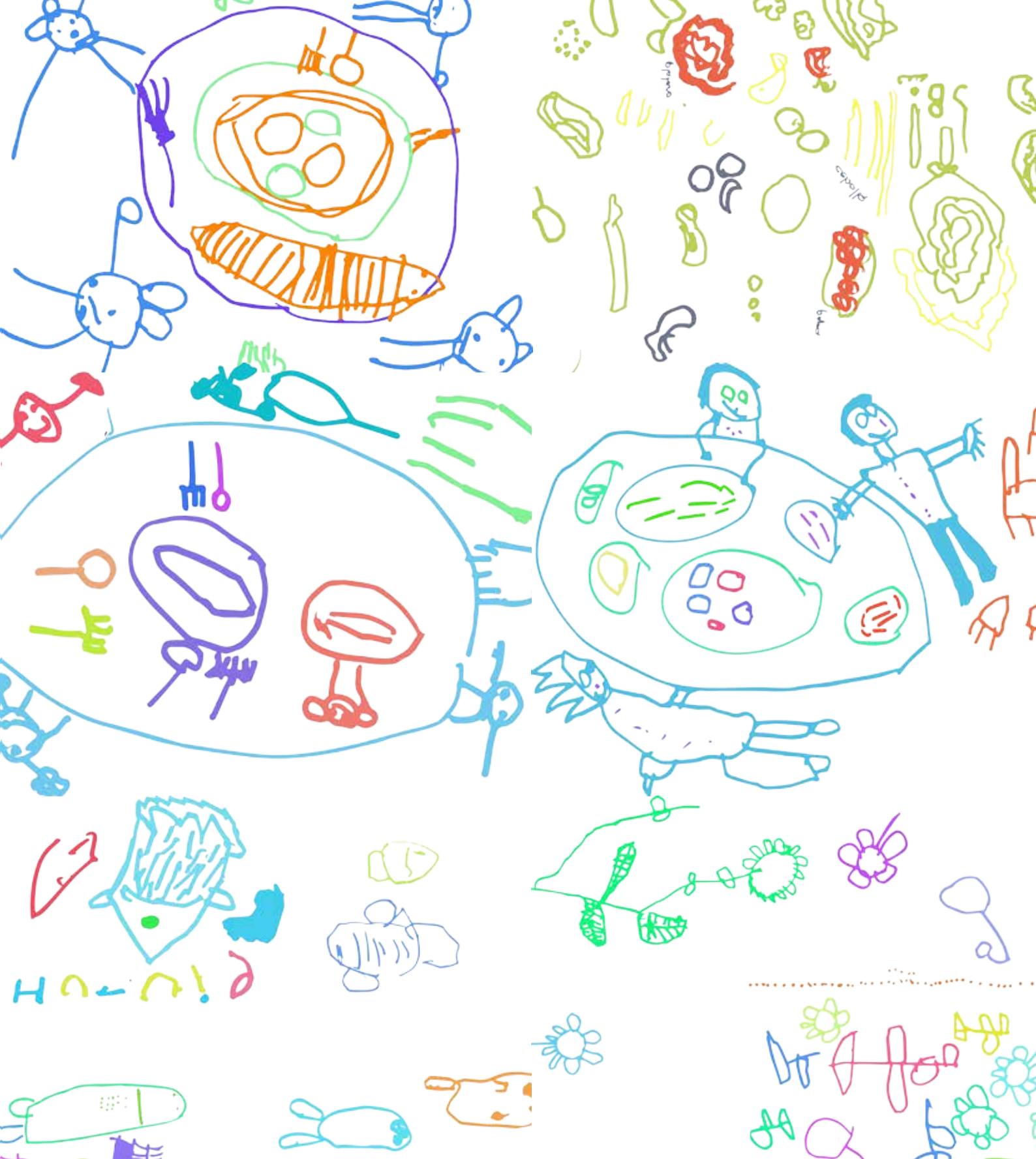


Para comer...
Cinco sentidos
y el corazón





Ministerio de Cultura

Ministra de Cultura

Mariana Garcés Córdoba

Viceministra de Cultura

María Claudia López Sorzano

Directora de Artes

Guiomar Acevedo Moisés

Asesora de Primera Infancia

Sol Indira Quiceno Forero

Fundación Carvajal

Presidente ejecutivo

Roberto Pizarro Mondragón

Dirección pedagógica

María Victoria Londoño, Lisep Castillo,
Carmen Elena Soto, Julián Arteaga

Autor

Equipo Red Solare Colombia

Equipo de trabajo

Tulia Gómez, Juan Melo, María Alicia Ramírez, Ángela
María Cardona, Maryuri Rendón, Jessica Espinosa,
David Gironza, Jessica Molina, Sandra Araujo.

Fotografía

Juan Melo
El Bando Creativo

Diseño

El Bando Creativo

Impresión

Primera Edición, septiembre de 2013

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Directora General

Adriana María González Maxcyclak

Secretaría General

Beatriz Emilia Muñoz Calderón

Director de Primera Infancia

Germán Alberto Quiroga González

Subdirector de gestión técnica para la atención a la primera infancia

Carlos del Castillo Cabrales

Coordinadora de la Estrategia Fiesta de la Lectura

Milbany Vega Salinas

Estrategia Fiesta de la Lectura

Para comer... Cinco sentidos y el corazón

ISBN: En trámite

© Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Fundación Carvajal y
Ministerio de Cultura, 2013

Comisión Intersectorial de primera Infancia

Estrategia Nacional de Cero a Siempre

Esta publicación es producto del convenio 1269-2172/2013 suscrito
entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar -ICBF, el Ministerio de
Cultura, la Fundación para el Fomento de la Lectura -Fundalectura, la
Fundación Rafel Pombo, la Fundación Carvajal y el Centro Regional para
el Fomento de Libro en América Latina y el Caribe, Cerlalc.

