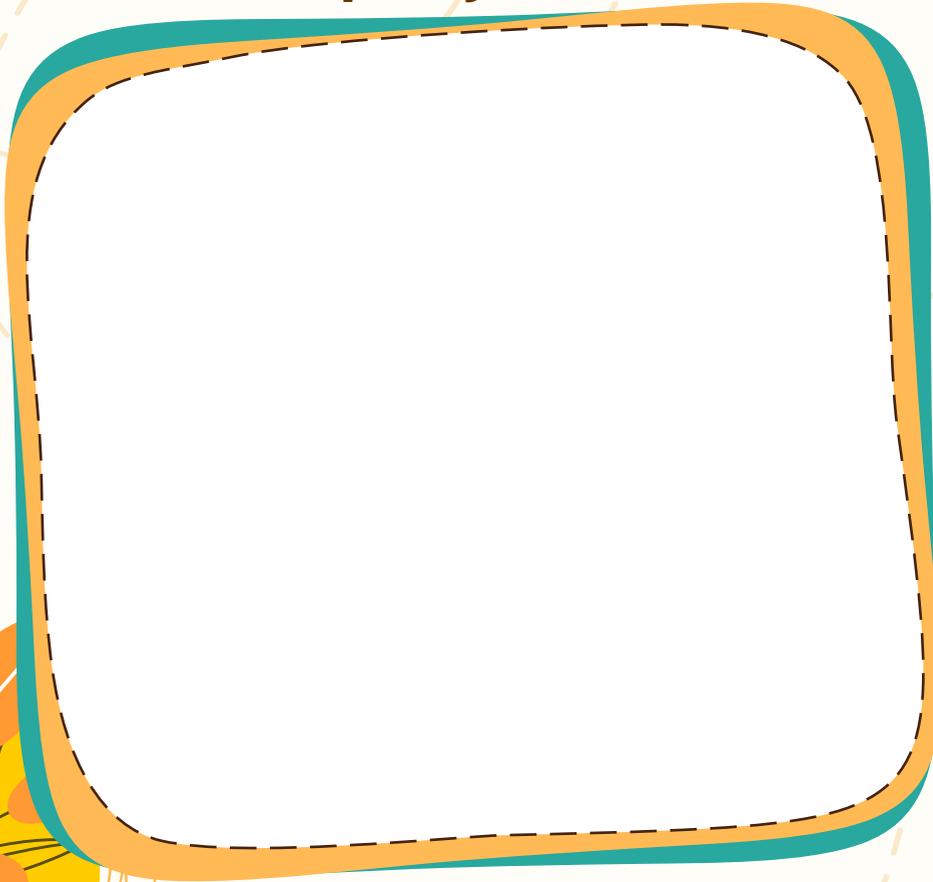
**“A tek kier, a tek kier a yoh, we tek kier a wi self laik
interkultural pipl”
(Lengua creole)**

**“I ta kuira yo memo, i ten ke kuira bo. Suto ten ke kuira suto
memo kumo siurarano ku itekuturarira”
(Lengua palenquera)**

**Paýatx uju´ cxa vitesa´js peeykhacxa´ nasanaw finzeyá
(Nasa Yuwe, lengua nasa)**

Soy un *explorador* de manifestaciones culturales

¡Dibújate!



Mi nombre

Colegio

Grado o curso

Presentación

Una de las mayores riquezas de nuestra sociedad es la conformación cultural heterogénea, que se produce por los múltiples orígenes étnicos de los pueblos que conviven y contribuyen en la construcción y transformación social, con principios de equidad.

Por medio de este cuaderno se propone a los estudiantes el reto de explorar, reconocer y llevar a la práctica tradiciones interculturales en torno a la alimentación y a los juegos, deportes, rondas o danzas tradicionales, como expresiones culturales de los grupos étnicos.

Estas prácticas interculturales buscan fomentar estilos de vida saludable, a la vez que se reconoce el valor de la diversidad, que supone construir comunidad desde la riqueza de la diferencia de múltiples formas de identidad cultural y su integración a los ejercicios cotidianos de nuestros niños, niñas y jóvenes.

Tabla de *contenido*

Colombia, país intercultural	1
Las conmemoraciones saludables con énfasis intercultural	2
Comencemos a vivir experiencias interculturales.....	3
¿Qué tanto sabes de prácticas físicas de nuestras culturas?.....	4
Indaga movimientos físicos interculturales	5
Vive la experiencia de movimientos físicos interculturales	6
Expresa tu experiencia con los juegos y danzas tradicionales	7
¿Qué tanto sabes de la alimentación de nuestras culturas?.....	8
Indaga sobre alimentos de nuestras culturas	9
Vive la experiencia de alimentos de nuestras culturas	10
Expresa tu experiencia con los platos tradicionales de pueblos colombianos	11
¿Qué más quiero aprender de las tradiciones en alimentación y juegos de los pueblos de Colombia?	12

Colombia, país *intercultural*



Las conmemoraciones *saludables* con énfasis intercultural

Las conmemoraciones son eventos o celebraciones que buscan resaltar temas para que sean recordados por una comunidad. En particular, las conmemoraciones relacionadas con el bienestar estudiantil son aquellas que se celebran en las instituciones educativas, con el propósito de fomentar hábitos y prácticas saludables.

Durante el año escolar se destacan varias fechas, pero tendremos en cuenta las siguientes con acento intercultural:

Día Mundial de la *Actividad Física*

(6 de abril) La Organización Mundial de la Salud promueve el Día Mundial de la Actividad Física, definiendo esta última como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas".

La práctica regular de actividad física, conjuntamente con buenos hábitos alimenticios, pueden ayudar a evitar o retardar la manifestación de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la osteoporosis, el cáncer de colon y las complicaciones asociadas con el sobrepeso y la obesidad.

Se recomienda realizar 30 minutos diarios de ejercicio para preservar la salud física y emocional.



Día Mundial de la Salud

Esta fecha fue escogida en conmemoración a la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y con la necesidad de crear conciencia sobre las enfermedades mortales mundiales y crear hábitos sanos en las personas.

La celebración de este día se lleva a cabo desde el 7 de abril de 1950.

