

2021

# UNA AVENTURA POR COLOMBIA

Edición Tolima





# UNA AVENTURA POR COLOMBIA

Edición Tolima. Ciclos IV y V

## Dirección General

Abelardo Carvajal Aranda

## COLEGIO DISTRITAL HUNZÁ

### PEI

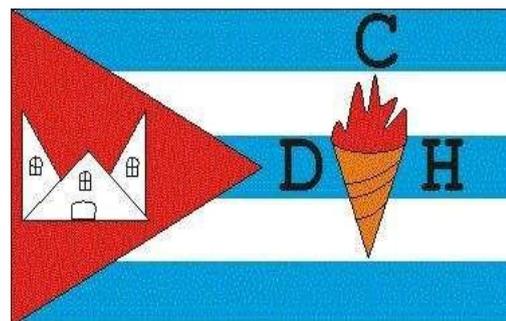
FORMACIÓN HUMANA DE CIUDADANOS CAPACES DE CONSTRUIR UNA  
MEJOR SOCIEDAD

### Rector

Carlos Arturo Daza Gallo

### Coordinador Académico

Germán Solano Villamil



# Contenido

<b>LAS TIC COMO HERRAMIENTA PARA LA INNOVACIÓN PEDAGÓGICA EN EL CONTEXTO DE LA GLOBALIZACIÓN</b> .....	5
<b>HONDAPOLIS</b> .....	4
<b>BAJO LAS ALAS DEL TOLIMA</b> .....	6
<b>EL TOLIMA EMBUTIDO</b> .....	9
<b>E L GRANO DEL C A M P O</b> .....	10
<b>EL SABOR TOLIMENSE EN BOGOTA</b> .....	13
<b>PURIFICA TU ALMA</b> .....	15
<b>ENTRE LAS RAMAS</b> .....	17
<b>MELODIA Y FOLCLOR TOLIMENSE</b> .....	19
<b>TOLIMA DESPIERTA CON CAFÉ</b> .....	21
<b>El Rinconcito de los pijaos</b> .....	22
<b>EL RINCONCITO DEL SABOR</b> .....	25
<b>MASTERCHEF TOLIMENSE</b> .....	28
<b>DENTRO DEL COMBEIMA</b> .....	30

# LAS TIC COMO HERRAMIENTA PARA LA INNOVACIÓN PEDAGÓGICA EN EL CONTEXTO DE LA GLOBALIZACIÓN

Diego Pérez

Llevamos casi dos años desde que se dio inicio a la pandemia ocasionada por el virus del COVID – 19, tiempo en el cual nos hemos enfrentado a diferentes retos que han puesto a prueba nuestra capacidad de resiliencia. Por un lado, estuvimos confinados en nuestros hogares por mucho tiempo, por otro, exigió adaptarnos a esta nueva realidad en donde las herramientas virtuales nos permitieron acercarnos, no solo con el fin de llevar a cabo nuestras actividades académicas, sino, de alguna manera, escapar virtualmente a otros lugares que nos hiciera volar la imaginación y llenar de esperanza ese anhelo de volver a visitarlos algún día. En este sentido, **Una aventura por Colombia** nos dio la oportunidad de convertirnos en expedicionarios de diferentes regiones de Colombia, como los imponentes nevados de la región del Tolima, la majestuosidad de los paisajes de la región de Boyacá y la insuperable riqueza natural de nuestros llanos Orientales. Así mismo, nos permitió reflexionar sobre la importancia de las nuevas Tecnologías en el ámbito educativo y su adecuado uso como herramienta epistemológica para la construcción del conocimiento. En consecuencia, a continuación, presento una modesta reflexión sobre el uso de las tecnologías en el contexto educativo.

En la actualidad, las nuevas tecnologías como las de la Información y la Comunicación, juegan un papel preponderante para la reconstrucción de los diferentes ámbitos tanto social, económico, político como educativo. Así mismo, el fenómeno de la globalización ha configurado un escenario para explicar las diferentes situaciones que enfrenta el ser humano, desde su desarrollo individual y colectivo (Martínez & Neira, 2009) en relación a la reconstrucción de dichos entornos.

En el entorno educativo, particularmente, las Tecnologías de la información y la comunicación juegan un papel doblemente importante: por un lado, la urgencia que requiere su inserción en las prácticas docentes, para innovarlas y transformarlas en mejora de la calidad educativa, y por otro, su incidencia en la formación de sujetos acríticos frente a la construcción de la sociedad en la globalización.

Uno de los aspectos que más fuerza ha cobrado en el ámbito de la educación tiene que ver con la *innovación* en los procesos de enseñanza y aprendizaje. La innovación se concibe como un proceso que altera las condiciones, la esencia y el orden de las prácticas educativas anteriormente establecidas (Gewerc & Montero, 2010). Las Tecnologías de la información y la Comunicación (TIC) pueden configurarse como una herramienta

que permite lograr dicha innovación tan deseada y transformar así los paradigmas tradicionales educativos sobre los cuales se han fundamentado las prácticas docentes. Díaz Barriga (2003) afirma: “La calidad educativa se encuentra estrechamente ligada a la transformación de los paradigmas educativos y a la innovación del currículo y la enseñanza” (p.129). Otro aspecto que se debe tener en cuenta es que en la actualidad “Las TIC han ido imponiéndose en el imaginario político, social y educativo como un indicador de innovación y mejora de los procesos de enseñanza, aprendizaje, desarrollo profesional e institucional” (Gewerc & Montero, 2010, p.304).



Área, M. (2008). Innovación pedagógica con TIC y el desarrollo de las competencias informacionales y digitales. *Investigación en la escuela, volumen (64)*, 5-18.

Díaz, F. (2003). *Integración de las TIC en el currículo y la enseñanza para promover la calidad educativa y la innovación*. México.

En la práctica docente, se comete el error que *innovar* se limita únicamente al uso instrumental de las tecnologías (en este caso no se tiene claridad sobre qué es innovar mediante el uso de las TIC o



novedad gracias al uso de las TIC) bien sea para hacer presentaciones, consultas, aplicaciones de software básicas, etc., sin reconocer que dichas tecnologías tienen el potencial como “[...] instrumento mediacional del funcionamiento cognitivo, como sistema de construcción de significados o de transformación y creación de contenidos culturales” (Díaz Barriga, 2003, p.138),

Lo anteriormente expuesto supone que para lograr una integración significativa de las TIC en el entorno educativo, se deben crear unos escenarios y unas condiciones específicas: espacios dotados de infraestructura tecnológica (computadores, proyectores, conexión a internet, etc.), la importancia de la capacitación de los docentes en cuanto al manejo e integración de tecnología en aula, tiempos especialmente estipulados para el diseño e implementación de prácticas mediadas por TIC así como su futuro análisis, en síntesis, como afirma Área (2008): “...aprender a manejar los aparatos, el software vinculado por los mismos, el desarrollo de competencias o habilidades cognitivas relacionadas con la obtención, comprensión y elaboración de información y con la comunicación e interacción social a través de las tecnologías” (p.6).

esto implica que se debe centrar el problema de la integración de las TIC desde un enfoque epistémico como herramientas de la mente más que su uso únicamente instrumental (Díaz Barriga, 2003).

El uso generalizado de las TIC, en el entorno educativo, se ha enfocado a hacer más eficiente la labor de los docentes perpetuando pedagogías socialmente ya arraigadas. Área (2008) sostiene que “los profesores usan las TIC para apoyar las pedagogías ya existentes. Estas son más utilizadas cuando se adecúan a las prácticas tradicionales” (p.3). Lo anterior sugiere que no se hace un uso reflexivo de las tecnologías como herramientas que permitan la construcción del conocimiento, tal vez por la falta de capacitación y compromiso de los mismos docentes o como señalan Gewerc & Montero (2010): “En los centros educativos, se evidencia un clima de agobio por la falta de tiempo del profesorado para pensar, reflexionar, practicar y evaluar los cambios posibles utilizando las diferentes versiones de las TIC.s” (p.304).



Desde otra perspectiva, el rol que ha desempeñado las TIC en la sociedad de la modernidad ha sido protagónico en cuanto a la fundamentación del fenómeno de la globalización. Al respecto, Martínez y Neira (2009) afirman que: “[...] es un proceso, que descansa sobre las nuevas tecnologías de la información, que nos abre

posibilidades ilimitadas de crecimiento humano, pero también la posibilidad de constatar hasta el infinito el dolor de nuestra especie” (p.35). Por un lado, el acceso a las fuentes de información es progresivamente más fácil y a unas velocidades más altas y por otro, las distancias se acortan ahora a las de un mundo virtual en donde las interacciones sociales, económicas, políticas, culturales y educativas tienen validez. En palabras de Manuel Castells “*la sociedad está en red*” como una nueva forma de organización social.

Gerwec, A., Montero, M.L. (2010). De la innovación deseada a la innovación posible.

Escuelas alteradas por las TIC. *Revista Profesorado.*, volumen (14), 303-318.

Martínez, J., Neira, F. (2009). *Elementos para abordar la globalización: teorías, contradicciones, tensiones o paradojas*. Bogotá. Universidad de la Salle.