**Un reconocimiento especial a todas las familias
participantes del proyecto en el municipio de
Buenaventura - Valle del Cauca**

Para comer... Cinco sentidos y el corazón



MinCultura
Ministerio de Cultura

PROSPERIDAD
PARA TODOS

de cero
a Siempre
ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA



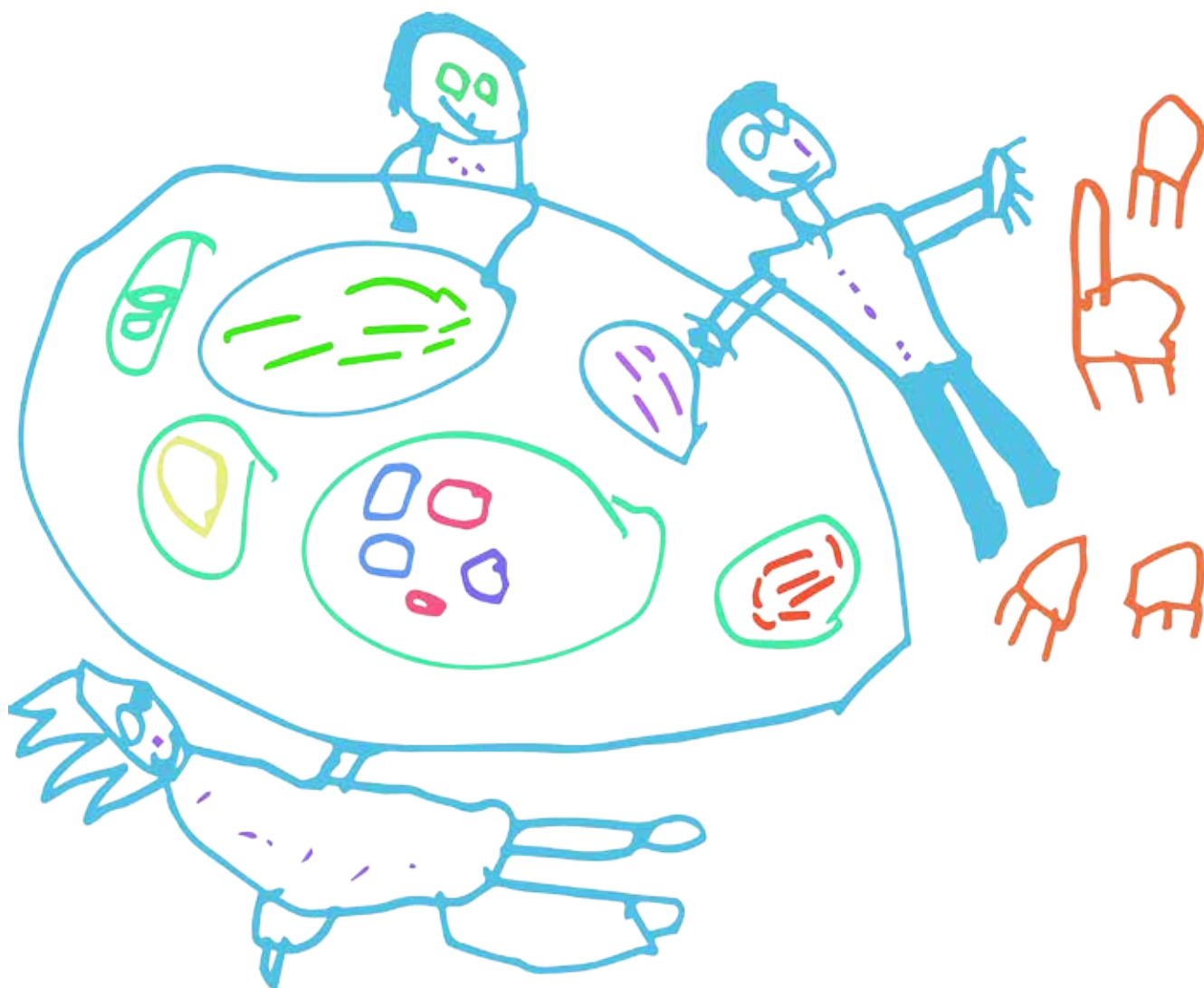
Fundación Carvajal
Dándole cambios a la equidad



**Nosotros no nos encontramos con los niños,
nos encontramos siempre con ideas sobre los
niños, a través de las cuales los vemos.**

Estanislao Zuleta





Esta pieza ha sido construida con base en relatos de la memoria de la costa Pacífica colombiana que describen sus tradiciones culinarias y la influencia que tienen en la manera de comer y relacionarse con la comida. Se consideran tanto las tradiciones de las cocineras y las familias, como las impresiones de niños y niñas acerca de su contacto sensorial, emocional y social con la comida.

Estas percepciones surgieron de los espacios de juego, dejan ver las relaciones más constantes de la infancia con el alimento; explican la forma en que sus sentidos se impactan, las maneras como los preparan para llegar a una mesa rica de afecto en torno a la identidad del fogón de palo.

Pedagogía para comer

Comer no es un proceso repentino, el acto de la cuchara tocando la boca no es automático. Abrir la boca para tomar los alimentos es un acto consciente y bien estructurado que involucra el conocimiento y la confianza tanto de lo que se come, como de quien lo da.

Aprender a comer con gusto es un acto cotidiano que se construye, donde tiene un gran valor la exploración y manipulación de los alimentos, así como realizar algunas preparaciones sencillas.

Este documento aborda las dinámicas más constantes que la infancia presenta en su relación con los alimentos. Brinda herramientas útiles para los padres y agentes educativos con el objetivo de entender el vínculo afectivo que se establece en el acto de comer, se come antes que con la boca, con el corazón.





COMER CON AFECTO

Un compartir, la comitiva, o el convite

El juego que abre la magia de la alimentación



Jugando a cocinar en el CDI Nuevo Amanecer, Buenaventura

El juego de los niños contiene información detallada de las costumbres locales, la preparación de los alimentos, las relaciones sociales y los enlaces emocionales de la comida con la vida familiar.

Sancocho de pescado en Buenaventura



“Se le echan hierbas, cebolla, tomate, plátano, coco, papa y yuca”.

Niños y niñas 4 a 7 años.
Hogar Comunitario
Angelitos de Marlen,
Barrio Carlos Holmes.
Buenaventura.







La comida como experiencia, el aprendizaje sensorial



Ningún niño o niña consume los alimentos sin que medie alguna sensación o emoción. La alimentación involucra un aprendizaje tanto sensorial como emocional, y va configurando una dimensión social.

En este apartado, se hacen evidentes las relaciones que cotidianamente se invisibilizan en el acto de consumir los alimentos, y que son elementos esenciales de una educación alimentaria revelada por niños y niñas.

▶ Explorar el color es provocar el gusto, impactar la relación con la comida y el poder sensorial de los niños.

A collage of sliced fruits, including oranges and kiwis, arranged on a light background. The oranges are sliced into rounds, showing their internal segments and pulp. The kiwis are sliced into rounds, showing their green flesh and black seeds. The word "Color" is written in white text inside a white rectangular box with rounded corners, positioned in the lower right area of the collage. The entire image has a decorative orange border on the left side.

Color





▶ Una experiencia sensorial es una presencia poderosa en la memoria.



Olor

▶ La infancia amplía su conocimiento a partir de las sensaciones que provocan los alimentos que prueban.



Sabor



Sabores,
sensaciones,
sentimientos...





▶ La exploración de los alimentos agudiza el sentido del tacto a través del juego con la lengua y la piel.



Textura





Sentir y probar alimentos propios de su región, para recuperar y transmitir tradiciones a las nuevas generaciones.



