



RECETARIO CAMPEÑO *Tradicional*

PROYECTO SEGURIDAD ALIMENTARIA





RECETARIO CAMPESINO *Tradicional*

Síguenos en:



www.fmm.org.co





Este recetario campesino surge del profundo amor por nuestra tierra, nuestras tradiciones y nuestras cocinas. Cada receta aquí recopilada representa un fragmento de historia transmitido de generación en generación, preservando los sabores auténticos que nos identifican.

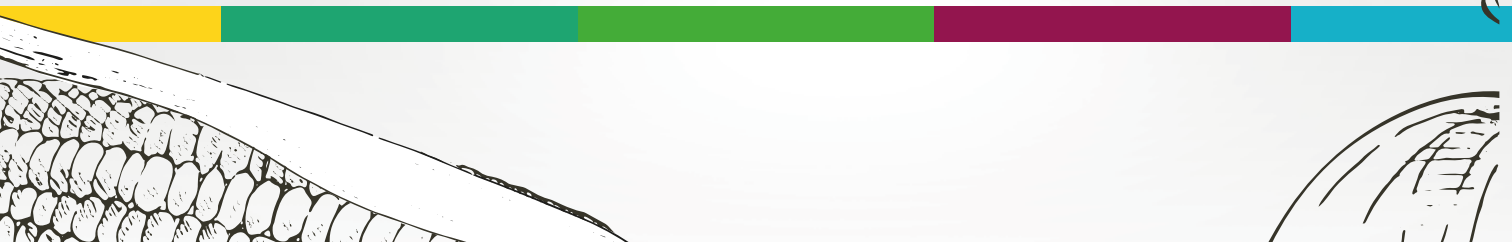
Lo invitamos a recorrer estas páginas colmadas de saberes, aromas y memorias del campo, con el deseo de que cada platillo despierte y mantenga viva la esencia de nuestras raíces.

Los autores son los participantes del proyecto: Fomento de la soberanía y la seguridad alimentaria, con acciones ambientales y organización comunitaria en 60 familias campesinas, localizadas en la vereda El Danubio, municipio de Morales, Cauca.



En colaboración con: Alejandro Peña

RECETARIO CAMPESINO *Tradicional*



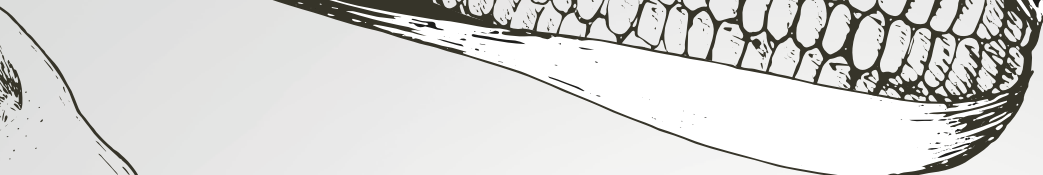


Tabla de Contenido

Conserva de Higuillos	4
Mazamorra de Mexicano	5
Gelatina de Pezuña de Res	6
Jarabe para la gripa	7
Jarabe para el dolor de cabeza	8
Bebida para subir las defensas	9
Dulce de leche Chicharrón	10
Lengua Sudada	11
Mazamorra de Yoyito	12
Mote de Maíz con Gallina	13
Envuelto de Choclo	14
Colada de Guineo	15
Mote de Maíz Pelado con Ceniza	16
Sancocho de Gallina	17
Sopa de Verduras	18
Pollo con Papas	19
Pollo con Vegetales	20
Batido de Chocolate	21
Papa Cidra	22
Conserva de Piña	23
Sancocho de Guineo	24
Rolliset a la Machaquet	25
Aloha	26
Chacarina	27
Sopa de Arepa o Tortillas	28
Mote o Sancocho con Pezuña	29
Samba de Zapayo	30
Masitas de Choclo	31
Envueltos de Yuca	32
Leche de Cabra con Orozuz	33
Crema de Guayaba	34
Sopa de Maíz Tostado	35
Crema de Leche de Choclo Tierno	36
Sopa de Arroz	37



CONSERVA DE HIGUILLOS

Por: Leónidas Victoria Acosta



INGREDIENTES

- 8 higuillos
- $\frac{1}{4}$ de panela (aproximadamente 250g)
- 4 astillas de canela
- 4 clavos de olor
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN

1. Pele los higuillos y córtelos en cuadros pequeños.
2. Coloque los trozos en un recipiente con agua limpia y déjelos desaguar durante 8 días, cambiando el agua diariamente.
3. Transcurrido este tiempo, escurra bien los higuillos.
4. En una sartén amplia, incorpore los higuillos junto con los clavos de olor, las astillas de canela y la panela previamente rallada.
5. Mezcle bien todos los ingredientes a fuego medio, revolviendo constantemente.
6. Agregue la taza de agua y continúe la cocción hasta que la preparación espese y los higuillos estén bien impregnados del almíbar.
7. Retire del fuego y deje enfriar.

MAZAMORRA DE MEXICANO

INGREDIENTES

- 1 mexicano
- ½ panela (aproximadamente 500 g)
- Canela al gusto
- 3 hojas de naranjo
- Leche al gusto

Nota: El “mexicano” es un fruto típico en algunas regiones rurales. Su sabor y textura lo hacen ideal para preparaciones tradicionales como esta mazamorra.