Debido al fenómeno de la globalización, la educación se ha transformado de tal manera que entra a dinamizar las interacciones propias de la economía actual. “El capitalismo globalizado y neoliberal refunda la escuela. Ahora se construye estructuralmente en función de la sociedad de mercado y la dinámica generada por el nuevo lugar del conocimiento, la tecnología y su valor en esta sociedad” (Mejía, 2007, p.103). La función del docente queda supeditada a la transmisión de saberes instrumentales que permitan al sujeto desempeñarse productivamente (eficacia y eficiencia) en la economía global, es decir, “[...] los procesos educativos contemporáneos parecen supeditarse a los intereses de



producción económica” (Martínez, 2010, p.26). Lo anterior supone que, en la actualidad, la educación no formal sujetos comprometidos con la construcción de su entorno, se rompen las relaciones de solidaridad, de apoyo y de respaldo para la creación de una sociedad más justa, se configura un ambiente de competitividad en el cual, quien tenga las posibilidades de acceder a una formación instrumental más avanzada puede desempeñarse más productivamente en la economía capitalista de la globalización, perpetuando así las abismales y ridículas diferencias sociales del contexto colombiano, en otras palabras, “la educación terminó convirtiéndose en un servicio como cualquier otro y el saber o el conocimiento en una mercancía al alcance de quien pueda pagarla” (Martínez, 2010, p.26).



tecnología siga avanzando, pero dicha integración debiera hacerse teniendo en cuenta las implicaciones que esto conlleva. Por un lado, la integración de las TIC en el entorno educativo responde a políticas establecidas por estamentos transnacionales como el Banco Mundial,

Es evidente que no podemos ser indiferentes a las nuevas dinámicas que se configuran en el fenómeno de la globalización. La integración de las TIC en los procesos educativos es prioritaria en tanto que la

el Fondo Monetario Internacional y el Banco Interamericano de Desarrollo, políticas enfocadas a favorecer los intereses de las economías capitalistas neoliberales más poderosas del planeta, ahondando aún más la brecha de la desigualdad entre las naciones. Por otro, abre un espacio de reflexión frente a cómo la integración de las TIC debe responder a las necesidades del contexto social, político y educativo colombiano.

A modo de conclusión, surgen interrogantes como ¿La urgencia de integrar las TIC a los procesos educativos es con el fin de perpetuar las dinámicas capitalistas neoliberales de la globalización o la de generar espacios innovadores para la construcción del conocimiento? ¿Cómo la educación se puede enfocar hacia la construcción de una sociedad más justa imbuida en el fenómeno de la globalización? ¿Es posible acercarnos a esta utopía? ¿Están las políticas educativas diseñadas para la formación de sujetos críticos que hagan parte activa de la construcción de la sociedad?

Martínez, J. (2010). *La universidad productora de productores: entre biopolítica y subjetividad*. Bogotá. Universidad de la Salle.  
 Mejía, M.R. (2007). *Educación (es) en la (s) globalización (es) I. Entre el pensamiento único y la nueva crítica*. Bogotá: Ediciones desde abajo.

# HONDAPOLIS

*Ana Emanuela Argel Sanabria  
Nicol Dayana Muñoz Díaz  
Michael David Malagón Arévalo*



Honda es una de las ciudades más antiguas de Colombia, nació y rápidamente logró un gran desarrollo por su ubicación. Está ubicada en el norte del Tolima y es reconocida por 2 nombres la ciudad de la paz por su ubicación ya que este queda al lado del río Magdalena y Ciudad de los puentes, distinción que se ha ganado al tener más de 30 puentes todos construidos sobre ríos o quebrada entre esos está el Puente Navarro que es el más reconocido por ser el primer puente metálico construido en 1894 y 1899. Los veranos en Honda son cortos, muy calientes y húmedos, los inviernos están ubicados clasificados como por

Köppen y Geiger la temperatura promedio en Honda 24.7 y está mojado y nublado durante el transcurso del año. A nivel arquitectónico y cultural cuenta con hermosos atractivos como la Iglesia Alto del Rosario, la Casa Museo López Pumarejo, el Parque de las Américas, el Museo del Río Magdalena, el Templo de Nuestra Señora del Carmen y la Calle de las Trampas. Así mismo cuenta con bellos paisajes naturales como el Balneario La Picota y el mirador de Cerro Pelota, Honda existe por una falla geológica y por el consumo de pescado. En 1620, procedente de Santafé de Bogotá, de paso para las ciudades de Remedios, Antioquia, Cáceres y Zaragoza, quienes administraban el curato de indios y negros.

<https://www.elolfato.com/honda-un-destino-para-conocer-en-esta-semana-santa> ,  
<https://www.pueblospatrimonio.com.co/honda/>

**UN DIA DE PASEO A HONDA** Salimos a las 6:30am y estábamos en el terminal del salitre a las 7:00am hay buscamos la flota que nos llevaría a nuestro destino al llegar Honda nos encontramos primeramente con la Iglesia y una plaza de mercado, una tienda con mucha historia. Pasamos por encima del Primer puente donde por primera vez vimos el río Magdalena, y unos pescadores Fue muy bonito ir a Honda. Le preguntamos a una señora sobre lo más histórico Y lo que más visitaban los turistas la señora nos contó de varios lugares y como honda Es un pueblo pequeño alcanzamos a conocer muchas cosas muy bonitas y pasamos por Los diferentes puentes, sus hermosas calles de piedra y con un estilo colonial. Encontramos varias biografías de fundadores de aquel pueblo le preguntamos a varia gente unos con bajos recursos, otros con altos recursos y gracias a ellos conocimos mucha historia y varios mitos asombrosos de ese pueblo



como por ejemplo el de la llorona la gente que tiene las casas al lado de los bosques dicen escuchar a la llorona cada 3 días a la semana y otro que es el de la patasola la

gente nos contó que ella sale en las noches asustando a quienes andan muy tarde por la calle ,es un pueblo que te transporta a épocas remotas donde las calles son antiguas, las casas conservan su arquitectura, cuando caminas, sus hermosos puentes te cuentan unas buenas historias y puedes ver los peces pasar por el rio, y comer de los mejores pescados del país.



Varias de las cosas que aprendimos en honda fueron aprender a defendernos en las calles buscando direcciones hablando con la gente para no perdernos y visitar los lugares, también el saber que no todo está en museos si no que la gente conoce y vivió momentos históricos de su pueblo porque Honda no es solo lo que aparece en internet.

**CURIOSILANDIA** La gente vive muy asustada por los mitos de aquel pueblo, el río Magdalena que cubre honda fue el tercero en romperse, el pescado es el mejor alimento, pero muchos no saben que lo bañan con vino blanco, la historia nació por grandes descubrimientos ya que antes se llamaba Villa de San Bartolomé y ahora paso a llamarse Honda pueblo patrimonial.



# BAJO LAS ALAS DEL TOLIMA

*Alejandra Morales Monterroza  
Annys Yesenia López Castro*

El Tolima es un lugar reconocido mayormente por su flora y fauna, actualmente éste ocupa el puesto 14 a nivel nacional en biodiversidad; Sabemos que las aves son importantes en todo el mundo, ya que éstas juegan un papel relevante en los ecosistemas, debido a que sirven como dispersoras de semillas y polinizadoras. El Tolima es un departamento privilegiado ya que tenemos más de 750 especies que representan alrededor del 30% de las aves que hay en el país, esto confirmado por Mauricio Jaramillo, que es funcionario de Cortolima (corporación autónoma regional del Tolima).



En este artículo vamos a describir la observación de aves que es una actividad centrada en la contemplación y el estudio de aves silvestres, este arte consiste en identificar especies teniendo en cuenta criterios como, su plumaje, su color, su tamaño, o su canto; Muchas personas consideran que observar aves solo lo pueden hacer aquellas personas que cuenten con estudios acerca del tema, pero no, cualquiera puede hacerlo, solo basta con estar alerta y tener despiertos los sentidos; para hacer una buena observación de aves, hay que estar atento en cualquier lugar, también respetar el entorno que visitemos y algo que es opcional es madrugar para tener mejores vistas, ya que las mejores observaciones se hacen entre las 5:30 y 8:00 de la mañana, pero en sí, lo puedes hacer a cualquier hora del día, ya que aves hay a todas horas.

En nuestro caso describiremos las aves más representativas del Tolima que son (el atrapamoscas apical, la paloma tolimense, el colibrí gorriazul, el colibrí-cabecicastaño).



Con relación a esto la migración de aves consiste en los viajes estacionales regulares realizados por muchas especies de aves esto quiere decir que es cuando se desplazan de su lugar de nacimiento u otra locación a otro lugar. El Tolima cuenta con al menos 54 especies de aves migratorias, una de las especies más reconocidas de aves migratorias en el Tolima son las Águilas Cuaresmeras, quienes vienen desde Canadá y recorren municipios como Lérida, Falan, Mariquita e Ibagué. Teniendo en cuenta esto en Bogotá pasan al menos unas 64 especies de aves migratorias esto se hace entre los últimos meses del año hasta finales de abril en Colombia, uno de los ejemplos es el humedal Córdoba ubicado en Bogotá en la localidad de Suba en donde se encuentra 150 especies algunas de estas migratorias.

<https://www.elolfato.com/region/cerca-de-300000-aguilas-cuaresmeras-han-pasado-por-el-tolima-en-su-regreso-a-casa-2021>

<https://www.laveteranacentro.com/2020/01/tolima-recibe-con-grandes-proyectos-a-la-migracion-de-las-aves-rapaces/2021>

## NUESTRA EXPERIENCIA YENDO AL HUMEDAL CÓRDOBA

El humedal Córdoba es el humedal con mayores especies de aves en Bogotá, con más de 150 especies registradas. Es el único humedal en Bogotá que cuenta con una obra para garantizar un caudal ecológico, que lleva agua de la quebrada Santa Bárbara al humedal de Córdoba y de esta manera suple su déficit hídrico, la historia de este humedal cuenta que este en la antigüedad los indígenas lo llamaban Itzatá se dice que ellos hacían especies de rituales o pagamentos ancestrales a sus dioses como Bachué, Bochica o Chiminigagua. En este humedal podemos encontrar esta especie de chachaquito montañero, cacique lomiamarillo, picaflor enmascarado entre muchas más aves además que este es un lugar lleno de árboles y plantas se pueden observar libremente.