La Semana de hábitos y estilos de vida saludable

Se estableció en el marco de la Ley 1355 de 2009 “por la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad en salud pública y se adoptan medidas para su prevención, atención y control”.

Asimismo, en el artículo 20, declara el día 24 de septiembre como el Día Nacional de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos y estilos de vida saludable.

Se propone incluir actividades pedagógicas basadas en el juego, la lúdica, los deportes como un hábito de vida saludable.



Comencemos a vivir *experiencias* interculturales

Mientras nos alimentamos y ejercitamos físicamente...

1. Exploremos:

Este es un momento para reconocer lo que sabemos o hemos vivido sobre la alimentación y los juegos tradicionales de los pueblos o comunidades étnicas.

También podemos indagar o buscar información para aproximarnos a estos temas.

2. Vivamos la experiencia:

Por medio de actividades de práctica podremos vivir experiencias de las diferentes culturas en nuestra institución educativa y en nuestras casas con la familia.

3. Expresemos la vivencia:

Luego de vivir las experiencias propuestas en el momento anterior, podremos expresar por medio de escritos, dibujos, fotos, nuestras percepciones sobre los sabores, olores, colores y movimientos o ritmos de juegos y danzas.

¡Prácticas saludables de nuestras culturas!

The background features a light beige color with several large, overlapping dashed circles in a light tan shade. On the left side, there are stylized tropical leaves in orange, teal, and blue, with some leaves having white outlines. Small orange circles are scattered among the foliage. The text is centered in the right half of the image.

¿Qué tanto sabes de
prácticas físicas
de nuestras culturas?

Indaga *movimientos* físicos interculturales

1

a. Descubre juegos tradicionales que se originan en nuestros grupos étnicos. Resáltalos con color.



X	M	A	N	I	Q	U	I	L	L	C	P	A	J
Z	I	L	A	H	U	A	R	A	C	A	A	M	A
L	N	C	L	L	E	G	O	C	A	R	T	A	B
P	S	A	C	A	L	Y	P	S	O	R	I	Z	A
R	H	R	R	F	I	Y	U	C	A	E	N	U	L
H	A	B	A	S	M	V	R	Z	G	R	R	R	I
V	S	O	X	B	O	N	G	A	C	A	R	C	N
N	D	N	S	A	S	Y	O	N	U	S	S	A	A
Q	U	E	M	A	D	O	S	C	E	A	A	C	S
Y	E	R	M	I	S	I	Y	O	R	C	L	O	T
G	V	I	P	A	L	I	N	S	D	O	T	J	O
J	B	T	R	E	N	Z	A	D	A	S	O	I	P
U	G	A	R	A	D	I	M	O	A	C	S	N	A
A	S	P	E	Z	Y	P	E	S	C	A	D	O	R
T	M	E	S	C	O	N	D	I	D	A	S	S	O
A	D	K	L	A	G	A	S	H	T	I	J	A	S
C	U	C	U	N	U	B	A	Q	U	E	M	A	D

b. Ahora, escribe el nombre de los juegos en la casilla del pueblo que imaginas que lo practica.

Pueblo palenquero

Pueblo gitano

Pueblo afrocolombiano

Pueblos indígenas

Pueblo raizal

Lo que conozco o he practicado



2

Busca información acerca de un juego, ronda o deporte de cada una de las siguientes culturas colombianas.
*Indaga en internet, en la biblioteca o con familiares y conocidos.

Pueblo Rrom o gitano



Nombre del juego,
ronda o deporte



Cómo se juega



Qué partes del cuerpo
se usan más



Pueblo Palenquero



Three horizontal orange rounded rectangles for notes, each with a small black dot on the left side.

A large orange rounded rectangle at the bottom containing a dashed line drawing of a person in a dynamic pose, possibly a dancer or athlete, used for drawing or coloring.

Pueblo Raizal

1. Nombre del juego, ronda o deporte

1.

2. Cómo se juega

2.

3. Qué partes del cuerpo se usan más

3.



Pueblo Afrocolombiano



Nombre del juego, ronda o deporte

●



Cómo se juega

●



Qué partes del cuerpo se usan más

●

Pueblo Indígena



-
-
-

3

Compara tus resultados con tus compañeros. Completa con otros datos de ellos.



Vive la experiencia *de movimientos* físicos interculturales

Juego del *Pueblo Afrocolombiano*

EL PEZ Y EL PESCADOR

Este juego era practicado por los ancestros afro con sus hijos, como una forma de enseñarles y representar los diferentes cambios que sufre el mar.

La marea es un fenómeno del mar que influye en la pesca. Cuando la marea está alta, el nivel del mar alcanza su máxima altura. Entonces, los pescadores evitan salir a pescar porque al no haber movimiento en el agua, los alimentos de los peces tampoco lo están; por esto, los peces no salen a

En tu institución educativa, organiza con tus compañeros espacios para compartir y vivir experiencias interculturales.

alimentarse y muchos se esconden en el barro o en la arena. Por el contrario, cuando la marea está cambiando: de alta a baja, será el mejor momento para pescar.

El juego da una idea de cuál es la relación entre el mar y los pescadores, teniendo en cuenta que la pesca es una actividad propia y de subsistencia de las comunidades afro, especialmente del pacífico.

Participantes del juego

Los participantes del juego se organizarán de la siguiente forma:

- Un niño o niña hará el papel de piloto.
- Un grupo de participantes representará a los pescadores.
- Otro grupo de niños y niñas harán de pescados.



Ahora si... ¡A jugar!

1. Dibujen en el piso una línea que represente la separación entre el mar y la arena. La pueden hacer con tiza o ubicando un lazo u otro elemento que cumpla esta función de separación entre los dos espacios.
2. El piloto será quien dirija el juego. Él o ella debe ubicarse sobre la línea que separa el mar y la arena. Los pescadores deben estar del lado de la arena, mientras que los peces se ubicarán en el lado del mar.
3. Desde la línea de separación, el piloto gritará si la marea está alta o baja.
 - Si grita que la marea está baja, los pescadores podrán salir a pescar.
 - Quienes representan a los peces deben escabullirse o huir para no dejarse atrapar por los pescadores.

Cada pez que logre atrapar, se convertirá en pescador.