PREPARACIÓN

1. Pele el mexicano, pártalo y extraiga las pepas.
2. Corte la pulpa en trozos pequeños.
3. En una olla, coloque el mexicano junto con la panela troceada, la canela y las hojas de naranjo.
4. Cocine a fuego medio sin agregar agua, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mezcla esté suave y bien cocida.
5. Retire del fuego y deje reposar.
6. Sirva tibio o frío, acompañado de leche al gusto.



GELATINA DE PEZUÑA DE RES



INGREDIENTES

- 1 pezuña de res
- 1 panela (aproximadamente 500g)
- 1 libra de azúcar (aproximadamente 450g)
- Jugo de limón (opcional)

PREPARACIÓN

1. Lave muy bien la pezuña y colóquela en una olla grande con suficiente agua.
2. Cocine a fuego medio hasta que esté completamente blanda y el líquido haya adquirido una consistencia gelatinosa (esto puede tomar varias horas).
3. Deje enfriar y licúe la preparación.
4. Cierna el líquido resultante utilizando una tela fina o colador de tela, para eliminar cualquier grumo o impureza.
5. Vierta el líquido colado en una olla limpia y agregue la panela troceada y el azúcar.
6. Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que la mezcla alcance el "punto de gelatina" (espesa y brillante).
7. Retire del fuego y vierta en un molde o recipiente de aluminio.
8. Si se desea una textura más clara y aireada, puede batirse la mezcla antes de que enfríe completamente (esto también ayuda a "blanquearla").
9. Finalmente, puede añadirse unas gotas de jugo de limón para resaltar el sabor.

JARABE PARA LA GRIPA

Por: Rosa Elena Campo Z.

INGREDIENTES

- 2 higuillos
- 2 cebollas cabezonas
- 2 limones
- 2 tallos de cebolla larga
- ½ panela
(aproximadamente 250 g)
- 1 litro de agua

Nota: Este jarabe es un remedio casero tradicional usado en comunidades rurales para aliviar los síntomas de la gripa. No reemplaza el consejo médico profesional.

PREPARACIÓN

1. Lave y corte todos los ingredientes en trozos.
2. Coloque el litro de agua en una olla grande y agregue los higuillos, las cebollas (cabezona y larga), los limones partidos y la panela troceada.
3. Lleve a ebullición y cocine a fuego medio hasta que la mezcla se reduzca y adquiera una consistencia espesa.
4. Retire del fuego y deje reposar hasta que enfríe.
5. Tome medio vaso cuando aparezcan los primeros síntomas de gripa.

JARABE PARA EL DOLOR DE CABEZA

Por: Rosa Elena Campo Z.



INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 1 pizca de café
- 3 hojas de toronjil

Nota: Este remedio tradicional es utilizado en algunas comunidades para aliviar el dolor de cabeza de manera natural. Se recomienda consultar con un profesional de la salud si el dolor persiste o se presenta con frecuencia.

PREPARACIÓN

1. Coloque la taza de agua en una olla y lleve a hervor.
2. Una vez el agua esté hirviendo, agregue la pizca de café y las hojas de toronjil.
3. Retire del fuego y deje reposar por algunos minutos para que los ingredientes liberen sus propiedades.

BEBIDA PARA SUBIR LAS DEFENSAS

Por: Rosa Elena Campo Z.

INGREDIENTES

- 5 naranjas
- 4 huevos
- Panela rallada al gusto



PREPARACIÓN

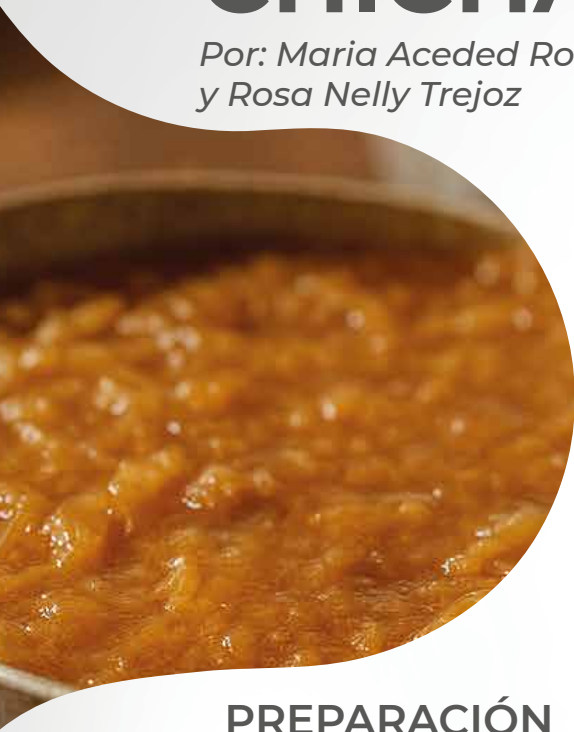
1. Exprime el jugo de las naranjas.
2. En una licuadora, mezcla el jugo con los huevos y la panela rallada al gusto.
3. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Sirve en un vaso y consume inmediatamente.

Modo de uso:

Tomar esta bebida una vez al día durante nueve días consecutivos, preferiblemente en ayunas.