En la mañana del domingo 26 de septiembre nos encontramos Annys Castro y Alejandra Morales a eso de las 8:30 am para empezar nuestra travesía hacia el humedal Córdoba, íbamos en compañía de Merlys Morales la hermana mayor de Alejandra y empezamos nuestra caminata hacia la estación de Transmilenio que nos demoramos más o menos una media hora para llegar a la estación de la avenida Boyacá, cuando llegamos nos montamos en el Transmilenio para que nos llevara a la estación humedal Córdoba a eso de las 9:04 estábamos montadas en él, nos demoramos dos minutos

para llegar a la otra estación, cuando estábamos ahí buscamos en Google maps para que nos ayudara a buscar el humedal y empezamos a caminar, ese día hacia demasiado calor, estamos en una zona nada peligrosa podíamos caminar tranquilamente así mismo porque en la carretera habían muchos ciclistas y personas ya que los domingos en Bogotá se hace ciclo ruta y por lo tanto habían bastantes personas afuera.

Caminamos ya alejándonos de la estación y encontramos un puente donde se podía ver una especie de lago, pero estaba un poco sucio y no olía nada agradable ya que este estaba sin ninguna protección a la basura, caminamos hasta que encontramos el humedal pero lo que nosotras no sabíamos es que el humedal estaba cerrado porque Acueducto estaba haciendo obras entonces caminamos como una hora y media tratando de encontrar la entrada y pues lastimosamente no la encontramos para entrar directamente a el humedal, pero después de casi resignarnos encontramos la parte externa que no estaba protegida ni vigilada por nadie era la parte del humedal por decirlo así publica y sorprendente mente estaba bastante limpio nada de basura era bastante pacifico pero a la misma vez aterrador ya que pues no había nadie vigilando y era bastante solo entonces nos daba miedo que nos fuera a pasar algo pero no, caminamos un buen rato por el humedal tratamos de observar y tomarle fotos algunas aves pero la verdad no se dejaban ver no sé si eran por el clima que estaba bastante caluroso o por la hora y también vimos algunas aguas, naturaleza árboles, plantas y hasta bellotas, escuchamos el ruido de los pájaros y pudimos de alguna forma conectar con la naturaleza que ahí habita ya que es un lugar lleno de biodiversidad y sonidos que solo se pueden escuchar allí.

<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/ambiente/mas-de-64-especies-de-aves-visitan-bogota-durante-la-temporada-migrato>

<https://www.elolfato.com/conozca-las-10-especies-de-aves-mas-representativas-del-tolima>

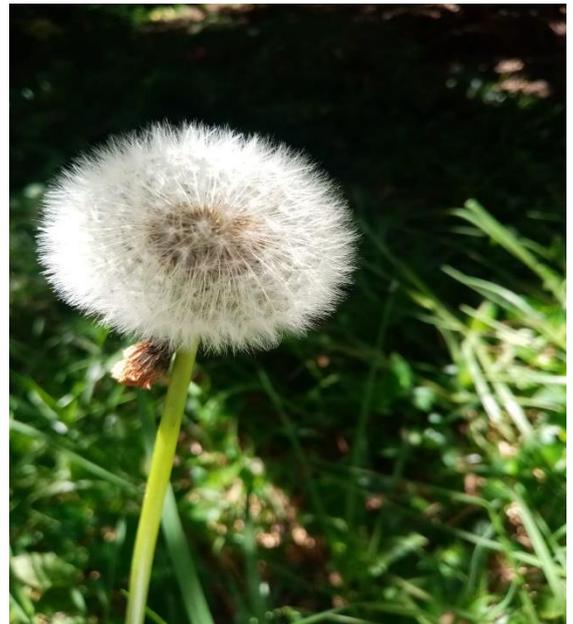
En conclusión, fue una experiencia bastante agradable para poder conocer nuevos lugares y nuevas experiencias esperamos poder volver cuando esté abierto el humedal y que nos termine de encantar este maravilloso lugar también sabemos que el avistamiento de aves es una profesión que se necesita tener ciertos criterios y sabemos que nosotras no somos expertas y no tenemos un conocimiento específico ya que no podíamos ver bien y no llevábamos el instrumento adecuado para tener un avistamiento de aves perfecto, pero aun así logramos ver algunas de las especies que se aprecian en el Humedal Córdoba, no fue fácil, la verdad si tuvimos algunos inconvenientes al tener un avistamiento de una de las aves, escuchábamos cantos de algunas e intentábamos llegar a ella, pero no podíamos ya que se asustaban, pero la verdad le tenemos un respeto inmenso a esta profesión al tener esta oportunidad de poder intentar hacer lo que éstas personas hacen es un satisfacción personal muy linda.

## DATOS CURIOSOS:

Especies de aves en peligro de extinción:

- Caminera tolimense
- Perico paramuno
- Pavo colombiano, paujil de pico azul
- Pato andino colombiano
- lorito cadillero
- Perico palmero

Estas son algunas de las aves que se están extinguiendo en Tolima, en algunas de esas está el Cóndor Andino el ave representativa de Colombia, es una de las aves que son más importantes de Colombia, esta ave está ubicada en Tolima.



**HUMEDALES DONDE PODEMOS VER ALGUNAS DE ESTAS ESPECIES TOLIMA:**

- Humedal Laguna EL Toro-Ibagué,
- Humedal Caracolí –Saldaña
- Humedal Turbera Las Catorce-Cunday
- Humedal Turbera Galilea – Villarrica.
- Festival de las aves en el Tolima

Antes de la pandemia en el Tolima se hacía el festival de aves en Tolima en su capital Ibagué, que este va desde el 17 al 20 de octubre, en este festival se hacía diferentes actividades, como caminatas que hacen los amantes de la naturaleza y un curso básico de observaciones de aves, para aficionados.

<https://www.wwf.org.co/?327530/Guia-basica-para-el-avistamiento-de-aves2021>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Observaci%C3%B3ndeaves2021>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Leptotilaconoveri2021>

# EL TOLIMA EMBUTIDO

*Dilan Smith Montañez Pérez*

La morcilla es un embutido hecho por sangre de cerdo que ha sido tradicional en Colombia. La historia de la morcilla tiene origen en la Grecia antigua y de ahí se expandió a otros lugares y países del mundo, por ejemplo, España donde hay 5 tipos de morcilla. La forma en la que llegó a América fue en la época de la conquista cuando los españoles trajeron el producto, y en algunos países aún se consume. En nuestro país la morcilla se consume en todas las regiones, pero es particularmente popular en Tolima, Santander y Antioquia.

En Colombia hay 3 tipos de morcilla, estos son: la morcilla antioqueña, la morcilla santandereana y la morcilla cundiboyacense, a pesar de que es preparada con algunas cosas diferentes o con más cosas, la morcilla sigue siendo morcilla.



Para preparar la morcilla se usan varios ingredientes y varias cosas, se le pueden agregar más cosas como uno quiera, pero la morcilla típica tiene sus ingredientes únicos. Por ejemplo, a la morcilla santandereana le agregan la bandeja paisa, a la cundiboyacense le agregan arveja y así.

Para esta ocasión y sobre el delicioso embutido tolimense, entrevisté a la señora Teresa Másmela, tiene la edad de 63 años, nació y es orgullosamente de Cundai, Tolima. Actualmente la señora está en Bogotá. Hace envíos por encargos. Para hacer 20 libras de morcilla se gasta aproximadamente 80.000 pesos. El número de celular de la persona entrevistada es: 3144266351.

A la hora de preparar la morcilla no hay diferencia, bien sea en Tolima, aquí en Bogotá o en diferentes lugares, lo que cambia es si quiere agregarle más cosas al delicioso embutido. Las compras de la morcilla son en diferentes tiendas, para mejor calidad, los ingredientes para la preparación son: cebolla, poleo, hierba buena, arroz, arveja verde, verde seco, y los ingredientes la sangre, el tripaje y esos ingredientes se consiguen en el matadero, el arroz y la arveja por ejemplo se consiguen en la tienda y las hierbas en la plaza. No sé sabe concretamente en dónde es típica La morcilla en el Tolima, en Boyacá es donde se hace bastante morcilla y fritanga. La morcilla se vende a 4.000 o 5.000 pesos la libra y se le agrega el precio del envío.

La persona quien le enseñó a preparar morcilla y entre otros platos deliciosos fue la mamá, doña Teresa cuenta, que desde pequeña empezó a cocinar estos platos exquisitos. Doña Teresa hace tamales, lechona, rellena, insulsos y estos son típicos del Tolima. Realmente no hay ingredientes difíciles de conseguir, hay algunos más caros que otros, pero en general no hay ingredientes difíciles de conseguir.

## **La morcilla curiosa.**

-Hay gente que cree que el origen de la morcilla es en España, y no, es erróneo. La morcilla viene de Grecia y el griego Aftónitas fue quien la inventó.

-La elaboración de la morcilla ha estado siempre relacionada con la matanza del cerdo, típica de la época otoñal, entre octubre y noviembre.

-La morcilla negra se puede comer cruda, fría, cocida o ahumada, puesto que ya ha pasado por agua hirviendo previamente.

-En otros países, como Asia, la morcilla se consume como aperitivo. Por ejemplo, en china, se consume tofu de sangre, en Taiwán el pastel de cerdo y así.

<https://conexioncapital.co/morcilla-placer-culposo-colombia/>

<https://www.colombia.com/gastronomia/recetas-colombianas/morcilla-o-rellena-r137>

<https://www.colombia.com/gastronomia/noticias/morcillas-colombia-296032>

# EL GRANO DEL CAMPO

*Santiago Moreno Cordón  
Johan Alejandro Rojas Martínez*

Colombia tiene una gran riqueza en ganadería fauna y vegetación aparte de eso en la región del Tolima nos encontramos con diferentes cultivos como el plátano – café – mango – arroz entre otros.