- Si anuncia que la marea está alta, los pescadores deben quedarse quietos.
 - Si alguno sale a perseguir peces, se convertirá en uno de ellos, mientras que uno de los peces se convertirá en pescador.
4. El ganador será el último pez que no se deje atrapar.

Ahora, se convertirá en el piloto y vuelven a comenzar.

Canción del pez y el pescador

Arriba y abajo,
adelante y atrás
con mis amiguitos
nos vamos a pescar.
Lanzamos el chinchorro,
lo volvemos a lanzar,
a muchos pececitos
queremos atrapar.

Música y Danza

Cuerpo en Movimiento del Pueblo Palenquero

DANZA BULLERENGUE

El bullerengue es una de las manifestaciones de los descendientes de los cimarrones que habitan San Basilio de Palenque.

Sus orígenes se encuentran en que los esclavos fugados utilizaban los tambores hembra y el llamador, y por medio de la bulla de tambores y con las palmas de la manos celebraban su libertad. Combina la música, la danza y el canto.

Tambor hembra (lleva la voz principal)

Tambor llamador (marca el tiempo)

Cantadoras (baten palmas)

Vestuario:

- Pollerones largos y floridos con blusas y mangas embuchadas con rizos o sin ellos.
- Pañolón en el cuello

Peinado:

Con flores rojas o blancas de adorno con flores.

¿Cómo se baila, canta y lleva el ritmo?

1. Las bailarinas salen en fila con las manos en la cintura. Dan un paso hacia adelante y otro hacia atrás, con el pie derecho, similar al de la cumbia.
2. La posición de su cuerpo es muy erguida.
3. Van realizando varias figuras, usando las faldas, que simbolizan la ofrenda de la fertilidad.
4. Al final, se invita de nuevo a las posiciones hasta quedar en fila con las manos en la cintura de nuevo se da un paso adelante y otro hacia atrás.
5. La música incluye un tambor hembra o tambor alegre acompañado de un tambor macho o llamador, que lleva el ritmo.
6. También, como parte del ritmo, se usan las palmas del coro que acompañan la música.
7. El canto se basa en la narración de una historia, que se relata mediante pregunta y respuesta en décimas y líneas fragmentadas.



Juego del Pueblo Raizal

CARRERA DE SACOS O KOKOS BAG RIEZ

La carrera de sacos o *Kokos bag riez* es un juego tradicional del Archipiélago de San Andrés Providencia y Santa Catalina que favorece la amistad, el esfuerzo por alcanzar la meta y la competencia saludable y divertida.

Era jugado por las personas mayores con los más jóvenes en los patios o terrazas de las casas, lo cual permitía la unión y la transmisión de la cultura ancestral entre las distintas generaciones.

También se practicaban en la calle o en la orilla del mar, cuando había menos transporte en las vías.

¿Qué se necesita?

- Costales, uno por cada participante.
- Buscar un espacio seguro y con una superficie segura y sin muchos obstáculos,

ya que las caídas serán inevitables.

Ahora sí... ¡A jugar!

1. Delimiten un punto de partida y un punto final o meta, dibujando una línea en cada caso.
2. Los participantes se ubican dentro del saco, tomándolo con una mano para evitar alguna caída y así también mantener el equilibrio
3. A la cuenta de 1, 2, 3, se da el inicio.

Los participantes comienzan a saltar dentro de su saco con ambas piernas al tiempo, para llegar al punto final o línea de meta.
4. Gana quien llegue primero a la meta.

Variación:

También se pueden organizar grupos para la competencia. Con esta modificación, todos los miembros del equipo deben llegar antes que los del contrario para ser los ganadores.



Música y Danza

Cuerpo en Movimiento del Pueblo Gitano o Rom

KELIMOSS GOMANO, DANZA GITANA

Esta es una danza tradicional donde se gira y se utilizan las plantas de los pies en una especie de zapateo descalzo. La danza gitana, en general, se caracteriza porque deja ver en él un baile libre, que permite el desenvolvimiento y la expresión con mucha soltura y energía.

Se puede decir que la danza gitana representa una forma de desahogo y de libertad, pues a través del baile se permite la expresión, contraria a la represión y persecución que sufrieron.

Vestimenta:

Las mujeres usan vestidos largos y anchos, con estampados de colores y boleros en las mangas y falda.

Sobre la falda va un cinturón o especie de pareo que tiene muchas moneditas, las cuales suenan mientras la danza es ejecutada.

Llevar pañoletas en la cabeza.

Los hombres, suelen llevar pañoleta en la cabeza, camisa manga larga, un chaleco y un pantalón que hace conjunto con el chaleco. Hombres y mujeres, pueden emplear sandalias amarradas hacia las piernas.

¿Cómo se baila?

La música gitana es muy alegre; cuando bailan, se convierte en una fiesta: apenas suena la música, se siente el deseo de bailar.

1. Realizan diferentes formas y en distintas posiciones, ya que es una danza libre en movimientos. Algunos ejemplos:
 - Las mujeres comienzan alineadas.
 - Pueden iniciar en semicírculo y luego pasar a moverse en diagonal, haciendo círculo. Lo importante es que todas ellas hagan un mismo paso al tiempo.
 - Mientras que las mujeres realizan movimientos de sus cuerpos, sus brazos se elevan.
2. La característica en el baile es que la mujer muestra sus vestidos y zapatos mientras se mueve.

Realizan movimientos de brazos y cuerpo, y cuando cambia el tono de la música, empieza el zapateo.

3. Mientras se realizan los movimientos, se usan las palmas como sonido del propio cuerpo.

La falda se eleva con una o las dos manos cuando dan vueltas y al realizar ciertos movimientos.

4. Las panderetas forman parte de sus accesorios, pero también son instrumentos para bailar.

En algunas ocasiones se usan, al igual que el tambor, en canciones que no tienen letra solo ritmo.

Los movimientos en las diferentes canciones tienen un significado y una historia del pueblo que era itinerante y salía de un lugar a otro cubriéndose del sol y llevando sus cosas en una carroza.



Juego tradicional del Pueblo Nasa

TROMPO FUETEADO

Este juego lo practican desde los más pequeños hasta los adultos de la comunidad.