▶ La inspiración a través de las manos y los ingredientes ofrece la posibilidad de transformar su apariencia, aroma, sabor, textura y color.



Mezclar





► Relatos de familia sobre la tradición culinaria del Pacífico.



Buenaventura

Los primeros bocados, una entrada con sabor a Costa

“ **L**os niños de las costas son más al natural, ellos prefieren la piangua, ella bota una agüita, esa se le da a los niños, es una vitamina la berraca. Por ejemplo, al plátano le decimos pescara, eso uno lo corta en moneditas y lo pone al sol, se seca y se muele, esa harina es para hacer colada y le decimos de palo blanco; si no, se raya y se pone a cocinar, se cierce y se usa esa leche, se le da a los niños, a mí me amamantaron con eso, yo crié a mi niña con esa colada. ”

Madre usuaria.
Hogar Comunitario Angelitos de Marlen,
Barrio Carlos Holmes. Buenaventura.



Arroz con coco

Ingredientes:

1 Libra de arroz
Cocos
Poco aceite
Sal al gusto

Preparación

El coco rallado o licuado se agita o estruja con poca agua para sacar la leche; esta primera leche debe ser con muy poca agua para concentrar el sabor, se pasa por un cernidor y se deja a un lado.

En un segundo instante, al coco que estamos exprimiendo le volvemos a echar agua, más cantidad, y se hace nuevamente el proceso. A esta leche la llamamos agua leche porque es menos espesa y concentrada. Realizando el mismo procedimiento se cierne, y con esta agua se coloca el arroz al fogón.

El lavado de la libra de arroz debe ser muy concentrado, mínimo tres veces para que quede bien limpio; después del procedimiento de buen lavado, ahora sí colocar al fogón con el agua leche de coco que se obtuvo en la segunda exprimida, sal al gusto.

Cuando ya está seco el arroz, se realiza la volteada y es en ese momento que le echan la leche concentrada del coco que se exprimió en el primer momento, y un poquito de aceite y se pone en fuego lento.

Este procedimiento ayuda a que el sabor del coco no se pierda y el aceite evite quemarse.

Receta proporcionada por "Chencha",
en representación de las señoras cocineras
de la plaza de mercado José Hilario López de
Buenaventura.

Sudao de pescado para niños

Preparación

Se ubica el plátano, por ser el más duro, debajo en forma de cama, y se coloca el pescado la yuca y la papa.

Se pica el tomate, la cebolla, pimentón, ajo bien machacado, se le echa el agua leche de coco (como se explica el procedimiento en la anterior receta), las especias, cimarrón, albahaca, orégano, poleo (si requiere caldo rico, un poquito).

Después que hierve, ya para estar, se agrega el zumo, es decir, la leche espesa. Espera cinco o diez minutos y está listo.

Este sudado no se mueve con cucharón, es importante sacudir la olla para que todo se mueva igual y no se desbarate el pescado.

(La señora Chenchá recomienda lavar el pescado de baba, al que llamamos bagre, ñato o aguacil, con agua caliente para limpiar bien, esto solo es con esa clase de pescado).

Tener muy en cuenta la clase de pescado. Es importante seleccionarlo por tamaño, porque entre más grande el pescado, más grandes las espinas que se pueden sacar para evitar riesgos.

Ingredientes:

1 Libra de arroz

Cocos

Poco aceite

Sal al gusto

Cebolla cabezona, pimentón o tomate, cebolla larga, ajo bien molido.

Albahaca, cimarrón, poleo.

Receta proporcionada por "Chenchá", en representación de las señoras cocineras de la plaza de mercado José Hilario López de Buenaventura





Atollado

Ingredientes:

½ libra de camarón
½ piangua
½ piacuil
Pescado pulpo
Toyo
Coco
Cebolla cabezona, pimentón
o tomate, cebolla larga, ajo bien
molido, color.
Albahaca, cimarrón,
orégano, poleo, tomillo.

Preparación

El coco rallado o licuado se agita o estruja con poca agua, para sacar la leche. Esta primera leche debe ser con muy poca agua para concentrar el sabor, se pasa por un cernidor y se deja a un lado.

En un segundo instante, al coco que estamos exprimiendo le volvemos a echar más cantidad de agua y se hace nuevamente el proceso, y a esta leche la llamamos agua leche porque es menos espesa y concentrada. Realizamos el mismo procedimiento, se cierne y con esta agua se coloca el arroz al fogón y agua suficiente para hacer sopa.

Agregamos la piangua primero y los aliños (cebolla cabezona, pimentón, cebolla larga, ajo molido fresco, color y caldo de gallina).

Se agregan poco a poco los camarones, el toyo, el pescado, el piacuil (es importante tener bien lavados y limpios, especialmente el camarón sacar la hebra negra que tiene en su interior).

La leche de coco espesa, que fue la que se sacó en el primer exprimido, se agrega 15 minutos antes de terminar de cocinar para que termine de sazonar. Esta sopa debe moverse con frecuencia con cucharón.

La textura de esta sopa no es aguada ni muy espesa y facilita el consumo para niños y adultos.

Receta proporcionada por "Chencha",
en representación de las señoras cocineras
de la plaza de mercado José Hilario López de
Buenaventura.

Sancocho de pescado

Narraciones con sabor a memoria



Ingredientes:

Pescado
Plátano
Papa
Yuca
Cebolla
Tomate
Coco
Cilantro
Cimarrón
Tomillo



Preparación

“A mi me enseñaron así: primero, preparar el pescado, descamarlo, “estriparlo” y echarle buen limón. Hacer un refrito; en ese refrito licuar y echarle el coco, una cantidad suficiente de agua, que quede tapado. Antes de echarle ese licuado de coco, primero sacar un espeso y echárselo a la sopa para que coja gusto con el coco. Yo lo he preparado con dos o tres plátanos, depende del número de personas y ya. Antes de bajarlo se echa al pescado, para que coja gusto. Así se servía allá”.

Cocinera Plaza de mercado
José Hilario López. Buenaventura





► Consejos para el buen sancocho:

El pescado debe estar fresco, así tiene más vitaminas. El pescado de baba queda mejor, queda más caldudo.

El coco le da el toque de gusto y sazón al sancocho (también está el arroz con coco, al arroz se le echa zumo de coco, un poquito de azúcar y queda rico).

Las hierbas se le echan amarradas, para evitar estar sacando los trozos, ahí va cilantro, albaca, palos de la hierba, uno pica el cilantro y se le echa ya en el plato.

Se sirve el caldo, se echa una presa (de pescado), se saca el plátano, la yuca, la papa y se le pone el cilantro.