DULCE DE LECHE CHICHARRÓN

Por: Maria Aceded Rosa Benavidez, Uber Gómez y Rosa Nelly Trejoz



INGREDIENTES

- 20 botellas de leche fresca (aproximadamente 20 litros)
- 1 panela (aproximadamente 500 g)
- ½ libra de arroz molido (aproximadamente 225 g)
- 1 caja de maicena (fécula de maíz)
- Cuajo o pasta para cuajar (cantidad suficiente)

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, caliente la leche a fuego lento.
2. Agregue la pasta de cuajar (en tiempos antiguos se usaba cuajo natural, extraído del estómago de animales jóvenes).
3. Una vez la leche cuaje, corte la cuajada en trozos pequeños y déjela hervir durante una hora, revolviendo muy suavemente.
4. Agregue un tercio de la panela rallada o en trozos y continúe la cocción durante 30 minutos más.
5. Incorpore la media libra de arroz molido, revolviendo constantemente durante otros 30 minutos para evitar que se pegue.
6. Disuelva la maicena en un poco de leche entera y agrégala a la mezcla, sin dejar de revolver.
7. Una vez espese y adquiera una textura homogénea, retire del fuego.
8. Sirva caliente o deje enfriar para consumir como postre.

Nota: Este dulce tradicional campesino es una muestra del ingenio culinario y el aprovechamiento de los productos locales. Su textura recuerda a pequeños trocitos (de ahí el nombre "chicharrón") dentro de una crema dulce y espesa.

LENGUA SUDADA

Por: *María Aceded Benavidez*

INGREDIENTES

- 1 lengua de res
- 1 cebolla cabezona mediana
- 1 tomate pequeño
- 2 dientes de ajo (o al gusto)
- Tomillo al gusto
- Orégano al gusto
- Achiote (color) al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Limpie bien la lengua y colóquela en una olla a presión con agua y un poco de sal. Cocine hasta que esté blanda (aproximadamente 45 minutos a 1 hora, según el tamaño).
2. Mientras tanto, corte la cebolla y el tomate en rodajas.
3. En una sartén, sofría la cebolla, el tomate, el ajo, el tomillo, el orégano y el achiote, hasta que los ingredientes estén bien integrados y fragantes.
4. Una vez cocida la lengua, retírela de la olla y pélela, después córtela en trozos medianos.
5. Añada la lengua picada al sofrito y agregue un poco del caldo de cocción para formar un guiso jugoso.
6. Cocine por unos minutos más, a fuego medio, para que la lengua tome el sabor del guiso.
7. Retire del fuego y sirva caliente, acompañada de arroz, papa o yuca al gusto.

Nota: Este plato tradicional es muy apreciado por su sabor intenso y su textura suave. Es ideal para compartir en reuniones familiares y celebraciones campesinas.



MAZAMORRA DE YOYITO

Por: María Antonia Huila Cruz



INGREDIENTES

- 1 libra de maíz (aproximadamente 450 g)
- 1 atado de hojas de yoyito (planta tradicional)
- 1 hoja de mexicano
- 1 litro de leche
- 1 astilla de canela
- Panela rallada o azúcar al gusto (aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza)

PREPARACIÓN

1. Lave muy bien el maíz y colóquelo a hervir en una olla con agua suficiente durante aproximadamente 2 horas, o hasta que esté bien blando.
2. Una vez cocido el maíz, agregue las hojas de yoyito finamente picadas junto con la hoja de mexicano y el litro de leche.
3. Añada la panela rallada o el azúcar al gusto para darle el toque dulce característico.
4. Deje hervir la mezcla durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente para disolver bien el endulzante.
5. Añada la astilla de canela y deje hervir por 5 minutos más para aromatizar.
6. Retire del fuego y deje reposar unos minutos.
7. Sirva caliente o tibio, según preferencia.

MOTE DE MAÍZ CON GALLINA

Por: Margarita Guetio

INGREDIENTES

- 4 libras de maíz amarillo
- 4 libras de rascadera (tubérculo)
- Ceniza para la cocción del maíz
- Azafrán al gusto (opcional)
- 3 libras de arracacha
- 4 dientes de ajo
- Sal al gusto
- 3 plátanos
- 3 gallinas
- 3 yucas

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, hierva agua suficiente y disuelva la ceniza en ella.
2. Añada el maíz amarillo y cocine hasta que esté "de punto" (blando pero firme).
3. Retire la olla del fuego y deje enfriar la mezcla.
4. Lave cuidadosamente el maíz con agua limpia para eliminar toda la ceniza.
5. Coloque nuevamente el maíz en la olla con agua fresca y hierva para retirar cualquier residuo de ceniza; luego deseche esta agua.
6. Añada agua fresca hasta la mitad de la olla, incorpore las gallinas y sal al gusto. Cocine hasta que las gallinas estén tiernas.
7. Agregue los plátanos y cocine hasta que estén blandos.
8. Incorpore la rascadera, la yuca y la arracacha, y continúe cocinando hasta que todos los ingredientes estén bien cocidos.
9. Mientras tanto, pique finamente los dientes de ajo y sofríalos junto con el azafrán (si se usa).
10. Añada este sofrito al guiso, mezcle bien, y retire del fuego.
11. Sirva caliente, disfrutando de este plato tradicional y nutritivo.