Consiste en tener "bailando" el mayor tiempo posible un trompo artesanal, y mantenerlo así dándole fute (o latigazos) para que siga rodando en el piso.

Quien mantenga rodando el trompo durante más tiempo, será el ganador.

¿Qué se necesita?

- Un madero tallado en forma de trompo (sin cabeza, como usualmente se utiliza).
- Fique o cabuya
- Un fute en tiras para seguir impulsando el rodamiento.

Ahora sí... ¡A jugar!

1. Enrollar la cabuya o fique alrededor del trompo, desde la punta hasta el cuerpo más ancho de este.

2. Lanzar el trompo para que ruede en el piso.

3. Tomar el fute y pegarle prudentemente al cuerpo del trompo para que siga rodando.

El último trompo en pie será el ganador.



Expresa tu experiencia *con los juegos* y danzas tradicionales

Representa por escrito o de manera gráfica un juego, ronda o danza que conociste de cada cultura.



Pueblo gitano

Lo que más me gustó:



A qué juego o danza que ya conocía se parece:



Pueblo palenquero

Lo que más me gustó:



A qué juego o danza que ya conocía se parece:





Pueblo raizal

Lo que más me gustó:



A qué juego o danza que ya conocía se parece:



Pueblo afrocolombiano

Lo que más me gustó:



A qué juego o danza que ya conocía se parece:



Pueblos indígenas

Lo que más me gustó:



A qué juego o danza que ya conocía se parece:



The background features a vibrant, abstract composition of tropical foliage and geometric shapes. On the left side, there are stylized leaves in shades of orange, teal, and yellow, some with dark green outlines. Interspersed among these are solid-colored circles and larger, irregular shapes in orange, yellow, and blue. The right side of the image is dominated by several large, overlapping circles drawn with a light orange dashed line, creating a sense of depth and movement. The overall color palette is warm and energetic, with a mix of natural and synthetic colors.

¿Qué tanto sabes de
la alimentación
de nuestras culturas?

Indaga sobre *alimentos* de nuestras culturas

1

Descubre alimentos tradicionales escondidos.

1. Dulce tradicional elaborado con coco.

				D	
--	--	--	--	---	--

2. Preparación del arroz con queso costeño y cuya segunda parte del nombre se deriva de la palabra "clavar".

					C			V			
--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

3. Nombre dado al plátano pequeño (o colicero) en el pueblo raizal. Solo faltan la segunda y tercera letra del alfabeto.

	O	S		O
--	---	---	--	---

4. Fruto proveniente del árbol del pan, usado por el pueblo raizal en sus alimentos.

F							E					N
---	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---

5. Animal proveniente del mar, para preparaciones como sancocho, frito o guisado.

		S				
--	--	---	--	--	--	--



2

Pregúntale a tu madre, padre o abuelos qué alimentos eran sus favoritos cuando eran niños. Pide que te cuenten acerca de su preparación, sabores, olores, colores. Escribe o dibuja a medida que te van contando.



Vive la experiencia de *alimentos de* nuestras culturas

Es hora de iniciar un recetario y vivir la experiencia de preparar estos platos en casa. Invita a tu familia a practicar estas recetas para vivir experiencias culinarias de otras culturas de nuestro país.

Plato típico del *Pueblo Raizal*

FISHBALL AHN KUOKONAT RAIS (Albóndigas de pescado y arroz con coco)



El Fishball conmemora la ardua labor que por décadas realizan los ancestros pescadores.

El arroz con coco hace homenaje a la cosecha que cada persona tiene en su patio trasero o alrededor de la isla.

Ahora sí... ¡A cocinar!

Ingredientes:

Pescado de mar. Los isleños generalmente usan pargo, bonito o Rak fish-mero.

- Arroz.
- Cebolla roja.
- Ajo.
- Pimienta.
- Pimentones.
- Avena en hojuela.
- Sal.
- Aceite vegetal.
- Coco.



FISHBALL **(Albóndigas de pescado)**

¿Cómo se prepara?

1. Sacar las espinas del pescado, cortarlo en cubos y molerlo con pimentón, cebolla y ajo en un procesador de alimentos, hasta que se convierta en una pasta uniforme.
2. En un bol grande, mezclar bien con la sal y las especias que se prefieran.
3. Incorporar la avena en hojuelas y mezclar.
4. Engrasar las manos con un poco de aceite, sacar una cantidad generosa y dar forma de bolas de aproximadamente 4 centímetros de diámetro. Reservar en la nevera.
5. Sobre un fogón de leña o estufa poner a calentar una olla ancha y profunda. Agregar el aceite y una vez esté caliente se va introduciendo una por una los Fishball, hasta que queden doraditos por lado y lado.

KUOKONAT RAIS **(Arroz con coco)**

¿Cómo se prepara?

1. Antes de realizar esta receta, se deben alistar todos los ingredientes.
2. Partir el coco con mucho cuidado, con ayuda de un martillo si es necesario. Retirar el agua, pelarlo, rallarlo y licuarlo con agua caliente.
3. A continuación, colar la leche de coco muy bien y reservarla.
4. Agregar la leche de coco a una olla y cocinar a fuego lento hasta que comience a hervir. Se añade azúcar y sal al gusto.
5. Enseguida, agregar el arroz y cocinar a fuego medio hasta que evapore la leche de coco.
6. Tapar y continuar con la cocción a fuego muy bajo durante aproximadamente 30 minutos.



Plato típico del Pueblo Gitano o Rom

BALO ANDO BOUV

✓ Este plato se ha preparado de generación en generación en el pueblo gitano, haciendo uso de ingredientes, especias y otros secretos que se van pasando de madre a hija.

Ingredientes:

Pernil de cerdo
Especias al gusto para el adobo: ajo, romero,
pimenta, sal
Aceite de oliva
Pan francés

¿Cómo se prepara?

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Triturar el ajo junto con el romero, la sal y la pimienta hasta formar una pasta.