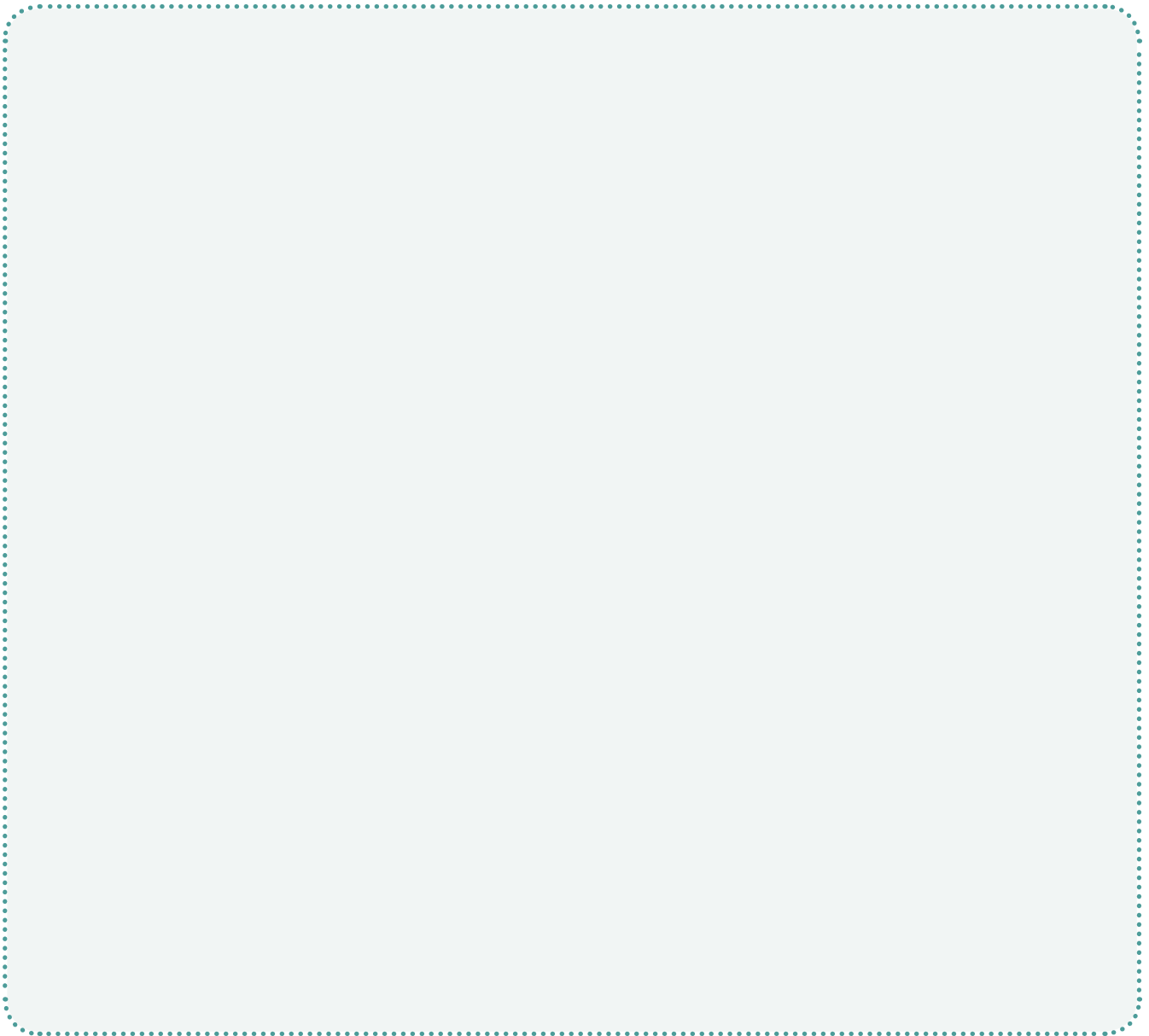
Se puede preparar pescado sudado, frito o hacer tapao con plátano.



“Yo me debo a mi fogón, como cocinera y como propietaria. El secreto está en hacer las cosas con amor, tener creatividad para cambiar la forma en que uno cocina, con qué ingredientes se hacen las cosas y cómo se escucha al cliente, pero lo más importante es ser muy creativos”.

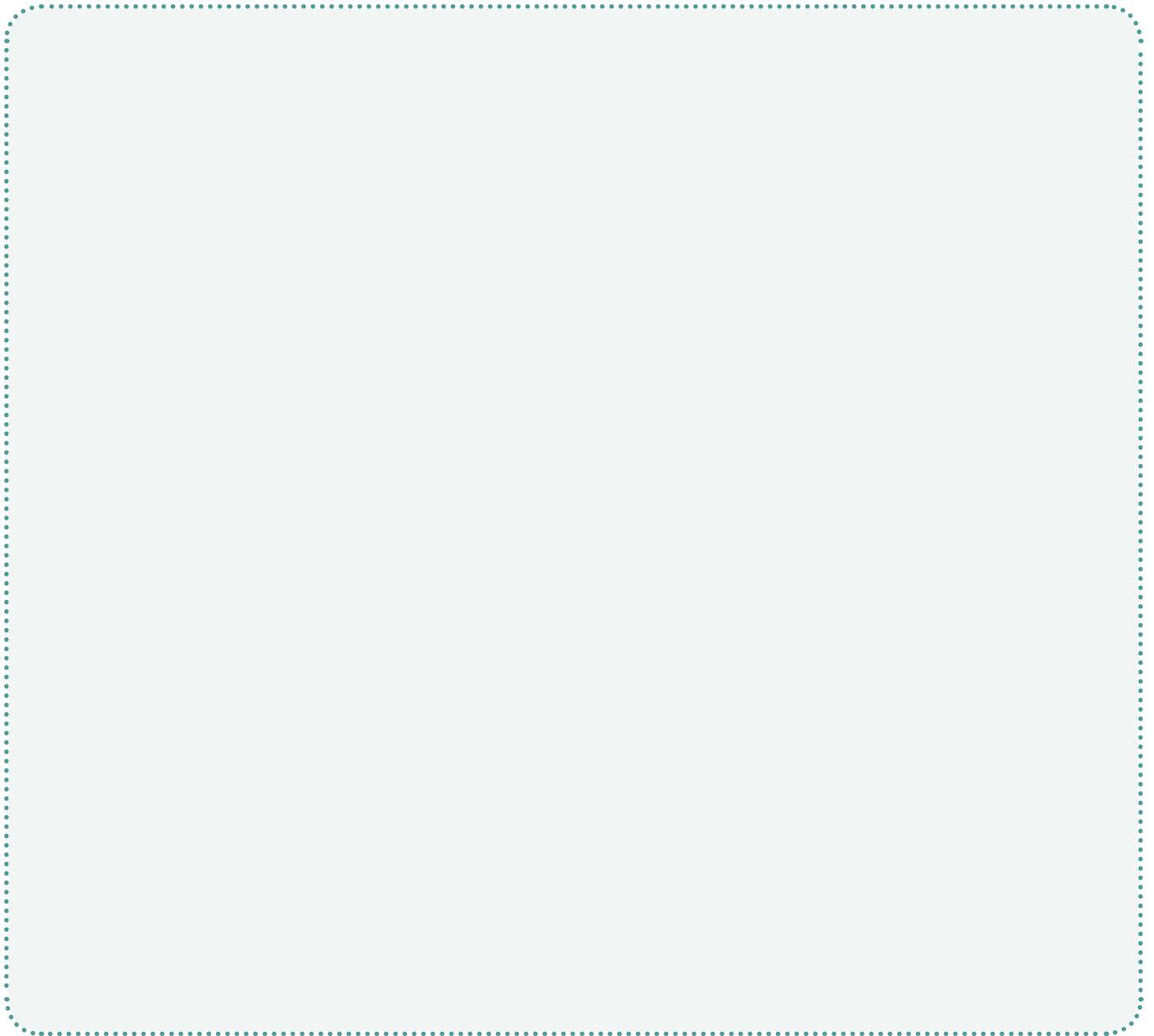
La Chava, cocinera de la plaza José Hilario
López, Buenaventura.