ENVUELTO DE CHOCLO

Por: Margarita Guetio Pajoy



INGREDIENTES

- 1 bulto de choclo (maíz tierno)
- 1 vaso de miel de caña
- Sal al gusto
- Hojas de choclo para envolver



PREPARACIÓN

1. Desgrane todo el choclo y muélalo hasta obtener una masa homogénea.
2. Amasar la masa con sal al gusto y el vaso de miel de caña hasta integrar bien los ingredientes.
3. Con las hojas de choclo, forme los envueltos, colocando una porción de la masa en cada hoja y cerrándola cuidadosamente.
4. En una olla grande, hierva agua y coloque los envueltos, cocinándolos durante aproximadamente 20 minutos.
5. Retire los envueltos del agua, deje escurrir y sirva calientes.

COLADA DE GUINEO

INGREDIENTES

- Harina de guineo (plátano seco molido)
- Ramitas de hierbabuena
- Canela en rama
- Panela al gusto
- Agua
- Leche

PREPARACIÓN

1. Pele 1 o 2 gajas de guineo y córtelas en rodajas delgadas.
2. Deje secar las rodajas al sol hasta que estén completamente secas.
3. Muele las rodajas secas para obtener la harina de guineo.
4. Preparación de la colada:
5. En una olla, mezcle agua y leche y lleve a ebullición.
6. Disuelva dos o tres cucharadas de harina de guineo en un poco de agua fría para evitar grumos.
7. Añada esta mezcla al líquido caliente y cocine revolviendo constantemente hasta que espese.
8. Agregue ramitas de hierbabuena, canela en rama y un trozo de panela.
9. Retire del fuego, deje reposar unos minutos y sirva caliente.

MOTE DE MAÍZ PELADO CON CENIZA

Por: Eucaris Zambrano Solarte

INGREDIENTES

- 1 libra de maíz
- 1 kilo de ceniza cernida
- 1 gallina
- ½ libra de frijol verde
- 5 plátanos verdes
- 1 yuca mediana
- 1 pedazo de zapallo
- Sal al gusto
- Tomillo, orégano, cebolla, cimarrón, ajos y cilantro al gusto

PREPARACIÓN PELADO DEL MAÍZ:

1. En una olla grande, coloque el maíz junto con la ceniza cernida y agregue suficiente agua hasta cubrir la mezcla, procurando que quede con una consistencia algo babosa.
2. Cocine a fuego medio hasta que el maíz esté listo para ser pelado.
3. Retire la olla del fuego y lave el maíz con abundante agua para eliminar la ceniza y facilitar el pelado.
4. Para facilitar el lavado, puede colocar el maíz en una jigra o costal de cabuya y enjuagarlo varias veces.
5. Una vez limpio, coloque el maíz a hervir en una olla con suficiente agua hasta que el grano se abra, como una "crispeta".

PREPARACIÓN DEL MOTE:

1. En una olla amplia, agregue aproximadamente 5 o 6 tazas de agua y póngala a fuego medio.
2. Incorpore la gallina (o la proteína de su preferencia), los frijoles, el maíz ya pelado, el zapallo cortado en trozos y sal al gusto.
3. Deje hervir durante 15 minutos.
4. Pele los plátanos, córtelos en trozos pequeños e incorpórelos a la olla.
5. Cocine por 15 minutos más, o hasta que el plátano esté blando.
6. Pele, lave y corte la yuca en trozos pequeños, agréguelos al mote y continúe la cocción hasta que la yuca esté tierna y la preparación haya espesado.
7. Finalmente, pique finamente las hierbas, cebolla y ajos, y agréguelo todo a la olla cuando la retire del fuego.
8. Mezcle bien, deje reposar un momento y sirva caliente.

SANCOCHO DE GALLINA

Por: Doralis Hoyos Mamian

INGREDIENTES

- 1 gallina
- 4 plátanos
- 3 mazorcas de maíz
- 1 yuca mediana
- 8 papas pequeñas
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto
- Cebolla larga
- Hierbas: cilantro, cimarrón, tomillo, orégano (al gusto)

PREPARACIÓN

1. Lave bien la gallina y póngala a cocinar en una olla con agua hasta que hierva.
2. Añada las hierbas, la sal, los dientes de ajo y la cebolla larga.
3. Cocine hasta que la gallina esté tierna.
4. Incorpore los plátanos y la yuca, y deje cocinar hasta que estén suaves.
5. Agregue las mazorcas y las papas pequeñas, y continúe la cocción hasta que todos los ingredientes estén bien cocidos.
6. Retire del fuego y sirva caliente.
7. Finalmente, agregue cilantro fresco en cada porción para darle un toque aromático.

¡Disfrute de este nutritivo y tradicional sancocho campesino!



SOPA DE VERDURAS

Por: Alicia Pillimue y Jhon Luna



INGREDIENTES

- ½ libra de carne de res
- 3 mazorcas de maíz
- ¼ libra de frijol verde
- ¼ libra de arveja verde
- ½ zanahoria picada en cuadros
- ¼ de zapallo picado en cuadros
- 4 hojas de acelga
- 2 tallos de cebolla
- 2 papas pardas picadas en trozos pequeños
- Aliños al gusto: orégano, tomillo, ajo, cilantro y sal

PREPARACIÓN

1. En una olla, coloque la carne de res junto con las verduras y deje hervir durante 20 minutos.
2. Retire la carne, píquela en cuadros pequeños y reserve.
3. Muela las mazorcas de maíz y forme pequeñas masitas con la masa obtenida.
4. Añada las masitas de maíz, la carne picada, las papas y los aliños al resto de las verduras en la olla.
5. Cocine a fuego medio durante 25 minutos más, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue.
6. Verifique la sazón y ajuste la sal si es necesario antes de servir.