3. Realizar varios agujeros en diferentes partes del pernil y llenarlos con la pasta preparada con las especias. Untar el resto de la pasta sobre la carne. Rociar aceite de oliva.
 4. Colocar la carne en una cazuela o bandeja y poner al horno, el cual debe estar precaliente.
 5. Hornear durante aproximadamente 2 horas. Voltar el pernil varias veces y bañarlo en sus propios jugos.
 6. Una vez el pernil se ha cocido completamente, pasarlo a un recipiente.
 7. Remover con una palita los pedazos de carne pegada en el fondo de la cazuela o bandeja en la que se horneó el pernil.
- En el pueblo gitano echan cerveza o vino a este fondo y lo dejan hervir y reducir. Estos jugos se utilizan para bañar la carne al servirla.

★ **Para servir:** se sirve el pernil entero y cada persona toma la pieza que va a consumir, acompañada de pan francés.

★ Las sabedoras gitanas tienen sus secretos que le dan el toque particular a sus platos. Estos condimentos no se nombran aquí en la receta.



TÉ DE FRUTAS

Ingredientes:

Mora
Azúcar
Bolsitas de té
Limón en tajaditas

¿Cómo se prepara?

1. Lavar las moras y retire las ramitas.
2. Sumergir la cantidad de moras deseada en agua y eche azúcar al gusto. Dejar hervir en fuego medio hasta que la mezcla una consistencia de mermelada casera.
3. Para la preparación del té, calentar agua e incorporar allí 3 o 4 bolsitas del té preferido (puede ser de frutos rojos), dependiendo de la cantidad que se esté preparando.
4. A esta preparación, se le incorpora mermelada de mora al gusto. Se deja hervir entre 5 y 10 minutos para que los sabores se potencien.

5. A la hora de servir, se decora o añade una tajadita de limón sin exprimirla, según el gusto.

Opción para la variedad de tés: También se puede hacer té de frutas, usando estas en trocitos.



Plato típico del Pueblo Palenquero

La yuca y el maíz son dos de los ingredientes más usados en la alimentación del pueblo palenquero.

El enyucado y el bollo son preparaciones populares que identifican la tradición de la comunidad de San Basilio de Palenque.

BOLLOS DE YUCA



En Palenque esta receta se realiza en una cocina amplia en fogón de leña.

Como la mayoría de las preparaciones típicas palenqueras, su receta pasó de generación en generación, convirtiéndose así en una tradición familiar, además de ser un medio de subsistencia.

Ingredientes:

Yuca
Coco
Azúcar
Anís
Sal

Pitas de fique
Hojas secas de maíz

¿Cómo se prepara?

1. Pelar la yuca y lavarla. A continuación, rallarla (usando el rallador) y cocinarla a fuego medio con sal. Cuando esté blanda, escurrir y amasar para obtener un puré.
2. Pelar el coco y rallarlo.
3. Mezclar el coco con la yuca, azúcar, anís y una cuchara sopera de sal.
4. Amasar, armar los bollos dándoles la forma y colocarlo en medio de dos hojas secas de maíz. Enrollar y amarrar cada bollo con pita de fique.



- Colocar los bollos en una olla grande con agua hirviendo.
- Dejar cocinar durante 30 o 45 minutos.

Este alimento se sirve acompañado de un pedazo de queso o suero, pero también con pescado o carne de cerdo.

EL ENYUCADO

El enyucado es un postre tradicional del Caribe, cuyo ingrediente principal es la yuca, cosechada en los patios de las casas de San Basilio de Palenque, Bolívar.

Ingredientes:

2 libras de yuca 1/2 taza de coco rallado
1/2 taza de leche de coco o leche de vaca
1/2 libra de azúcar
1/2 barra de mantequilla
Astillas de canela
1 cucharadita de semillas de anís
1 cucharadita de vainilla
1/2 libra de queso costeño o queso campesino.

¿Cómo se prepara?

- Se inicia pelando y rallando los dos productos principales: la yuca y el coco.
- A continuación, se mezclan muy bien, se agrega una astilla de canela, azúcar, queso, leche, mantequilla derretida, vainilla y una cucharada de sal. Se integran los ingredientes muy bien, amasando hasta lograr una masa homogénea.
- Luego, se pone un caldero amplio en el fogón y se agrega dos cucharadas de mantequillas o de aceite de cocina. Sobre este se ponen todos los ingredientes.
 - Si se cocina con leña o carbón, se pone a fuego bajo y se tapa el caldero. Se deja por aproximadamente 30 minutos.
 - Si es en horno, se mete el caldero sin taparlo, a 300 grados, por un tiempo de media hora o hasta que dore.
- Al final, se deja enfriar bien para que el enyucado mantenga su consistencia.

Se acompaña de un vaso con jugo natural, ya sea de guayaba, maracuyá o tomate de árbol.



Plato típico del Pueblo Afrocolombiano

El plátano es uno de los productos centrales de la gastronomía tradicional afrocolombiana. Con él se realizan diversas recetas ancestrales, como el sancocho de carne trifásica, con pescado frito y ahumado. También se hace colada de plátano y sopa de plátano verde.

Patacco fue el nombre de la moneda colombiana que representaba escaso valor, cuando todavía se llamaba Nueva Granada. Se cree que por su forma redonda y color dorado, esta preparación recibió el mismo nombre de la moneda.



LOS PATACONES, BASE Y ACOMPAÑAMIENTO DE COMIDAS TRADICIONALES

Los patacones especialmente se usan como complemento de otros alimentos, como el pescado, pero también se consume como base acompañada con queso, suero, hogao, por el contraste entre su textura crocante y los demás ingredientes. Se pueden preparar con plátano verde o amarillo, según el gusto.

Ingredientes:

Plátano verde o amarillo
Aceite
Sal
Ajo

Para el acompañamiento:

Cebolla y tomate (para el hogao)
Mantequilla
Queso o suero



¿Cómo se prepara?

1. Se debe pelar el plátano verde y cortarlo en trozos grandes.
2. Se ponen a freír los trozos a fuego medio, con suficiente aceite previamente calentado, dando vueltas y vigilando hasta que cambien de color.
3. Luego se sacan los trozos del aceite. A continuación se aplastan con ayuda de una tabla, cubriendo cada patacón con un pedazo de plástico para que no se peguen.
4. Aparte, en una taza, se mezcla ajo con agua. En esta mezcla se mojan los patacones y enseguida se devuelve al aceite caliente hasta que adquiere la textura crujiente.