DIBUJEN LAS COMIDAS
FAVORITAS DE LA FAMILIA



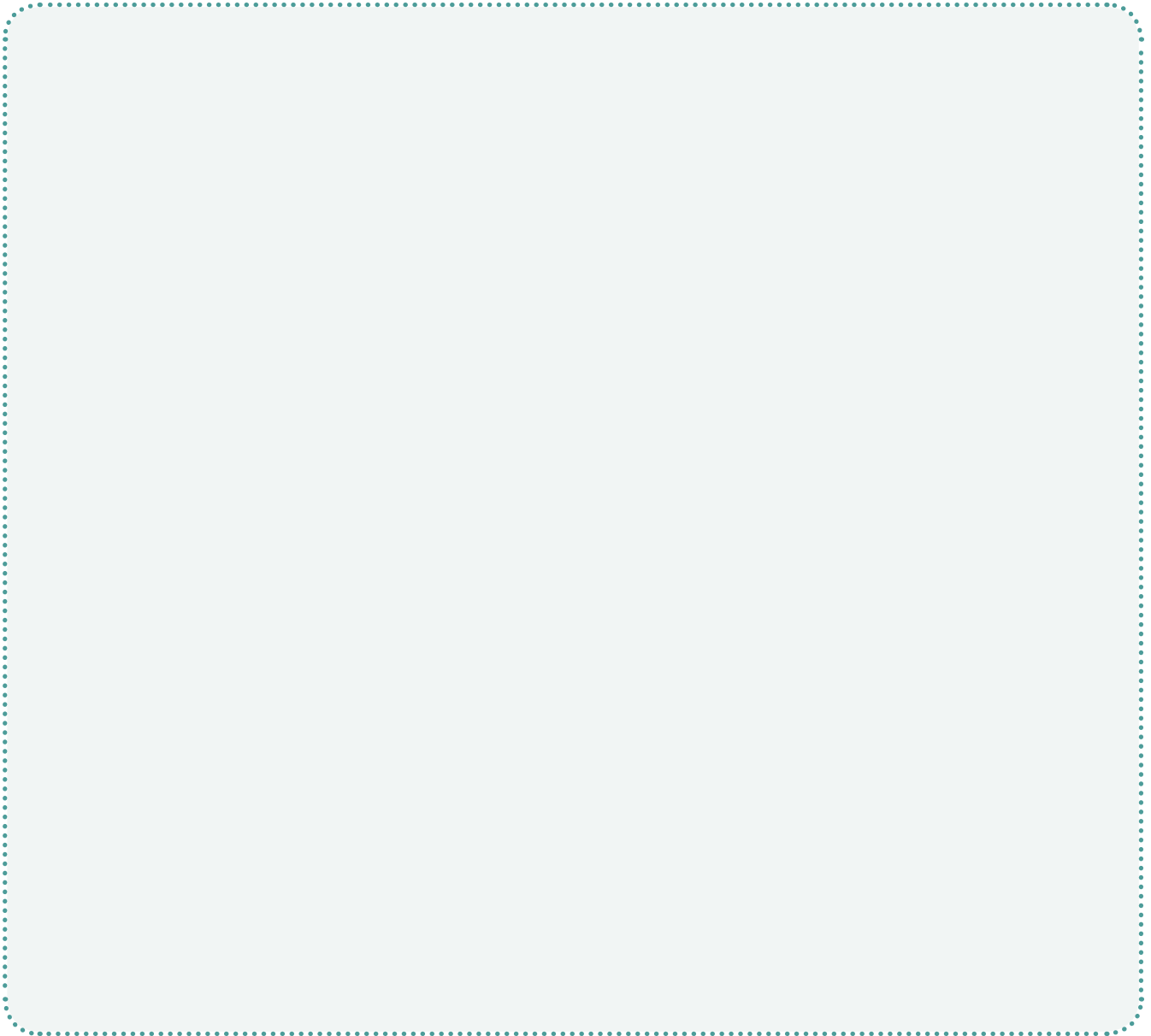
¡PREPAREMOS ENTRE TODOS UNA DELICIOSA RECETA DE FAMILIA!