¡Disfrute de esta nutritiva y reconfortante sopa campesina!

POLLO CON PAPAS

Por: María Sunilda Morales Pinto

INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo en trozos o desmechado
- 3 papas medianas
- Sal, pimienta y orégano al gusto



PREPARACIÓN

1. Hierva las papas con cáscara durante aproximadamente 10 minutos.
2. Retira las papas del agua cuando aún estén un poco firmes y córtalas en rodajas.
3. En una sartén previamente sazonada con sal, pimienta y orégano, cocina las rodajas de papa hasta que estén doradas y crujientes.
4. El pollo puede prepararse a la plancha o al horno, según tu preferencia.
5. Sirve el pollo acompañado con las papas doradas.

¡Disfruta de este plato sencillo y delicioso!

POLLO CON VEGETALES

Por: María Sunilda Morales Pinto



INGREDIENTES

- 200 gramos de pollo cortado en cuadritos
- 1 taza de calabacín cortado en cuadritos
- 1 taza de coliflor
- 1 taza de brócoli
- 1 taza de zanahoria cortada en cuadritos
- 1 taza de papas cortadas en cuadritos
- Especias al gusto (sal, pimienta, orégano, etc.)

PREPARACIÓN

1. Corte todos los vegetales en cuadritos de tamaño uniforme para una cocción pareja.
2. Hierva el pollo durante aproximadamente 10 minutos hasta que esté cocido.
3. Escorra el pollo y colóquelo en un sartén para saltearlo ligeramente.
4. Añada los vegetales y continúe cocinando a fuego medio hasta que todos estén tiernos pero firmes.
5. Condimente con las especias de su preferencia y mezcle bien para integrar los sabores.
6. Sirva caliente.

¡Disfrute de este platillo nutritivo y colorido!

BATIDO DE CHOCOLATE

Por: María Sunilda Morales Pinto

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- Cubitos de hielo al gusto

PREPARACIÓN

1. En el vaso de la licuadora, incorpora la leche, el cacao en polvo, el azúcar y la esencia de vainilla.
2. Agrega cubitos de hielo al gusto.
3. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave, cremosa y homogénea.
4. Sirve en un vaso y disfruta de este delicioso batido de chocolate bien frío.



PAPA CIDRA

Por: Rosa Mosquera



INGREDIENTES

- 1 papa cidra (también conocida como cidra o cayota)
- Cebolla al gusto
- Tomate al gusto
- Huevos al gusto
- Aceite al gusto
- Sal (opcional)

PREPARACIÓN

1. Cocina la papa cidra en agua hasta que esté blanda.
2. Retira del fuego, deja enfriar un poco y extrae el corazón o las semillas.
3. Corta la pulpa de la papa cidra en cuadritos.
4. En una sartén, prepara un guiso con la cebolla y el tomate previamente picados.
5. Agrega la papa cidra al guiso y mezcla bien.
6. Incorpora los huevos y un poco de aceite. Cocina a fuego medio, revolviendo hasta que los huevos estén cocidos e integrados con los demás ingredientes.
7. Sirve caliente.

CONSERVA DE PIÑA

Por: Rosa Mosquera

INGREDIENTES

- 1 piña madura
- Panela al gusto (rallada o en trozos pequeños)
- Clavos de olor al gusto
- Canela molida al gusto



PREPARACIÓN

1. Lave y pele la piña cuidadosamente.
2. Retire el corazón y corte la pulpa en trozos medianos.
3. Coloque la piña en una olla con un poco de agua y cocine a fuego medio hasta que esté blanda.
4. Agregue la panela, los clavos de olor y la canela molida al gusto.
5. Continúe la cocción revolviendo ocasionalmente hasta que la mezcla espese ligeramente y adquiera una textura de conserva.
6. Retire del fuego, deje enfriar y sirva.

SANCOCHO DE GUINEO

Por: Luz Amparo López



INGREDIENTES

- 5 guineos verdes
- 1 libra de hueso (res o cerdo, según preferencia)
- 1 libra de frijol (remojado previamente)
- 3 papas medianas
- 2 mazorcas
- Ajo al gusto
- Cebolla al gusto
- Cilantro fresco
- Hierbas al gusto (como orégano y tomillo)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, llevar agua a hervor.
2. Agregar los huesos y dejar cocinar durante unos minutos para que liberen su sabor.
3. Incorporar los frijoles remojados, las mazorcas en trozos y la cebolla picada. Cocinar a fuego medio.
4. Agregar el ajo y las hierbas. Cocinar hasta que los frijoles estén blandos.
5. Añadir las papas peladas y cortadas en trozos.
6. Luego incorporar los guineos pelados y en rodajas o trozos medianos.
7. Continuar la cocción hasta que todo esté bien cocido y el caldo tenga buen espesor y sabor.
8. Finalmente, añadir el cilantro picado, ajustar la sal y bajar del fuego.
9. Servir caliente.