Para el hogao

Esta es una salsa o guiso con cebolla y tomate maduro en mantequilla o aceite.

Para lograrlo, se pica finamente la cebolla y se ralla el tomate. Se echa muy poco aceite o mantequilla y se cocinan en un caldero a fuego bajo y con tapa, para que salgan los jugos y los ingredientes se cocinen allí.

También se agregan otras especias como comino y color.



El hogao, queso o suero son acompañamientos para el patacón. Se pueden consumir al desayuno, almuerzo o cena.



Plato típico de un Pueblo indígena: Nasa

Para la comunidad nasa, pueblo oriundo del Cauca, es esencial el consumo del tradicional mote, hecho con el maíz procesado previamente en ceniza caliente.

Este alimento es el más consumido por la comunidad Nasa en trabajos, labores o encuentros de este pueblo indígena.

EL MOTE

El producto principal para este plato es el mote, que es un maíz pelado con ceniza. Se acompaña de leguminosas, como la arveja y el frijol, y de tubérculos, como la papa y la yuca, entre otros ingredientes que se cosechan en la zona.

Esta sopa de maíz se acompaña de carne, según se disponga en la preparación, ya sea de res, cerdo, gallina, ovejo. No hay un único tipo de carne de animal con el que se puede preparar.

Ingredientes:

Maíz pelado con ceniza
Leguminosas de diferente tipo
Tubérculos a disposición
Carne (del animal escogido)

¿Cómo se prepara?

1. Lo primero que se hace, es alistar los ingredientes:
 - Se pela el maíz con ceniza; es decir, se revuelve en ceniza caliente y posteriormente se lava.
 - Se desgranar los frijoles y la arveja.
 - Se pela la papa y la yuca. Se cortan en pedazos al gusto.
 - Se lava la carne y se corta en trozos grandes.
2. A continuación, se pone a hervir el agua en una olla grande. Se agrega sal al gusto, el maíz y la carne.
3. Después de media hora (dependiendo de lo dura que sea la carne utilizada), se agregan los tubérculos y leguminosas.
4. Se deja cocinar por aproximadamente una hora, en fuego medio. El tiempo puede variar según la cantidad que se esté preparando.



Expresa tu experiencia con los *platos tradicionales* de pueblos colombianos



Enyucado

Balo ando bouv

Mote

Fishball

Patacones

1

Escribe en cada parte el plato o preparación que conociste o preparaste en tu casa, en familia. Expresa los sabores y demás sensaciones al preparar y probar esta receta.

2

Representa por escrito o de manera gráfica lo que más te gustó del alimento o plato que conociste o preparaste.

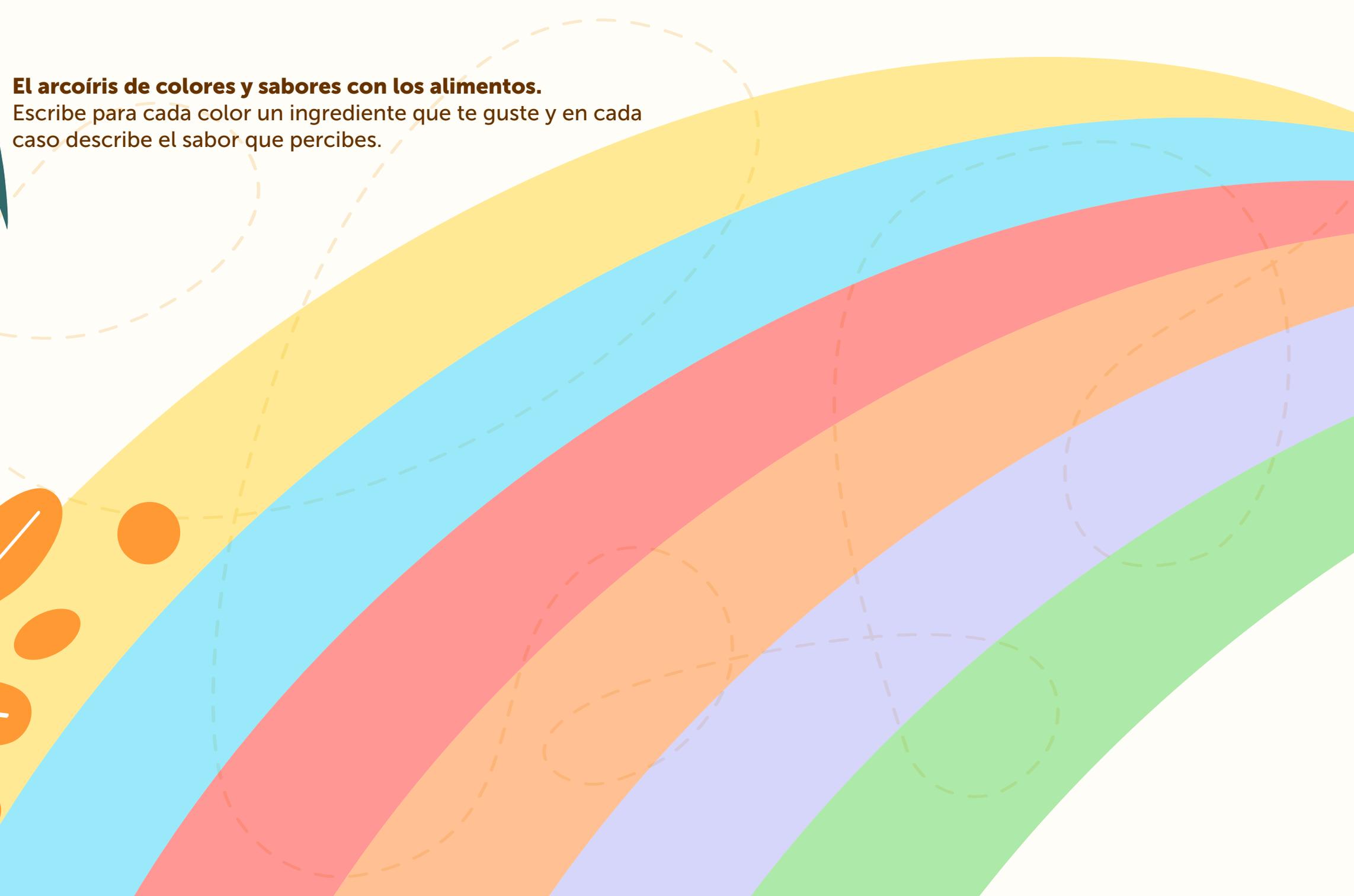




3

El arcoíris de colores y sabores con los alimentos.