El arroz tiene diferentes beneficios como: fuentes de energía, altos contenidos en fibra y hierro. Aparte de eso en el Tolima hay 25 municipios que lo cultivan en total son 2.544 productores.

La región del Tolima es la principal que transporta el arroz a toda Colombia hay diferentes tipos de arroz, el arroz normal que lo encontramos en las tiendas de barrio como el arroz diana, roa. El arroz Premium es de color blanco perla, es de un grano más grande y es 3 veces mayor su selección mejor de la de otros arroces y su proceso y producción es diferente.

El arroz es una semilla muy difícil de cultivar hay que tener tiempo y dedicación aparte de eso hay que mirar donde se cultiva el arroz para tener una buena calidad de arroz se debe de sembrar en lugar que le dé brillo solar, lluvias bimodales y que el suelo sea arcilloso para que se mantenga el agua.



## PARA HACER UN CULTIVO DE ARROZ BUENO HAY QUE:

1. Limpiar el terreno
2. Inundar el área donde vas a sembrar
3. Introducir las semillas
4. Dispersar las plantas
5. Eliminar malas hierbas
6. Producción y recolección del arroz

El día 5 de octubre fuimos a la tienda de fedearroz ubicada en la carrera 47 # 132-12 en Bogotá al entrar podemos ver que la tienda tiene como diferentes clases de arroces, tiene instantes llenos de arroz, imágenes o cuadros donde se evidencia el cultivo del arroz tiene una buena presentación el local tanto como por fuera como por dentro el local por fuera se ve lleno de vida y una forma agradable.



Hicimos una entrevista a la señora Damaris Ruiz que trabaja en fedearroz la señora Damaris nos explicó cuál es la diferencia entre el arroz normal y un arroz Premium, el arroz normal es la mezcla de varias semillas que se le compran a los agricultores campesinos y se pueden mezclar y con eso se obtiene el resultado del arroz normal. El arroz Premium es una semilla un varietal la cosecha sale solo una vez al año con un proceso de selección único.

Fedearroz tiene un molino en el espinal Tolima que exportan el arroz a diferentes ciudades el proceso del arroz Premium dura 1 año en Colombia, se maneja 2 tipos de arroz integral y blanco el arroz blanco es el arroz Premium.

Para nosotros haber hecho el artículo nos costó mucho porque nosotros teníamos una entrevista con un señor que era dueño de una empresa arrocera en Lérída Tolima el señor nos había dicho que nos iba a colaborar con la entrevista, pero al final no nos ayudó y el único recurso fue ir a fedearroz. Aparte de eso el arroz nos dejó muchos aprendizajes como por ejemplo como se cultiva, beneficios, cosas que no sabíamos sobre el arroz y lugares que realmente yo no sabía dónde se producía el arroz.

En conclusión, el arroz es una semilla con grandes nutrientes para el cuerpo humano. Ayuda con la precaución de enfermedades, es una gran fuente de hierro en teoría el arroz es más que necesario en las familias colombianas y además de eso fuera del país también es esencial como en china que su variedad.

#### INFORMACION GRANO A GRANO

- *El arroz bien conservado puede durar décadas*
  - *Sirve como maquillaje natural*
  - *El arroz en china se utiliza un 90%*
  - *Existen más de 10 mil variedades de arroz*
  - *El arroz produce también leche*
  - *Sirve como un concreto más poderoso o resistente*
  - *Sirve para solucionar problemas estomacales*
  - *El día del arroz fue el 31 de octubre del 2004*
- Previene enfermedades como el Alzheimer*



El sabor tolimense se puede encontrar en Bogotá, en el restaurante tamales y lechonas el sabor tolimense, el dueño del restaurante se llama David José Poloche que tiene 43 años, el restaurante está ubicado en la calle 98 B #140-66, el restaurante tiene 20 años, el restaurante tiene 20 mesas disponibles.

El señor David tiene a su cargo 12 personas, su celular que es 311 4537375.

El restaurante todavía tiene los protocolos de bio seguridad, antes tenía distanciamiento de 2 metros, medida de temperatura, y obligatorio uso de tapa bocas, esos protocolos se utilizaron durante la pandemia y ahora el distanciamiento es de 1 metro, tapabocas y lavado de manos.

Nos dirigimos al restaurante tamales y Lechonas el sabor tolimense a las 8:05 am, estábamos vestidos Carlos Bracho en uniforme del colegio y Santiago Coronado en particular, y llegamos al restaurante a las 8:50 am.

Las comidas que vende, Tamal corriente \$3.400, Tamal especial \$4.400, Tamal súper especial \$86.200, Tamal mixto1 \$9.400, Tamal mixto 2 \$10.200, Tamal mixto 3 \$11.200, Lechonas grande \$11.000, Lechonas mediana \$9.000, Lechonas pequeña \$7.00

El restaurante toma de tiempo con el tamal de 10 a 20 minutos a hacerlo lo hacen entre 5 a 10 personas para hacer más de 50 tamales se usan para los 50 tamales mucho pollo y que primero

se limpian las hojas y se hace la mansa.

Porque esos son los procesos más que se tardan para hacerlo más rápido. La lechona es que le sacan todo lo de adentro la parten por la mitad a él puerco entre dos personas. Y poner adentro el arroz y antes de hacerlo, ponen el horno a calentar. Para cuándo metan la lechona sea más rápido.

El señor David nos invitó a pasar al restaurante, nos



estaba mostrando las mesas y el resto del restaurante, después nos llevó a la fábrica donde crean los tamales y la Lechona, y conocimos la fábrica nos estaba explicando cómo se hacían los tamales y las lechona, cuando estábamos en la fábrica, pasamos por el lado del horno y estaba caliente se sentía el calor, y nos mostraba donde se guardan las materias primas, donde están las áreas donde se hace cada cosa, lo que notamos es que hacían mucho arroz, nos enseñaba como se tomaba la temperatura había mucho pero mucho pollo, salimos de la fábrica a las 9:30am.

# EL SABOR TOLIMENSE EN BOGOTA

Carlos José Bracho Ynciarte  
Santiago Coronado

El sabor tolimense se puede encontrar en Bogotá, en el restaurante tamales y lechonas el sabor tolimense, el dueño del restaurante se llama David José Poloche que tiene 43 años, el restaurante está ubicado en la calle 98 B #140-66, el restaurante tiene 20 años, el restaurante tiene 20 mesas disponibles.



El señor David tiene a su cargo 12 personas, su celular que es 311 4537375. El restaurante todavía tiene los protocolos de bio seguridad, antes tenía distanciamiento de 2 metros, medida de temperatura, y obligatorio uso de tapa bocas, esos protocolos se utilizaron durante la pandemia y ahora el distanciamiento es de 1 metro, tapabocas y lavado de manos.

Nos dirigimos al restaurante tamales y Lechonas el sabor tolimense a las 8:05 am, estábamos vestidos Carlos Bracho en uniforme del colegio y Santiago Coronado en particular, y llegamos al restaurante a las 8:50 am.

Las comidas que vende, Tamal corriente \$3.400, Tamal especial \$4.400, Tamal

súper especial \$86.200, Tamal mixto1 \$9.400, Tamal mixto 2 \$10.200, Tamal mixto 3 \$11.200, Lechonas grande \$11.000, Lechonas mediana \$9.000, Lechonas pequeña \$7.000.

El restaurante toma de tiempo con el tamal de 10 a 20 minutos a hacerlo lo hacen entre 5 a 10 personas para hacer más de 50 tamales se usan para los 50 tamales mucho pollo y que primero se limpian las hojas y se hace la mansa. Porque esos son los procesos más que se tardan para hacerlo más rápido. La lechona es que le sacan todo lo de adentro la parten por la mitad a él puerco entre dos personas. Y poner adentro el arroz y antes de hacerlo, ponen el horno a calentar. Para cuándo metan la lechona sea más rápido.

El señor David nos invitó a pasar al restaurante, nos estaba mostrando las mesas y el resto del restaurante, después nos llevó a la fábrica donde crean los tamales y la Lechona, y conocimos la fábrica nos estaba explicando cómo se hacían los tamales y las lechona, cuando estábamos en la fábrica, pasamos por el lado del horno y estaba caliente se sentía el calor, y nos mostraba donde se guardan las materias primas, donde están las áreas donde se hace cada cosa, lo que notamos es que hacían mucho arroz, nos enseñaba como se tomaba la temperatura había mucho pero mucho pollo, salimos de la fábrica a las 9:30am



El señor David nos comentaba cómo la pandemia le había afectado, nos dijo que habían bajado mucho las ventas, había mucha escasez, si no hubiera sido por su

reconocimiento en todo el sector donde ellos estaban hubieran quebrado pues también nos dijo que estuvo a punto de quedarse en la quiebra, pero estuvieron muy malas ventas y todos lo logramos para salir adelante.

El señor David que en los jóvenes de hoy en día casi no le prestan atención a la historia de los tamales y lechona y lo importante que debe de ser porque son unas de las comidas típica del país y que a pesar de los años los jóvenes le van perdiendo intereses y no saben de la cultura colombiana. Eso que nos conto era cierto porque no sabíamos nada sobre el tamal y la lechona y aprendimos sobre el tamal y la lechona.

Nuestra experiencia fue Aprendimos, nos divertimos, pudimos explorar lo que fue el restaurante y la fábrica. Conocimos los productos y su preparación y lo que dijo el señor David me inspiro mucho para seguir adelante y cumplir, nuestros sueños.

## Ingredientes

### Tamal:

Arroz, Alverja, Harina de maíz amarillo, Hojas de plátano, Comino, pimienta, ajo, cebolla larga.

## Preparación

Primero se cocina todo, pollo, carne, y en el mismo caldo del consomé se prepara el arroz, para la preparación del tamal y dura en cocinarse 4 horas quedando pre cocido el tamal, para darle en el momento de calentarlo el termino final.