La podemos escribir y hacer el dibujo para que no se nos olvide



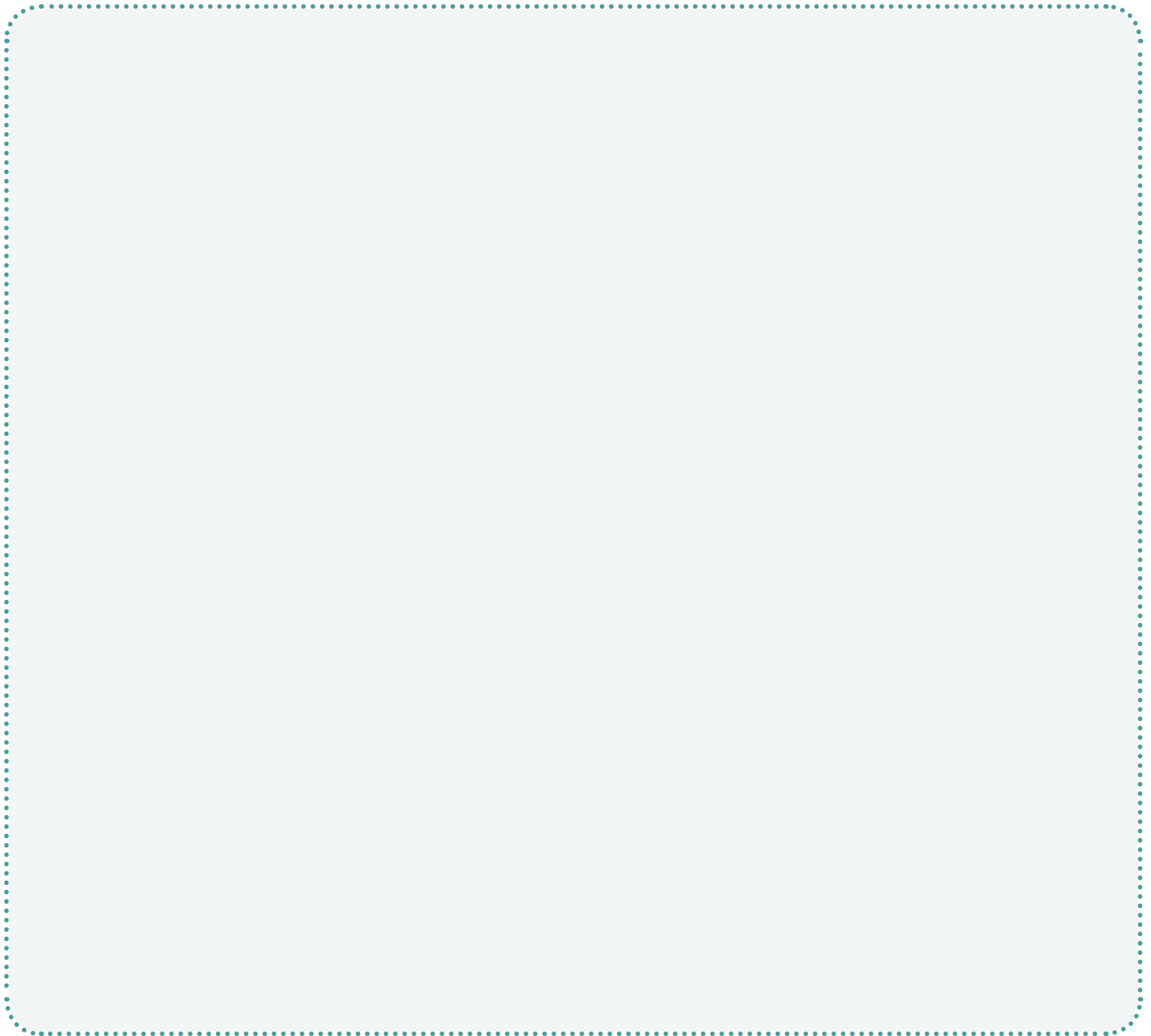
AHORA... ¡A RECORDAR EN FAMILIA!

Compartamos experiencias chistosas que nos han
ocurrido a la hora de comer



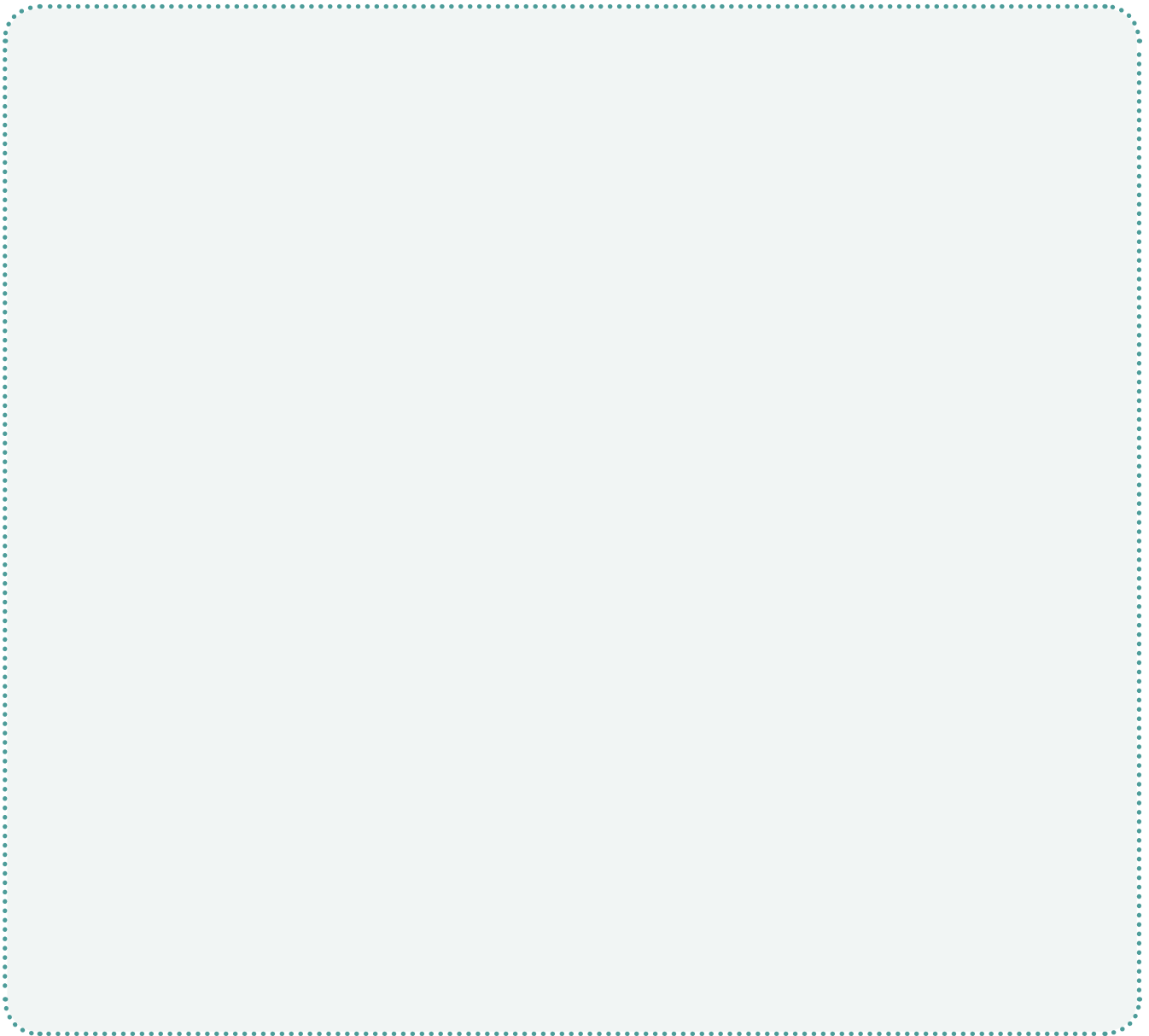
COMPARTIENDO NUESTROS SABERES

Pregunta a alguien de tu familia canciones,
coplas o refranes que hablen de los alimentos. ¡Escríbelos aquí!