Escribe para cada color un ingrediente que te guste y en cada caso describe el sabor que percibes.



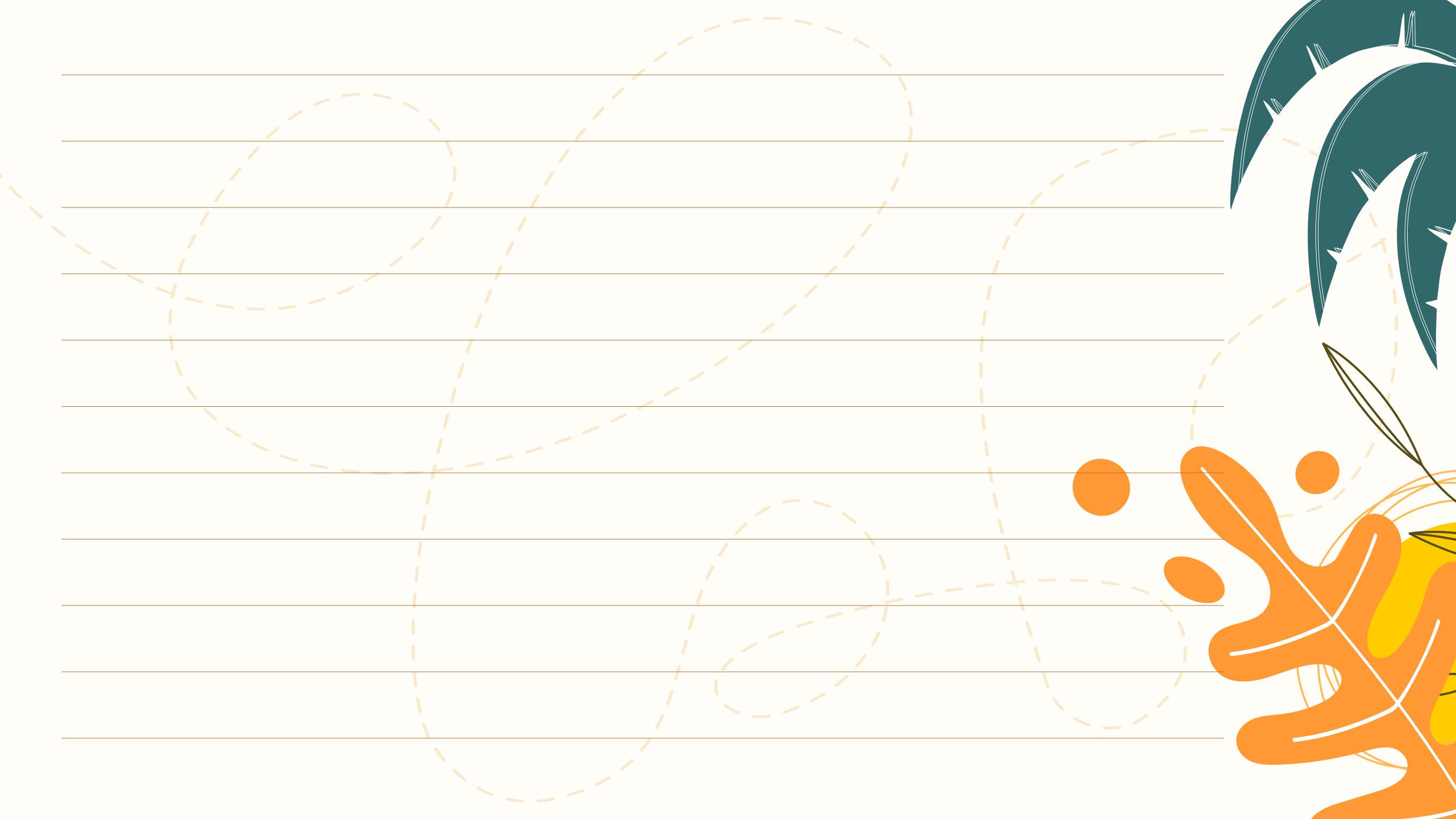
¿Qué más quiero aprender
de las tradiciones en
alimentación y juegos
de los pueblos de Colombia?