### Lechona

Cerdo  
Carnes pulpas  
Tomillo, laurel, pimentón, cerveza

## Preparación:

Al cerdo se le retira las carnes, se le retira el hueso se le prepara las carnes pulpas, también se agrega, laurel, pimentón y algo de cerveza para darle el toque especial de la lechona, y lleva otros ingredientes que son confidenciales y se lleva al horno por 10 horas la lechona y después se sirve a la mesa o a los eventos



## Secretos tras del restaurante.

Lo más curioso del restaurante tolimense, además de tener su fábrica cerca tiene sus propias zonas, de procesamiento, almacenamiento y distribución del plato que preparan, también tienen un excelente uso del control de calidad, respetan las tradiciones, los protocolos de bioseguridad y tienen una gran meta de expandir su negocio a Estados Unidos.

# PURIFICA TU ALMA

*Heidy Valeria Vásquez Lis  
Evelin Vanesa Vásquez Lis*

Colombia esta resaltado por tener muchos tipos de regiones o creencias una de ella es la católica podemos decir que es una religión con mucho número de población, en la región del Tolima hay una iglesia muy hermosa llamada Nuestra Señora De La Candelaria, esta iglesia fue creada en 1664, en el siglo xx, los vecinos de otros pueblos se reunieron para hacer recolectas y hacerle cambios a la iglesia para que tuviera un mejor aspecto tanto a fuera como por dentro, porque en la colonización habían construido la iglesia con madera y el techo con palmas secas.



El santuario de nuestra señora de la candelaria es un santuario bastante grande y tiene un diseño muy bonito, cada una de sus partes construidas tiene un símbolo en especial toda su decoración y santos están renovados desde la primera vez que se hizo hasta la fecha es una renovación muy impactante; esta iglesia tiene como objetivo principal, entregar a su comunidad a Dios y ofrecer la palabra a quienes más lo necesitan, para ellos la familia es lo más importante ya que dé ahí se desprenden todo tipo de cosas y empieza la mala sociedad.

“PURI” es un pueblo muy bonito y está lleno de festivales y muchas riquezas naturales nosotras nos centramos más que todo en la parte de la religión, en una iglesia en particular, el nombre de la iglesia es representación de la purificación de la virgen después de nacido el niño dios, en puri duran dos días de fiesta en tan religiosa celebración, cuando dichas celebraciones pasan, “PURI” se viste de gala hay bendiciones y novenas en honor a la virgen suelen haber muchos turistas cuando hay este tipo de eventos los cuales disfrutan de las comidas, artesanías y objetos religiosos.

Monseñor Alirio Alva nos cuenta que la iglesia es muy reconocida para ellos ya que es un centro histórico cultural y artístico; también nos contaba que uno de sus más grandes proyectos es el de ayudar a las familias, este proyecto está basado para ayudar aquellos



jóvenes o adultos a que no caigan en las drogas, alcoholismo, prostitución, además esto ayuda a que las familias estén más unidas y que los padres estén más pendientes de sus hijos; esta actividad fue activa desde mayo 19 del 2016. Otro de sus proyectos es poner una emisora religiosa con el fin de transmitir mensajes de reflexión.



Alirio Alva nos contaba que la iglesia se sostiene económicamente con la ayuda del pueblo, ya que ellos le colaboraban con lo que ellos podían y también con las ofrendas y los diezmos, también ellos tienen una pequeña ayuda del alcalde del pueblo, pero con esta gran pandemia han bajado mucho los recursos económicos ya que cerraron las iglesias para que no hubiera mucha población, esto también afecta en el sentido que el pueblo se alejó mucho de la iglesia y de Dios, pero ellos están hablando con el pueblo para hacerles saber que Dios es el único que está con ellos en esta crisis económica emocional y espiritual, en estos momentos mucha gente se está comunicando

con la iglesia a través de Facebook, para hacer sus misas. La iglesia NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA tiene como misión que el pueblo esté más unido con Dios, con el fin que busquen su salvación, y que no caigan en la tentación.



### **ALMA CURIOSA**

- Los padres de esta iglesia ayudan a las fundaciones donándoles su sueldo para ayudar a la gente con menos recursos.
- Las campanas de la iglesia eran muy antiguas por lo tanto tuvieron que cambiarse, pero las que había se quedaron como si fuera una reliquia o algo sagrado
- Hay muchas personas que creen que las placas de esta iglesia están hechas de oro por eso también es una de las iglesias más reconocidas en purificación Tolima.

# ENTRE LAS RAMAS

*Julián Sanches Bustos  
Yulieth Manjarres Contreras  
Alison Numpaque Fuentes*

Hoy les hablaremos de un pequeño animal endémico que solo habita en Colombia se trata del (*Saguinus Leocopus*) o más conocido como Tití Gris, es un primate diurno, arbóreo y ágil. Son activos y pueden saltar hasta 2 m entre árbol y árbol. Tienen organización jerárquica y muestran señales indicando la posición de cada uno.

El titi gris se ubica en el departamento del Tolima en el municipio de mariquita en el bosque municipal “José Celestino Mutis” también podemos encontrarlo a la izquierda del río magdalena, también en el municipio de Ibagué a 35.000cm<sup>2</sup> del bosque secundario situado en el centro de la ciudad donde el tití gris (*saguinus leucopus*) habita en condición de semicautiverio.

Se pueden encontrar en bosques tropicales y selvas, se pueden adaptar a diferentes ecosistemas. El tití gris es un animal omnívoro que se alimenta de frutas, insectos, flores y hongos. También suelen comer polluelos, huevos de aves y pequeños vertebrados.

En el occidente colombiano y en Antioquia solo habitan tres especies de tití que son: tití panameño, tití cabeciblanco y tití gris. Los dos últimos solo existen en Colombia, por lo que la necesidad de su conservación es evidente.

Las razones por las que el tití gris está en vía de extinción son: la pérdida de su hábitat, el mascotismo y su comercio ilegal. Los cuidados que tiene el tití gris en el zoológico de Santacruz son: protegerlo de todas estas amenazas, además cuidar su alimentación dándole frutas frescas a las que ya haya estado acostumbrado comer.

Durante la etapa de reproducción su gestación dura 6 meses, nacen 1 o 2 crías y forman grupos de 2 a 15 individuos. Y durante su estado silvestre duran 12 años y en condición controlada pueden durar hasta 15 años. El tití gris tiene un peso de alrededor de 400 a 460gr y la longitud de su cuerpo es de 23 a 25cm y con un promedio de longitud de la cola de 38cm.

## DATOS CURIOSOS

- Son dispensadores de semillas y controladores de la población de insectos lo que hace importantes en la regeneración de flora de su ecosistema.
- Entre los grupos del tití gris se identificaron 27 tipos de sonidos para comunicarse entre ellos algunos de estos sonidos son de alimentación, alarma y amenaza.



<https://alio.com.co/el-mono-titi-gris-tiene-un-nuevoprotector>

<https://colombia.inaturalist.org/observations/10518087>

# VISITA A LA FUNDACIÓN ZOOLOGICO SANTACRUZ



Para nuestra investigación del Titi gris visitamos el zoológico Santa Cruz ya que para ir al Tolima no teníamos los suficientes recursos para ir, y así es como inicio nuestra visita

El domingo 26 de septiembre Alison Numpaque, la Sra. Jenny Fuentes y Julián Bustos visitamos la Fundación Zoológico de Santacruz ubicado en San Antonio del Tequendama (Cundinamarca). El domingo por la mañana nos encontramos en la av. 91 para ir a la terminal, esperamos la buseta, pero al final nos fuimos en taxi. Llegamos y se compraron los tiquetes, esperamos a que saliera el bus y mientras esperábamos le escribimos al profesor para que estuviera enterado de la visita.

El viaje duró aproximadamente 2hrs, llegamos al zoológico y se pagó la entrada un guía nos indicó las instrucciones de entrada, empezamos el recorrido viendo felinos como un Gato Pardo, un Tigre de Bengala, un León etc. Además, vimos aves como Flamencos, Gansos, un Cóndor de los Andes, Pavos Reales, un Tucán, Guacamayas y un Águila de Páramo.

También vimos reptiles como Serpiente de Cascabel, Falsa Coral y una Boa además había ranas, pero todavía eran renacuajos, también tenían Tortugas Terrestres y Acuáticas. Había monos como El Mono Araña, Tití cabeciblanco, Tití Gris (el guía nos estaba hablando porque el titi gris estaba en vía de extinción, nos contaba que por la caza indiscriminada de fauna silvestre a estos animales se les trafica para venderlos como mascotas, nos respondió una pregunta sobre cómo alimentaban al tití gris en el zoológico, el guía nos dijo que los alimentaban con frutos blandos y que eso le ayudaba hacer dispersores de semillas, también tomamos algunas fotos las cuales no se ven ya que el tití gris se movía mucho), un Mono Charruco etc. Además, vimos animales de granja como Cabras, Mini Pigs, una mula, un Pony, Gallinas y Pavos. También entramos a un insectario donde tenían Escorpiones, Alacranes, Tarántulas, Ciempiés. También hay un mariposario, pero está cerrado por la pandemia.

Ya estábamos terminando el recorrido y encontramos 2 Osos Hormigueros y los guías nos dijeron que eran huérfanos y que los estaban cuidando hasta que alcanzaran su mayoría de edad, y también vimos cómo alimentaban un hipopótamo. Y terminamos el recorrido en el museo del zoológico donde una guía nos explicó que ellos esperaban a que los animales murieran para así poderlos disecar, había esqueletos de Serpientes, de un Avestruz, pelaje de Gatos pardos y plumas de Cóndor.