¡TODOS A PARTICIPAR Y
A ESCRIBIR PARA NO OLVIDAR!

Escribe trucos de cocina para hacer recetas deliciosas



Con los cinco sentidos

Los alimentos en el proyecto pedagógico

Centro de desarrollo infantil - Ladera comuna 18 Cali

El proyecto *“La cocinada”*, desarrollado con niños y niñas del Centro de Desarrollo Infantil Ladera ubicado en la parte alta de la Comuna 18 de Cali; es una propuesta pedagógica que busca promover una relación equilibrada entre salud, gusto y placer basada en la exploración polisensorial.

A partir de la lectura de libros relacionados con la alimentación – “La Sorpresa de Nandi” de Eileen Browne, “Una cena elegante” y “Mi día de suerte” de Keiko Kasza, “Castor Jardinero” de Lars Klinting - no solo se promueve la lectura sino que también se enriquece y se amplía el proyecto despertando nuevos intereses y preguntas. Niños y niñas empezaron a inquietarse por las frutas, sus colores y sus posibles sabores. También se interesaron en saber de dónde provenían, si eran fruto de un árbol, si se arrancaban de la tierra o si se enredaban. Surgió el interés sobre la procedencia de los alimentos y cómo llegan hasta la tienda o hasta nuestra mesa. El camino que los niños trazaron, nos llevó a vincular también a las verduras, las hierbas aromáticas y algunas especias como los clavos, la canela y la nuez moscada.

Si partimos del hecho de que en la primera infancia es de vital importancia promover hábitos saludables

y que los niños en esta etapa pasan buena parte del día alimentándose en los hogares comunitarios, es de vital importancia diseñar estrategias pedagógicas que presenten la alimentación no solo como una actividad para saciar el hambre, sino como una actividad de estimulación y exploración de los sentidos; como un momento de encuentro, como la ocasión de compartir con los seres más queridos y fortalecer vínculos familiares y comunitarios.

El proyecto “La cocinada” ocupó el tercer lugar de la convocatoria de experiencias significativas en el marco del programa Fiesta de la lectura – Leer es mi cuento promovido por ICBF y MinCultura, al ser considerada como una propuesta que vincula la lectura y los lenguajes expresivos a través de actividades innovadoras relacionadas con la alimentación. La docente Faisury Valencia, quien estuvo a cargo del proyecto, realizó una pasantía para compartir su experiencia en un espacio educativo de otro departamento, además de socializar su experiencia en el Segundo Laboratorio Nacional del proyecto Fiesta de la lectura – Leer es mi cuento junto con las demás experiencias ganadoras.

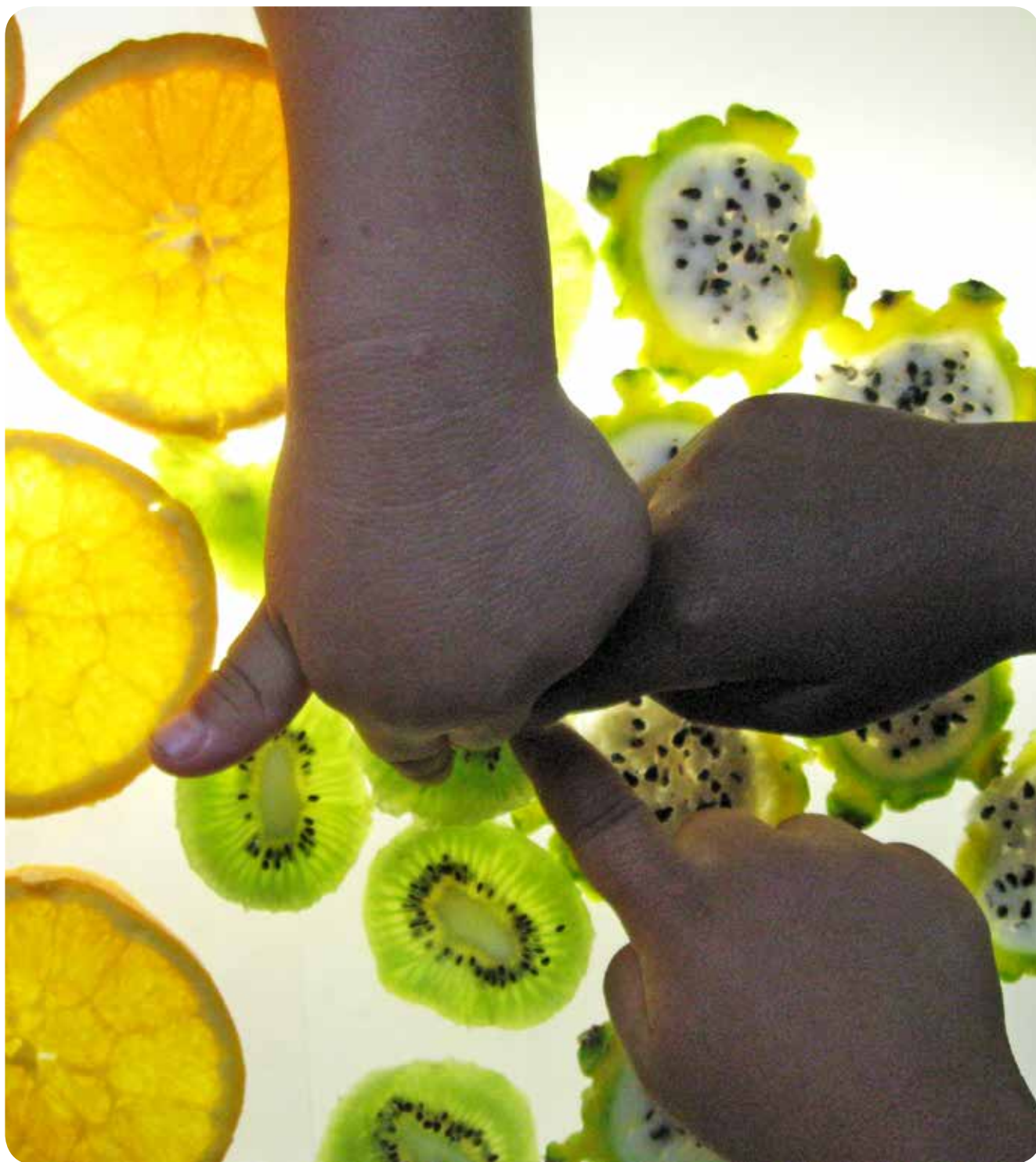


La cocinada



EL PLACER DE SENTIR, COMPARTIR Y NUTRIRSE

Creemos en la alimentación como
una actividad de estimulación y
exploración de los sentidos.