ROLLISET A LA MACHAQUET

(También conocido como *Rollizo Machucado*)

Por: Flober Antonio Camayo P.



INGREDIENTES

- Rollizos
- Tomate
- Cebolla larga
- Aceite
- Achiote o azafrán
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocinar los rollizos en agua hasta que estén blandos. Para comprobar el punto de cocción, presionar con un tenedor: si el tenedor no logra partir el rollizo fácilmente, es señal de que ya está listo.
2. Preparar un adobo sofriendo el tomate y la cebolla larga picados, con sal al gusto y un toque de aceite. Añadir achiote o azafrán para darle un sabor y color característicos.
3. Una vez cocidos, machacar los rollizos hasta obtener una consistencia homogénea.
4. Mezclar los rollizos machacados con el adobo, revolviendo muy bien hasta integrar todos los sabores.
5. Servir acompañado de una porción de arroz, un huevo cocido (también llamado "pollo en pepa") y una rodaja de aguacate.

Un plato ancestral que reúne el sabor de la tierra y la memoria culinaria del campo.

ALOHA

Por: Emma Victoria y Julia Arboleda

INGREDIENTES

- Maíz
- Panela al gusto
- Canela en astilla
- Clavos de olor
- Hojas de naranjo

Nota: Esta bebida ancestral era preparada por las abuelas y tías en reuniones familiares, y es reconocida por su sabor reconfortante y aroma tradicional.

PREPARACIÓN

1. Tostar el maíz a fuego medio, revolviendo constantemente para evitar que se queme.
2. Moler el maíz hasta obtener una harina muy fina.
3. Lavar la harina en agua y cernir para eliminar impurezas.
4. En una olla, cocinar la harina con suficiente agua durante aproximadamente 20 minutos, revolviendo para evitar que se formen grumos. La mezcla debe tomar una textura similar a una colada.
5. Durante la cocción, agregar la panela rallada o troceada, la canela, los clavos de olor y las hojas de naranjo para aromatizar.
6. Cuando la preparación tenga la consistencia deseada, retirar del fuego y dejar enfriar.
7. Servir tibia o fría, según preferencia.

CHACARINA

Por: Emma Victoria

INGREDIENTES



- Maíz seco (cantidad al gusto)
- Azúcar al gusto



PREPARACIÓN



1. Tostar el maíz a fuego medio, removiendo constantemente hasta que tome un color dorado, evitando que se queme.
2. Dejar enfriar y moler finamente el maíz hasta obtener una especie de harina.
3. Mezclar la harina de maíz tostado con azúcar al gusto.
4. Servir como colación o acompañamiento.

SOPA DE AREPA O TORTILLAS

Por: Emma Victoria

INGREDIENTES

- Carne macerada o tacada con piedra
- Cebolla
- Sal al gusto
- Papa guata (variedad de papa criolla)
- Papa colorada
- Yuca
- Ajos
- Cilantro
- Tortillas (o arepas desmenuzadas o cortadas en trozos)

PREPARACIÓN

1. Coloca la carne macerada en una olla con suficiente agua, agrega cebolla y sal, y cocina hasta que esté bien blanda.
2. Una vez blanda, añade las papas guata y coloradas picadas en cuadros, junto con un pedazo de yuca.
3. Incorpora los ajos machacados y deja hervir hasta que los ingredientes estén bien cocidos.
4. Finalmente, agrega las tortillas (o arepas en trozos) y cocina por unos minutos más hasta que se integren.
5. Baja del fuego, añade el cilantro picado y sirve caliente.

MOTE O SANCOCHO CON PEZUÑA

Por: Emma Victoria

INGREDIENTES

- Pezuña (de cerdo o res)
- Guineo (plátano verde)
- Yuca
- Arracacha
- Ajos
- Cimarrón
- Orégano
- Cebolla (para el guiso)
- Tomate (para el guiso)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1.Cocina muy bien la pezuña en agua hasta que esté suave.
- 2.Agrega el guineo picado, la yuca y la arracacha troceadas.
- 3.Añade los ajos machacados, el cimarrón y el orégano, y deja hervir hasta que todos los ingredientes estén bien cocidos.
- 4.Retira la olla del fuego y saca la pezuña.
- 5.Aparte, prepara un hogao (sofrito) con cebolla, tomate y sal al gusto.
- 6.Parte la pezuña en trozos y agrégala al guiso.
- 7.Sirve el mote caliente, acompañado del guiso con pezuña.



SAMBA DE ZAPALLO

Por: Emma Victoria

INGREDIENTES

- 1 zapallo
- Cebolla larga
- Tomate
- Sal al gusto
- Huevo (cantidad al gusto)



PREPARACIÓN

1. Cocina el zapallo hasta que esté bien blando y pueda macerarse.
2. Mientras tanto, prepara un hogao (sofrito) con la cebolla larga picada, tomate y sal al gusto.
3. Añade el zapallo macerado al hogao y mezcla bien.
4. Incorpora huevo al gusto y mezcla hasta que todo esté integrado y cocido.
5. Retira del fuego y sirve caliente.