Salimos del zoológico y esperamos el bus para el regreso, estábamos en el bus y se nos olvidó escribirle al profesor y decirle que ya habíamos terminado la visita. nos bajamos antes de llegar al terminal, para esperar la buseta que nos deja en el rincón nos bajamos en la av.91 y después cada uno para su casa.

## APRENDIZAJES

- Aprendí que cada animal tiene su hábitat, no podemos domesticar a un animal que su hábitat es la selva
- No podemos seguir destruyendo su hábitat ya que cada vez hay menos especies de animales
- También que tenemos que cuidar muy bien de las especies que quedan en algún momento ya no habrá animales.



# MELODIA Y FOLCLOR TOLIMENSE

Juan Gabriel Sanabria

Tolima, departamento colombiano tierra donde la danza y la música es espectacular, como ejemplo de ello tenemos **(el bambuco, la rajaleña y el sanjuanero)**, donde las notas musicales de la puerca, el chuco y la bandola, resuenan en el departamento haciendo que todo esto sea un espectáculo visual y auditivo.

A continuación, les contare sobre uno de tantos bailes musicales típicos del Tolima, este se hace llamar el (bambuco).

Bambuco: baile tradicional tolimese y muy representativo del departamento, es sin duda una muy bonita coreografía; con una vestimenta colorida las parejas bailan tras el sonido de la bandola, el tiple y la guitarra llenando así su mente y corazón.

## MI EXPERIENCIA TOLIMENSE

Mi gusto por la guitarra empezó cuando tenía 12 años, y le pedí a mi hermano mayor una para navidad, él me la regalo un 23 de diciembre del 2018, y desde ese día empecé a practicar con un cuadernillo en la guitarra, busque aprender con un maestro pero cobraban a 15.000 la hora precio que es su momento yo no podía pagar, entonces tome la decisión de aprender por mí mismo, los primeros meses me costó mucho adaptarme me dolían mucho los dedos y se me olvidaban los acordes pero viendo videos y estudiando cada una de las partes de la guitarra en tan solo 9 meses tocar este instrumento.

ya con el proyecto del colegio una aventura por Colombia 2021, empecé en mi casa a investigar en Google como se tocaba el bambuco en la guitarra, y salían entre 15-20 videos, los había y analizaba; y empecé a practicar una canción de mi gusto llamada "soy colombiano" del compositor Rafael Godoy, esta canción está fijada en el acorde de mi-7; empiezo a practicar la canción, repitiendo una y otra vez el ritmo, los acordes, (mi-7, la-menor fa-mayor y re-menor); sentado en la sala del apartamento donde vivo, dure más de 2 horas practicando empecé a las 6:30 y termine a las 8:40 me estoy levantando a cenar; algo que me parece muy curioso, es que cuando termine de cenar cojo la guitarra y no me salía nada de lo practicado de la canción en el momento creo que cuestión de descansar.



Al día siguiente 05/10/2021 8:00 AM empiezo nuevamente a practicar, el ritmo los acordes hasta poder perfeccionar

la canción, para la presentación; siento que no fue difícil pero tampoco fue fácil, me tomé 5 y 6 horas aprender esta canción del compositor Rafael Godoy; Aprendí mucho sobre la música tolimense, sus gustos, sus bailes y sus ritmos, en lo cual hay mucha variedad, es algo que cambio mi forma de pensar de esta música ya que me parecía aburrida ya que soy costeño.

Es bueno para mi saber que en Colombia hay mucha variedad de música como la tolimense entre muchas otras, espero pronto ir a visitar estemuy musical departamento.



### ***Datos Curiosos***

*1: En el Tolima a pesar de que es un departamento musical, pocas personas actualmente tocan algún instrumento.*

*2: El BAMBUCO, LA RAJALEÑA son canciones musicales que no todos escuchan en su vida cotidiana a pesar de ser propia del departamento.*

*3: La puerca instrumento poco conocido en el país, es un instrumento tolimense.*

*4: pocas personas del Tolima saben tocar el instrumento llamado (PUERCA)*

# TOLIMA DESPIERTA CON CAFÉ

*Octavio Garizao Martínez*

*Rafael David Franco*

*Jefferson Andrés Duran*

*Andrés Peña Sáenz*

El café es una de las bebidas más tomadas del Tolima y de toda Colombia, hay personas que madrugan a hacer sus trabajos y labores, se toman dos o tres tasas de café antes de irse a trabajar.

Por eso en Ibagué Tolima se ven muchas cooperativas y cultivos de café, tanto como el pueblo como en el campo. En Ibagué Tolima hay una federación de cafeteros, esta federación se llama FNC FEDERACION NACIONAL DE CAFETEROS, esta tiene como propósito, ayudar a los caficultores con herramientas semillas y abonos. Para que los caficultores saquen adelante a sus cultivos, después lo venden para exportar café a los otros países, para tener una mejor ganancia.



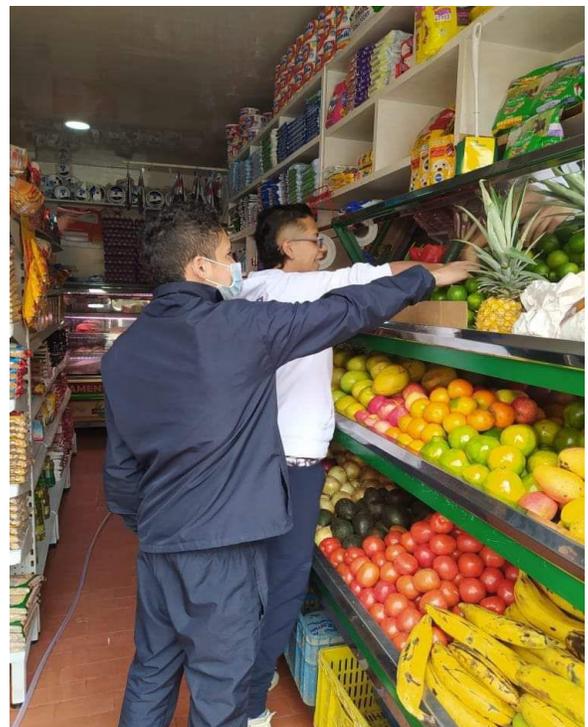
## ¿CÓMO SE SIEMBRA EL CAFÉ?

Lo primero que hay que hacer, en un cajón de madera echar arena hasta que quede lleno el cajón. Luego se le riega agua por varios días, se le pone una poli sombra, luego le abren huecos a la arena para introducir la semilla del café, se vuelve a tapar la semilla. Después de estar regando agua por varias semanas, esta semilla sacara una flor, después se lleva la flor con raíz a unas bolsas negras cubiertas de arena, se riega por varios meses hasta que la flor este bien grande, y luego se pasa a la tierra. Y allá termina la siembra del café.

Después de varios días de que el café se esté secando, se lleva a tostar. Luego lo dejamos enfriar por varias horas, después se pasa al molino y luego que el café este en boronas, se sirve para tomar. Y con eso se logra un café delicioso.

## ¿QUÉ APRENDIMOS?

Descubrimos como se hace el café y todo su proceso desde la semilla, cuando cuanto tiempo dura el café para sembrarlo cuánto dura el secado del café, cuanto tiempo en estar tostado, hacer un café distinto a los que común mente se toman. También aprendimos sobre la fundación FNC, y de cómo ayudan a los caficultores, y cuanto café exporta el Tolima, y de cuál es la parte que hay más café en el Tolima.



## EXPERIENCIA

Mis amigos y yo, nos encontramos en el Colegio Distrital Hunza, Sede B, a las nueve y media de la mañana, el martes 05 de octubre fuimos a la casa de nuestro compañero Carlos Bracho, dejamos nuestras cosas, salimos a comprar los ingredientes para hacer nuestro café, los ingredientes fueron: Una papeleta de café, dos limones, una papeleta de café capuchino, después pasamos por la máquina registradora, y el señor dueño de la tienda muy amable nos regaló una foto. Llegamos a la casa de nuestro compañero Carlos nuevamente, y empezamos con la preparación del gran café, colocamos a hervir un poco de agua, después de que hirviera el agua, rompimos la papeleta de café y echamos una cucharada, lo revolvimos y luego le echamos un poco de leche luego le echamos dos cucharadas de azúcar, después le echamos media cucharada de café capuchino, después pasamos a la decoración, fue un limón partido y lo echamos un poco de chocolisto, luego le tomamos fotos al producto, después salimos de la casa de nuestro compañero y nos fuimos al colegio.



En nuestro segundo día de proceso nos reunimos, en la casa de nuestro amigo Octavio Garizao a las nueve de la mañana, y luego nos fuimos a la casa de nuestro compañero Carlos Bracho, llegamos a la casa de él, entramos a la casa, y empezamos a hacer nuestro SEGUNDO producto, fueron varios intentos fallidos, pero en lo último logramos hacer la magnífica decoración de nuestro producto.

### PLANADAS CON CAFE

1. Hacia el sur del Tolima se encuentra el municipio de Planadas, el cual se convirtió en el referente nacional del café.
2. El café que exportan en el Tolima, es de 20.000 kilogramos en territorio tolimense, calculados aproximadamente de 120'000.000 millones de pesos.
3. El tiempo requerido para un buen secado de café, está entre 7 y 15 días, dependiendo de la temperatura del lugar y de las lluvias.
4. El tiempo depende mucho de la variedad de café o del grado o nivel del tueste, pero en general dura aproximadamente uno 15 minutos.
5. El valor pagado al caficultor por parte de la federación nacional de cafeteros, por cada carga de 125 kilogramos de café Pergaminio es de 1'675.000.
6. El café Pergaminio es el nombre del grado seco e intacto, se remueve y el café se denomina café oro.
7. El café Liofilizado es el proceso ideal para conservar los atributos de sabor, aroma y perfecto balance de café, que consiste en congelar el extracto líquido de café.