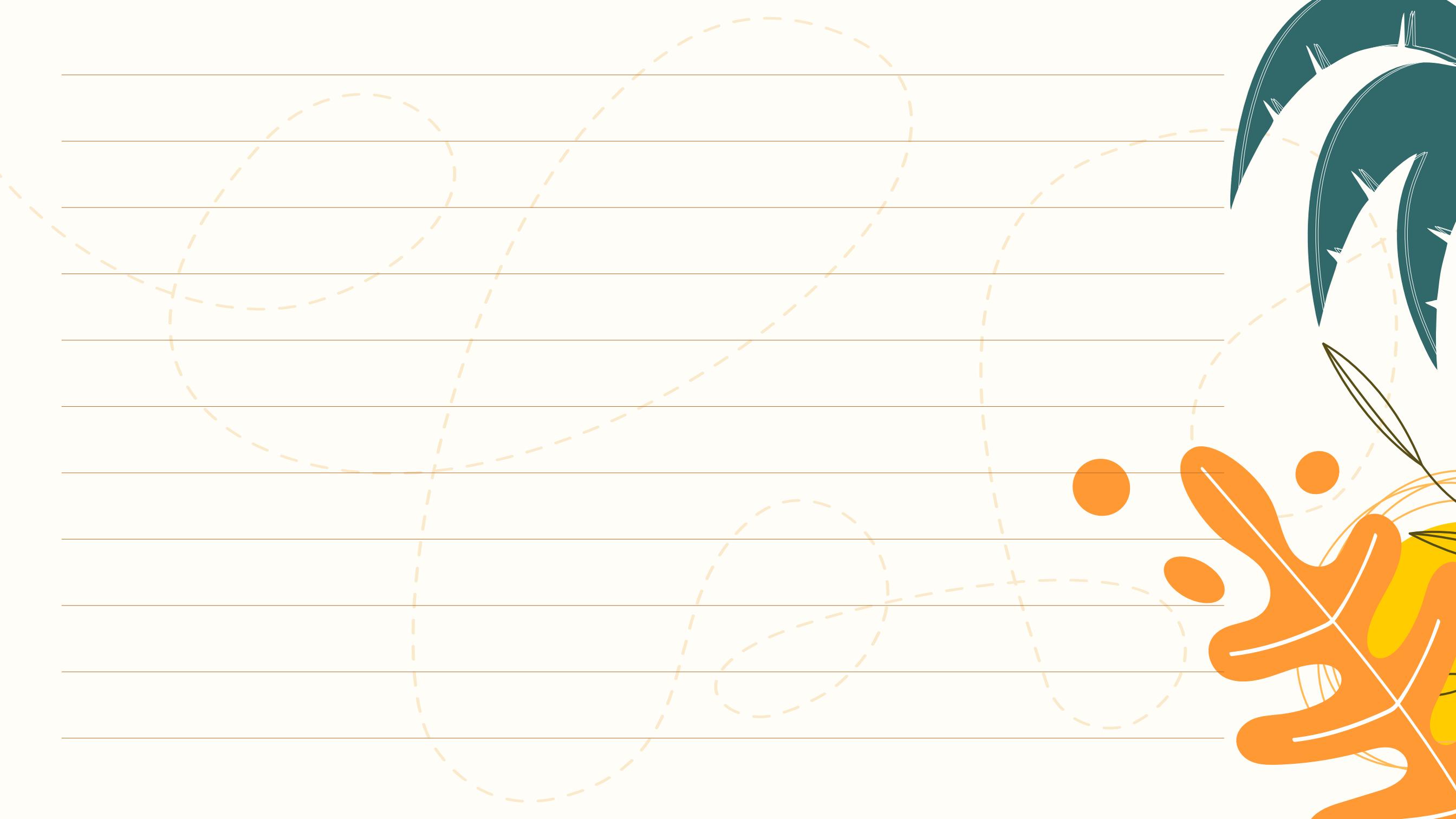


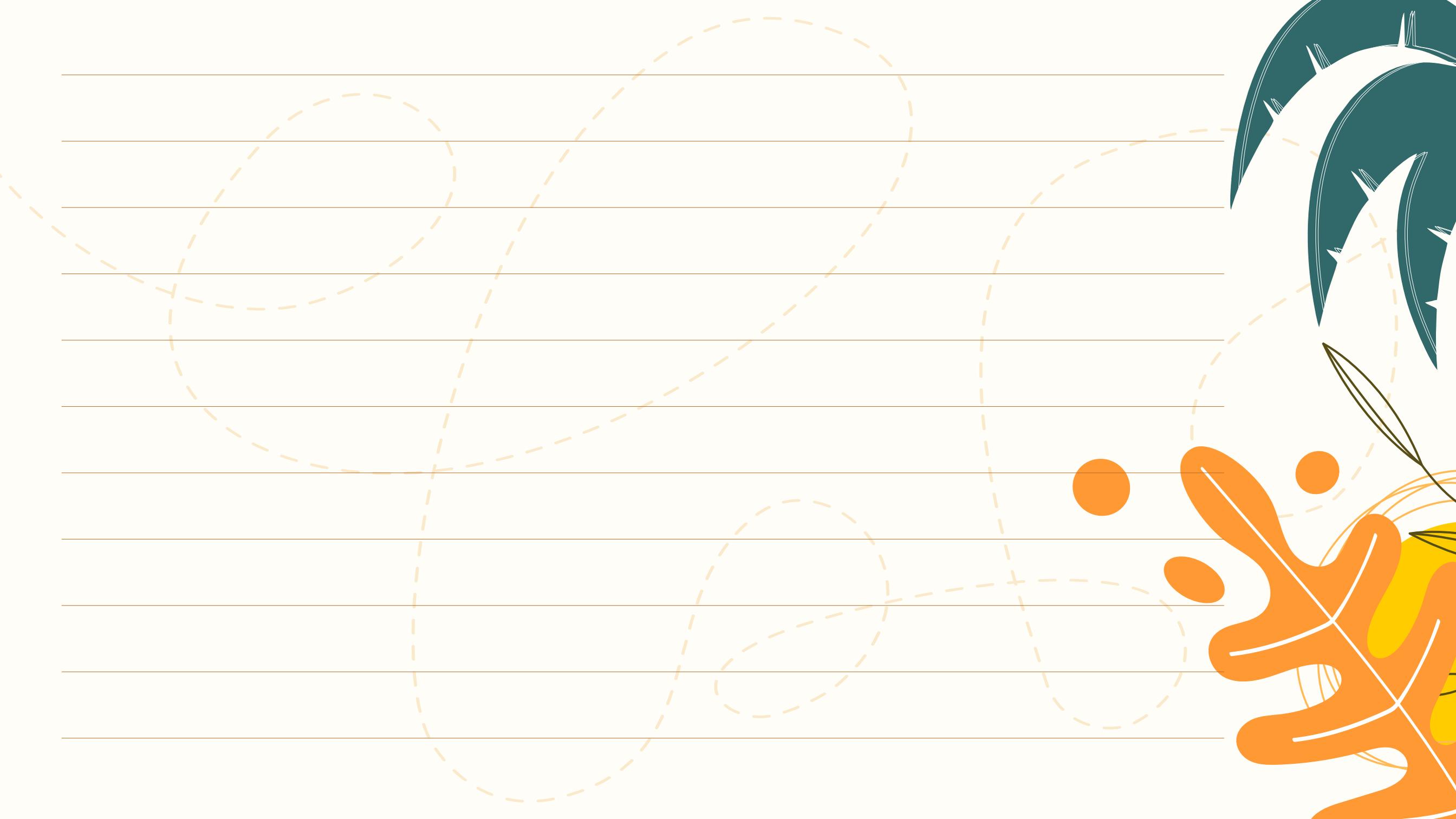












Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