MASITAS DE CHOCLO

Por: Rossy Rivera

INGREDIENTES

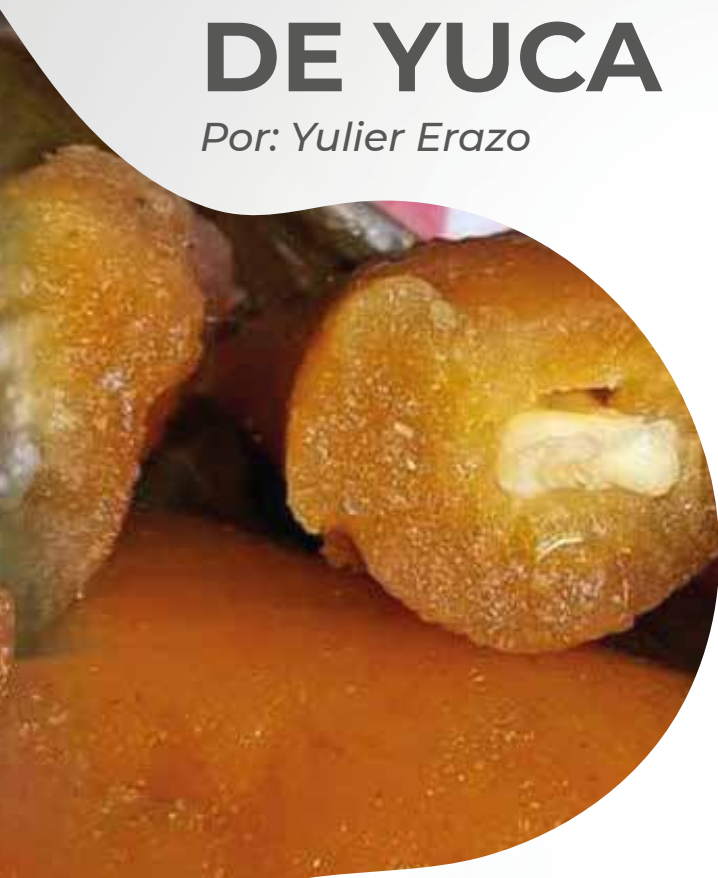
- Choclos
(cantidad al gusto)
- Sal al gusto
- Azúcar al gusto
- Leche
(suficiente para la mezcla)
- Aceite
(para freír)

PREPARACIÓN

1. Desgrana el choclo y muélelo hasta obtener una masa homogénea.
2. Añade sal, azúcar y leche a la masa de choclo y mezcla bien hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Calienta aceite en una paila o sartén.
4. Con una cuchara, toma porciones de la mezcla y fríelas en el aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados.
5. Saca las masitas, escúrrelas y déjalas reposar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
6. Sirve y disfruta.

ENVUELTOS DE YUCA

Por: Yulier Erazo



INGREDIENTES

- 1 kilo de yuca
- ½ panela
- 1 queso (puede ser fresco o al gusto)
- Canela al gusto
- Hojas de plátano para envolver
- Hebras para amarrar

PREPARACIÓN

1. Pela la yuca, desvena y corta en trozos pequeños. Reserva en agua para desalmidonar.
2. Muele la yuca en un molino o procesador hasta obtener una masa homogénea.
3. Prepara el melado: cocina la panela con canela hasta formar un jarabe espeso.
4. Mezcla la masa de yuca con el melado de panela y canela.
5. Corta el queso en láminas medianas.
6. Arma los envueltos colocando una porción de la mezcla en las hojas de plátano, añade una lámina de queso, envuelve y amarra por los extremos con las hebras.
7. Cocina los envueltos en agua hirviendo por aproximadamente 2 horas.
8. Deja reposar, sirve y disfruta.

Nota: Esta receta es un recuerdo especial de la niñez de la autora, disfrutada en familia durante la cosecha de yuca.

LECHE DE CABRA CON OROZUZ

Por: Aide Tenebuel, Araceli Pechene y Rosa Elena Campo

INGREDIENTES

- 1 vaso de leche de cabra negra
- 3 hojas de orozuz



PREPARACIÓN

1. Pon a hervir la leche de cabra negra junto con las tres hojas de orozuz durante un minuto.
2. Retira del fuego y deja reposar.
3. Sirve y disfruta.

CREMA DE GUAYABA

Por: Lucía Luna

INGREDIENTES

- 6 u 8 guayabas
- ½ libra de azúcar
- 4 claras de huevo

PREPARACIÓN

1. Cocina las guayabas hasta que estén blandas.
2. Cuando estén frías, licúalas junto con unas 4 cucharadas del agua de la cocción.
3. Cuela la mezcla para eliminar las semillas y obtener un jugo limpio.
4. Agrega el azúcar y las claras de huevo a la mezcla.
5. Bate todo hasta que las claras alcancen punto de nieve (espuma firme).

Esta receta es especial para momentos familiares, cuando toda la familia se reúne en casa, compartiendo risas y buenos recuerdos.

SOPA DE MAÍZ TOSTADO

Por: Mary Hurtado, María Alexandra Aquillan Rivera, Eyner Alarcón y Nancy Hurtado

INGREDIENTES

- 1 libra de maíz tostado y molido
- Frijol verde
- Ullucos
- Zanahoria
- Habichuela
- Zapallo
- 1 gallina
- Cimarrón
- Achiote
- Ajos
- Cebolla larga
- Papa colorada

PREPARACIÓN

1. Coloca a hervir la gallina junto con las hierbas y verduras.
2. Cuando haya hervido aproximadamente 45 minutos, agrega el maíz tostado molido y la papa.
3. Deja hervir unos minutos más hasta que todo esté bien cocido.
4. Retira del fuego y sirve caliente.