EXPLORACIÓN POLISENSORIAL

▶ Aromas, texturas, colores, sabores y sensaciones.





LA COCINADA... ◀

Momentos para jugar descubrir
sabores, mezclas y pócimas
secretas.





AMBIENTE DE JUEGO

Tenemos utensilios que necesitamos para jugar a cocinar.

Contamos con esencias en frascos y exploramos los distintos aromas ¿será una fruta o una hierba aromática? ¿serán clavos, canela o nuez moscada?.





caballo

papas

plátano

HOLA!



Transmisión de tradiciones culinarias a la primera infancia

Se trata de transmitir a la primera infancia la cultura culinaria tradicional como factor de identidad y saber propio de la región, recuperar recetas, implementarlas y llegar al paladar de los pequeños, como forma de estimular las cadenas generacionales alimenticias.

Entre cuchara y cuchara

- Recoger relatos de tradición culinaria y gastronómica propios de cada región según lo que expresan abuelas, personas mayores y otros integrantes de las familias.
- Explorar cada sentido frente al alimento y el vínculo afectivo que se establece.
- Propiciar el disfrute y la exploración de los niños cuando comen.
- Para Comer... el Corazón porque el afecto es la mejor cuchara.
- Divulgar y recuperar conocimientos de las abuelas sobre la obtención, producción y elaboración de alimentos tradicionales.
- Socializar experiencias en cuanto a preparación y consumo de alimentos y recetas en las familias.
- Escuchar a las familias acerca de los hábitos alimentarios que piensan que deben promover en sus hijos.

- Divulgar relatos escritos y visuales recogidos, que muestren tradiciones culinarias para la circulación y promoción de este saber.
- Observar y registrar narrativas visuales mediante secuencias fotográficas, que muestren procesos de alimentación propios de cada región.
- Recopilar narrativas orales que muestren realidades respecto al proceso de alimentación de los niños y situaciones específicas de la hora de comer en la casa y en las unidades de servicio.
- Escuchar la infancia en cuanto a gustos alimentarios y opiniones acerca de lo que les gusta comer.
- Indagar con niños y niñas acerca de cómo les gustaría que fueran los momentos de comer.
- Identificar prácticas alimenticias de cada región vinculadas a procesos de transmisión de tradiciones alimentarias o transformación de las mismas.
- Identificar creencias relacionadas con la preparación y consumo de alimentos propios de la región.
- Conocer y valorar tradiciones culinarias que están llegando a la primera infancia y las que han desaparecido.

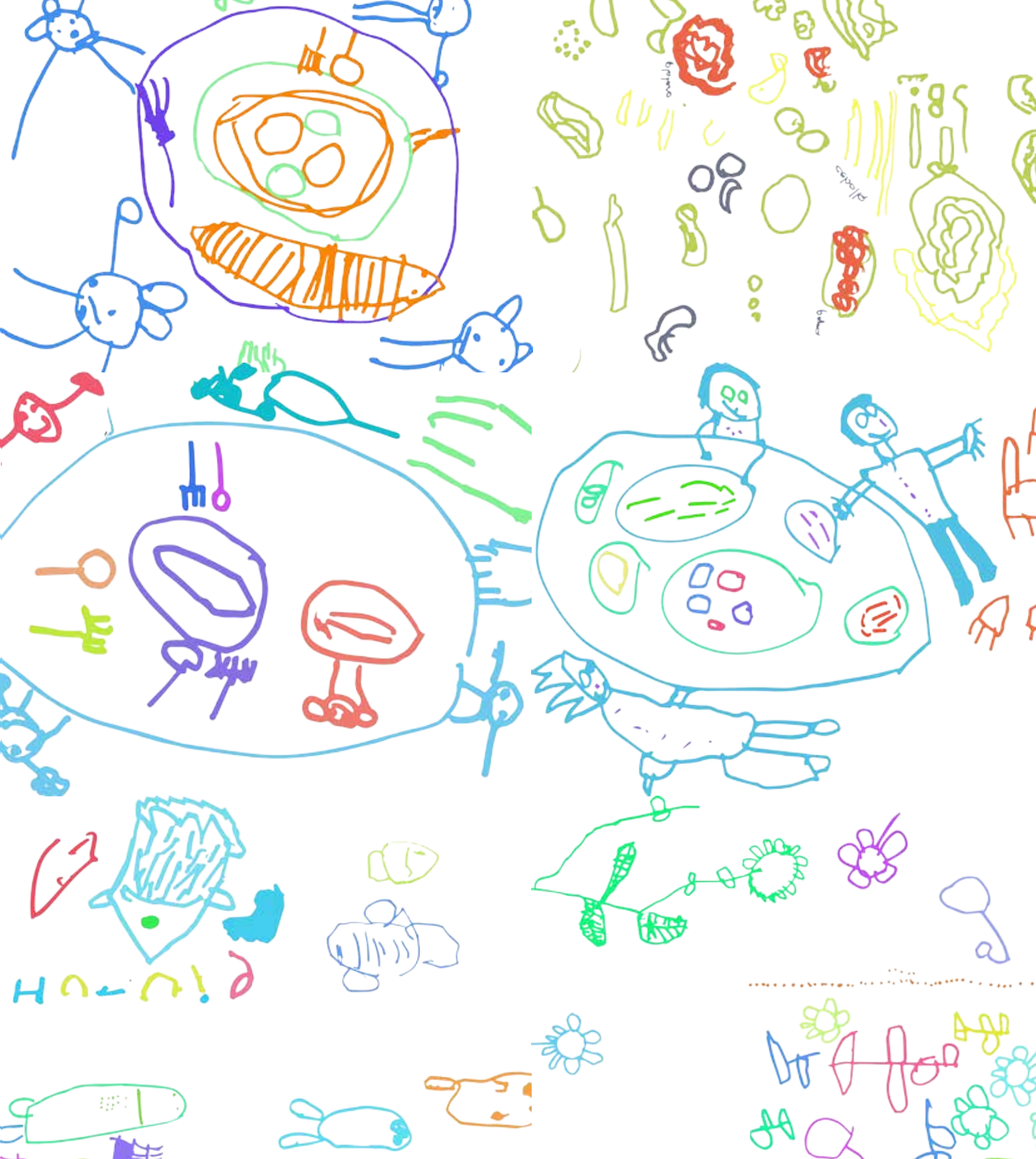


caballo

plumero

papas

HAPPY!





Para comer...
Cinco sentidos
y el corazón



Fiesta de la
Lectura ICBF



MinCultura
Ministerio de Cultura

PROSPERIDAD
PARA TODOS

de cero
a Siempre
ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA



En asocio con:

Fundación Carvajal
Bibliotecas caminos a la equidad