# EL RINCONCITO DE LOS PIJAOS

Joseph Alonso Caña

Todo comenzó en 1955, cuando su primer presidente Manuel Rubio Chávez, consiguió diez mil pesos en aporte económicos. De ese dinero le entregaron la mitad al argentino Juan Barbieri para que el trajera jugadores desde argentina para mezclarlos con los colombianos en la cancha, el equipo como también se le conoce 'pijaos', quedo de séptimo en su primer campeonato en Colombia.

Este equipo tiene 3 estrellas las gano en el 2003- 2018-2021 para mi este equipo en un futuro puede ser destacado como uno de los mejores del futbol colombiano puede que tenga nomas 3 estrellas, pero él va a ganar más estrellas y puede superar a los que tienen más estrellas como: millonarios 15, nacional 16.

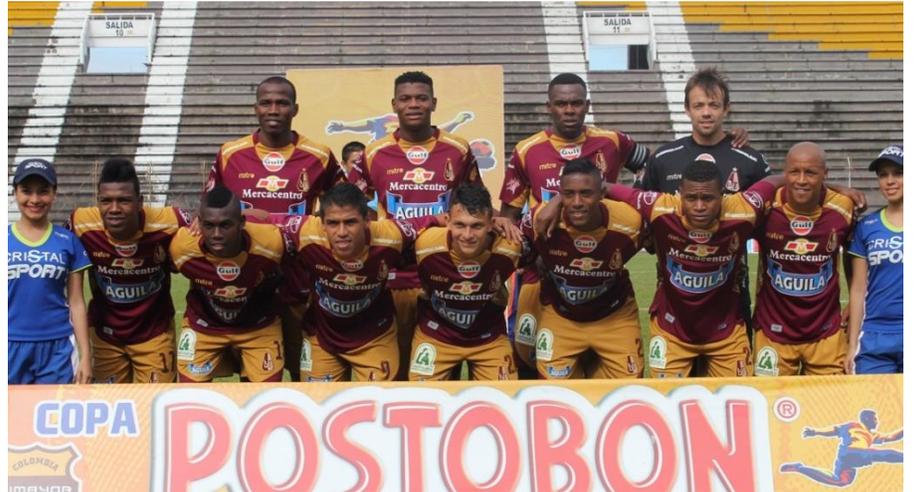


Le dicen los pijaos “nace en las piedras” por qué antes de Tolima había una tribu que se llamaba los pijaos y de ahí sacaron el apodo a los tolimeses como los pijaos del futbol. Entre todos los hinchas hay uno que se destaca entre varios él se llama Cesar Loaiza a él le dicen “El indio pijao” que durante toda su vida a seguido al Vinotinto y oro que hasta se disfrazó del Tolima apoyando su equipo.

Las ideas que tuve para crear mi propio block fueron: tomar los consejos que me dieron algunas páginas y también mire videos para poder crear mi propio block, las herramientas que yo utilice para crear mi propio block fueron aplicaciones, imágenes, mi celular y videos relacionados con el futbol.

<https://www.elcincocero.com/noticias/detalle/19-liga-aguila/2493-titulos-que-ha-peleado-el-tolima-en-su-historia>  
<https://rockcontent.com/es/blog/blogger/>

Un block se crea por una aplicación de play store también hay muchas aplicaciones para crear, pero la que les voy a decir es muy fácil crear proyectos se llama Blogger hay le pones el nombre del proyecto o actividad y también pones características y hay ya puedes crear tu block es muy fácil y sencillo y de ahí fue donde hice mi trabajo no me demore mucho por hay unas 2 horas es fácil y sencillo.



También Intente comunicarme con una página por Facebook, pero no me contestaron y cree mi propia página en Facebook y espero que les guste hay dice todo lo del Tolima jugadores, cuando se creó e imágenes del escudo y bandera.

Aprendí que en Facebook es gratis crear una página por el momento y del block para mi crear el proyecto fue no tan fácil ni tan difícil crearlo, nunca había hecho un trabajo desde otra plataforma que no sea Word, pero es muy importante aprender cosas nuevas.



## Que te enseña el futbol Tolimense

Te enseña que cuando juegas en equipo puedes hacer cualquier cosa haci no sea en el futbol, pero hay que hacerlo en equipo.

Que no hay que dejar de luchar por lo que queremos y siempre lograr nuestro objetivo y no nos rindamos.

rincón Tolimense y sus curiosidades.

El deporte Tolima llego a una final del Futbol Profesional Colombiano (FPC) Cada vez que hay un mundial de futbol de manera consecutiva desde hace 16 años.

- Mundial Alemania 2006: subcampeón vs Cúcuta
- Mundial Sudáfrica 2010: subcampeón vs once caldas
- Mundial Brasil 2014: campeones vs Santafé
- Mundial Rusia 2018: campeones vs nacional

Fue uno de sus inicios perdió un partido lo perdió el 21 de junio en 1959 por que el partido era a las 3:30 y llego a las 5:30 y perdió por w

W: gana el otro equipo porque el rival no llego a tiempo para poder jugar y le da los puntos al otro equipo.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Club\\_Deportes\\_Tolima#:~:text=El%201%20de%20mayo%20de,lugar%20en%201955.%E2%80%8B%20Los](https://es.wikipedia.org/wiki/Club_Deportes_Tolima#:~:text=El%201%20de%20mayo%20de,lugar%20en%201955.%E2%80%8B%20Los)

<https://www.transfermarkt.co/deportes-tolima/kader/verein/10503>

# EL RINCONCITO DEL SABOR

*Nicolás Alejandro García García  
Jhon Brayner Galindo Urdaneta  
Juan d'igo Trujillo Gutiérrez*

El viudo de capaz es un almuerzo tolimense muy reconocido en todas las partes de Colombia ya que este plato es originario del Tolima. Este plato contiene yuca, plátano, papa, mazorca y en algunos casos ahuyama. ahora ustedes se preguntarán ¿por qué se llama así? El nombre de la receta se origina de diferentes leyendas según el departamento donde se labora la misma. Un dato curioso de este plato es que contiene una leyenda, a continuación, les contaremos de que se trata esta leyenda.

En departamentos de la región del Magdalena medio como Tolima y Cundinamarca, se llama "Viudo de Pescado", y la leyenda cuenta que una mujer, esposa de un pescador, fue traicionada y en venganza, ella mató a su marido y a la amante, luego a la orilla del río ella se quitó la vida; entonces el espanto o fantasma de esta viuda mujer se la aparece siempre a los pescadores del río magdalena quienes para apaciguar al espanto cocinan este delicioso a orillas del río, sin ollas y tomando lo que tienen a mano, hacen un fuego de leña y fabrican una cama de arena húmeda que forran cuidadosamente con hojas de mata de plátano, para formar así una especie de olla en la que luego colocan la yuca, el plátano, la papa, la mazorca y en algunos casos ahuyama, lo sazonan con sal, cebolla y cualquier otro tipo de hierba, especia o alimento que le mejore el sabor sobre esta cama coloca el Capaz.

## **¿Con que se puede acompañar este plato?**

Este plato se puede acompañar con una bebida llamada masato que contiene arroz, agua, azúcar, clavos de olor y canela. En otros casos se elabora con piña y maíz las cuales el resultado es una preparación más espesa, recientemente se ha extendido su elaboración a nivel industrial. Se emplea para acompañar mantecadas, galletas, almojábanas... por tanto casi se ha convertido en una bebida típica de la navidad por extensión, etc.

## **¿Cuál es el postre con el que se puede acompañar este almuerzo?**

El bizcocho de achira o simplemente achiras es un amasijo que se hace con el almidón de achira o sagú (*Canna indica*), que es una planta de origen sudamericano y fue usada por los pueblos prehispánicos de Perú y Colombia, al cual se le agrega cuajada fresca, mantequilla y yemas de huevo y esta es horneada dando como resultado una deliciosa galguería, que usualmente se acompaña con una taza de agua panela caliente.

## **Para poder preparar este delicioso plato debemos:**

- Poner los ingredientes
- Hacer el hogao, pelar los tomates, picarlos en cubos pequeños, pelar y picar finamente los tallos de la cebolla larga, machacar, pelar y picar finamente un diente de ajo después de hacer todo esto debemos agregar dos cucharadas de aceite en una sartén y a fuego medio hacer el hogao, ponerle una cucharadita de comino y otra de color y poca sal. No se debe revolver mucho para que no suelte dulce el tomate.
- Triturar el caldo de pescado
- Añadirlo al agua en una olla de fondo hondo junto con el cilantro cimarrón picado bien fino.
- Añadir La cebolla roja pero entera



- Añadir los dientes de ajo muy finamente picados
- Añadir la cucharada de color, la cucharadita de comino y poca sal
- Añadir el plátano verde pelado y cortado en bolillos, es decir quebrado con tus propias manos no debemos utilizar el cuchillo
- Debemos picar el pimentó muy fina mente y después agregarlo con todos los ingredientes
- Adicionar las papas lavadas y peladas 10 minutos después del plátano
- Adicionar la yuca lavada y pelada 10 minutos después de la papa
- Con el cuchillo hacer un corte longitudinal por cada lado del pescado, esto cerciora que se cocine por fuera y por dentro
- Después de haber transcurrido el tiempo, se apaga el fuego y se deja reposar por 5 minutos
- Se emplata con mucho cuidado para no desbaratar o partir los pescados, se acompaña con papa, plátano, y una astilla de yuca, luego se baña en hogao y se puede acompañar adicionalmente con arroz blanco y una taza de consomé en donde se cocinó todo y una rodaja de limón



A continuación, les mostraremos los ingredientes para poder crear este almuerzo.

- Capaz
- Plátano verde
- Yuca
- Papa pastusa
- Papa criolla
- Cilantro
- Cebolla larga
- Cebolla cabezona
- Ajo
- Tomate
- Comino
- Pimienta

## Manos a la obra

A continuación, les mostraremos como fue nuestro proceso creando el viudo de Capaz



- Comenzamos a lavar y a pelar la papa, la yuca, la cebolla larga, la cebolla cabezona, el tomate, la mazorca y el ajo.
- Después comenzamos a picar la cebolla larga, la cebolla cabezona, el plátano, la yuca el ajo y el cilantro
- Después de haber picado la yuca, el plátano verde procedimos a agregarlo a la olla con agua también agregamos la papa criolla y la papa pastusa después de que hayan transcurrido los 8 o 12 minutos agregamos el capaz.
- Mientras se cocina el capaz, la papa criolla, la papa pastusa, el plátano verde y la yuca procedimos a sofreír la cebolla larga, la cebolla cabezona, el tomate y el ajo en un sartén con aceite de oliva sofreímos los ingredientes ya mencionados.
- Mientras se sofreían los ingredientes les agregamos color para que tuvieran un mejor sabor también le agregamos comino, pimienta y color al capaz
- Después de que se hubiera cocinado todo procedimos a servir el viudo de capaz.
- Nuestra experiencia cocinando el plato viudo de capaz fue muy divertida y entretenida y pues la verdad estamos muy agradecidos ya que esta fue nuestra

primera vez cocinando y no lo hicimos del todo mal. Le agradecemos de todo corazón a la mamá de Jhon Brayner Galindo Urdaneta porque ella nos dio instrucciones de cómo hacer el viudo

## Festival de el viudo de capaz

El festival consiste en que el evento busca hacer un trabajo de concientización sobre las necesidades que hoy presenta el río Magdalena, pero además rinde un homenaje al oficio ancestral del pescador que ha esperado con ansias la época de la subienda. Consiste en actividades artísticas, deportivas, académicas y culturales hacen parte de la agenda de este importante evento que llega a su versión 52.



### A qué no sabías que

El capaz solo se puede encontrar en el río Magdalena

El viudo de capaz se cocina más de lo normal en épocas de cuaresma

En el Tolima existe un festival para poder celebrar el viudo de capaz, a continuación, les contaremos un poco sobre ello.

# MASTERCHEF TOLIMENSE

*Dayana Blanco*

*María Caldera.*

Hoy en día el tamal es uno de los platos más apetecidos por los colombianos y extranjeros, está elaborado a base de maíz y los mejores ingredientes de la mesa tolimense; cuando los extranjeros o colombianos lo comen por primera vez, les da una buena experiencia. El tamal es una explosión de sabores, por la variedad de sus ingredientes tales como: carnes, verduras, condimentos, arroz o masa de maíz.

Se dice, que su origen proviene de la cultura hispana: en Colombia existen cinco tipos de tamales, que son los siguientes:

- Tamal tolimense
- Tamal santandereano
- Tamal santafereño
- Tamal antioqueño
- Tamal o pastel costeño

En todo el mundo existen más de cinco mil tipos de tamales aquí unos países:

- Argentina
- Estados Unidos
- México
- Panamá



Su preparación es muy variada dependiendo el país, en Colombia se prepara con los siguientes ingredientes: maíz, pollo, carne, cebolla, sal, comino, pimienta, ajo, cilantro, aceite, limón.



Licua la parte verde, la cebolla, el ajo y el cilantro. Añade la mezcla en una olla y pon a cocinar el pollo y la carne.

Sofríe los vegetales, agrega el arroz y pon a cocinar. Cuando el arroz ya esté listo condimentamos con sal al gusto.

Deja el arroz cocinando por quince minutos y tendrás un delicioso arroz con los ingredientes del tamal.

Para preparar nuestro plato compramos: dos libras de arroz, cuatro zanahorias, dos cebollas rojas, un pimentón y una ramita de cilantro,

luego partimos los vegetales juliana sofreímos, los ponemos en una olla con agua y lo tapamos.

Cuando el arroz ya estaba en su punto servimos y decoramos con dos galletas saltin, y disfrutamos de nuestro arroz con los ingredientes del tamal tolimense.

Al escribir, investigar y crear nuestro artículo, aprendimos a cocinar, y les dimos cuenta lo difícil que es mezclar todos los ingredientes para poder obtener un buen resultado, aprendimos lo chévere que es cocinar y lo difícil que es realizar algo cuando no tienes la menor idea de lo que vas hacer.



#### MASTERCHEF TOLIMENSE TE RNSEÑA:

- El tamal proviene del Náhuatl tamallin
- Su origen surgió en Mesoamérica entre ochocientos A.

# DENTRO DEL COMBEIMA

*Karen Lorena Güiza Güiza  
Wendy Gissel López Gómez  
Luisa Fernanda Garzón Fula*

El camino del recuerdo es su nombre y no es para menos, pues atravesar sus puertas es como traspasar un vórtice del tiempo, en el que distintos momentos históricos son representados por piezas antiguas. Su exposición cuenta con piezas en oro, plata, dientes, carteras, tabaqueras, vajillas, esculturas indígenas entre otras. Desde los años 1800 hasta los 2000.

El Cañón del Río Combeima limita con el norte del Tolima y departamentos como Quindío, Risaralda y Caldas. También se encuentra localizado sobre el costado oriental de la cordillera central hasta lo más alto de nuestro Nevado del Tolima a 5215 msnm. Este majestuoso lugar se desconoce por ser la puerta de entrada sur al Parque Nacional Natural los Nevados en Colombia y se convierte en una zona con función amortiguadora del parque de los Nevados y especialmente del Nevado del Tolima.

Lo que convierte este territorio Ibaguereño en un área de protección y conservación de suprema importancia para la capital Tolimense por su importancia hídrica que abastece más del 70% de la ciudad de Ibagué.



## Experiencia al hacer una entrevista

Llamamos e hicimos una entrevista a Jair Ruiz tiene 28 años su profesión es turismo de naturaleza, el tiempo que lleva trabajando allá es 2 años y 5 meses aproximadamente, su cargo en el cañón es hacer turismo y le hicimos un cuestionario. Nos empezó a contar un poco sobre ese lugar, no solo en el Tolima, sino en todo el país, y es el turismo extremo o de aventura, el cual se realizan actividades al aire libre como lo son el senderismo, el montañismo, la escalada o para lo más intrépidos ascender y lograr la cumbre del Volcán Nevado del Tolima. Origen Freshmarket una compra igual o superior a 120.000, siembra vida Teleférico ida y regreso, desayuno, 1 palma de cera para siembra, charla de sostenibilidad 50.000 persona mayor a 10 años de 6 a 9 35.000 y niño de 0 a 5 no paga. Para nosotros ha sido bastante importante lograr un desarrollo económico post pandemia, por eso en el lugar se están estableciendo e implementando los más estrictos controles de bioseguridad para el tránsito de turistas, para llamar la atención sobre la belleza de este atractivo natural. Por medio de la cual se adoptan medidas operativas y de protección ambiental, se hace cierre parcial de acceso a la Reserva forestal Protectora Regional "Alto Combeima". La cascada la plata la encuentras entre las veredas el brillante y el retiro, puedes ir con amigos o tu familia, aquí se practican deportes extremos como canyoning o rapel, ya que posee unos 490 metros de altura, puedes montar en teleférico en el cañón del combeima, finca la rivera y termales. Desde Bogotá a el cañón aproximadamente tiene duración de 3 horas y media.

## Lugares más visitados dentro del Combeima

**Mirador:** Es un pequeño mirador ubicado a 5 aproximadamente de la vereda de juntas, donde podrá ver toda la vegetación y las veredas cercanas a la zona es una vista muy agradable que es visitada constantemente tanto por los locales como lo turistas.



**Termales:** Siguiendo el camino principal se llega hacia la ruta al nevado del Tolima durante este trayecto se podrá encontrar con el rancho, un sitio donde se podrá acceder a una cascada de agua fría y unas termales naturales.



**Cañón:** El cañón del Combeima es una zona de amortiguación del parque Nacional Natural Los Nevados que está ubicado a 2200 msnm, en el departamento del Tolima en este lugar, habitan entre otros animales osos de anteojos, corderos, zorros y águilas, así como los frailejones, plantas de mora y lulo forman parte del paisaje.



**Rio Combeima Ibagué:** Se dice que, con el nombre de Combeima, este río hace homenaje al cacique combeima quien, al convertirse al cristianismo, recibió el nombre de Baltazar, reseña el libro las claves del Ibagué.



**Cascada La Plata:** Se encuentra dentro del “Parque Ecoturístico la plata” y cuenta con un restaurante, zona de camping y una piscina natural, ubicada en la vereda Pastales.



## **Algo sobre el Cañón del Combeima**

De Bogotá a el cañón del combeima de duración es 4 horas y 13 minutos, la Ruta 48 es el primer Autobús que para cerca de Gran Cañón del Combeima en Ibagué a las 0:26. El hospedaje cuenta con 14 hoteles, servicio de camping y un promedio 80. Provee el 95% del agua que abastece al acueducto de la ciudad de Ibagué (2,1 M3), con lo cual se suministra agua potable para el 87% de la población urbana de la ciudad, aproximadamente 550.000 habitantes urbanos, en 25 veredas iniciando desde la parte alta con la zona de paramo y finalizando con la vereda.

En el año 1989 Ángel Alberto Lozano, un campesino oriundo del Cañón del Combeima abrió por primera vez “El Camino del recuerdo” es conocido como el Guardián Mayor dice que se considera orgullosamente como un Campeche de vereda, irreverente como indio Pijao cuando se trata de defender sus ideales, ya han pasado 27 años desde que Ángel Alberto Lozano inicio con tesón su labor de recaudo de piezas históricas de la región.