Esta receta era especial para ocasiones familiares, trayendo recuerdos agridulces de alegrías compartidas y de la ausencia de un ser querido. Un homenaje en cada plato.



CREMA DE LECHE DE CHOCLO TIERNO

Por: Alicia y Jhony Luna



INGREDIENTES

- 1 libra de choclo tierno
- ½ zanahoria
- Orégano
- Tomillo
- Cebolla
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Muele el choclo y conserva la leche que se extrae.
2. A la leche de choclo, añade 2 pocillos de agua.
3. Lleva a hervir junto con la zanahoria, orégano, tomillo, cebolla y sal al gusto.
4. Revuelve constantemente con cuchara de palo para evitar que se pegue.
5. Deja hervir durante media hora hasta que espese.

Esta crema era una tradición en casa, preparada especialmente cuando había choclo fresco. La familia se reunía en la cocina a desgranar, moler y cocinar, creando momentos inolvidables alrededor del calor del fogón.

SOPA DE ARROZ

Por: Julia Chavaco

INGREDIENTES

- Arroz
- Frijol verde
- Habas
- Zapallo
- Zanahoria
- Arracacha
- Hueso carnudo
- Ajos
- Cebolla
- Orégano
- Tomillo
- Cimarrón
- Papa
- Yuca
- Cilantro

PREPARACIÓN

- 1.Pon a hervir agua con el hueso carnudo.
- 2.Añade la libra de arroz, un vaso de habas o frijol verde, zapallo rallado y arracacha picada.
- 3.Incorpora el tomillo, orégano, cebolla y cimarrón.
- 4.Agrega la papa y la yuca picadas.
- 5.Cocina hasta que todos los ingredientes estén bien cocidos.
- 6.Finalmente, añade el cilantro picado.
- 7.Sirve caliente y acompaña con aguacate.



Comer bien para vivir mejor, la salud comienza en la mesa.

Hacer de la buena alimentación un hábito, previene condiciones como el sobrepeso y la obesidad, además de enfermedades como la diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, así como la desnutrición.

Es responsabilidad de madres, padres, maestros enseñar a las niñas, niños y adolescentes a tomar decisiones informadas e inteligentes en cuanto a su alimentación.

La buena alimentación también debe ser sostenible y estar al alcance de todas y todos. Prefiere alimentos naturales, locales y de temporada, ya que son más económicos nutritivos y accesibles.



Promoción de hábitos de vida saludable

Un entorno saludable se refiere al espacio físico, social y cultural en el que las personas viven día a día, como el hogar, la escuela, el lugar de trabajo, el vecindario, la vereda, el municipio o la ciudad. En estos espacios se desarrollan relaciones sociales que influyen directamente en el estilo de vida y en la identidad de las personas. El concepto de entornos saludables abarca tanto el acceso a condiciones básicas de saneamiento como la existencia de espacios físicos limpios, seguros y adecuados. También incluye redes de apoyo que favorecen ambientes psicosociales positivos, libres de violencia física, verbal o emocional.

En este contexto, es fundamental resaltar que un estilo de vida saludable se basa en mantener un equilibrio integral: una alimentación adecuada, actividad física regular, una vida sexual saludable, manejo efectivo del estrés, estimulación intelectual, recreación preferentemente al aire libre, descanso suficiente, higiene personal, paz espiritual y relaciones interpersonales sanas, así como una conexión armónica con el entorno.

De acuerdo con la definición establecida por la OMS de que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”,



La promoción de estilos de vida saludables va dirigida, por una parte, a mejorar el entorno y la sociedad en que se vive (entornos saludables) y, por otra, a mejorar las capacidades de las personas para llevar una vida más sana.

Algunos de estos buenos hábitos son:

Alimentación variada y equilibrada

El ser humano necesita consumir una variedad de alimentos para que su cuerpo funcione bien. Para elegir una dieta equilibrada, que aporte los nutrientes más importantes, se puede usar la *pirámide de alimentos*.

La pirámide alimenticia es una herramienta visual que organiza los alimentos según la frecuencia con que deben consumirse:

1. Base de la pirámide (consumo diario):

 **Cereales, pan, arroz, pasta, papas**→ Fuente de hidratos de carbono. Proveen energía.

 **Frutas y verduras**→ Aportan vitaminas, minerales, fibra y agua. Se recomienda consumir al menos 5 porciones al día.

2. Nivel medio (consumo varias veces por semana):

 **Legumbres**→ Ricas en proteínas vegetales, fibra y minerales.

 **Lácteos (leche, queso, yogur)**→ Aportan calcio y proteínas para el crecimiento.

 **Carnes blancas, huevos y pescados**→ Proteínas de alto valor biológico y hierro.

3. Cima de la pirámide (consumo ocasional):

 **Carnes rojas, embutidos, grasas saturadas.**

 **Dulces, bollos, refrescos**→ Altos en calorías vacías.

Principales Nutrientes y Funciones:

- Proteínas: Construcción y reparación de tejidos.
- Hidratos de carbono: Energía inmediata.
- Grasas saludables: Energía, absorción de vitaminas.
- Vitaminas y minerales: Regulación de procesos corporales.

Pirámide Nutricional

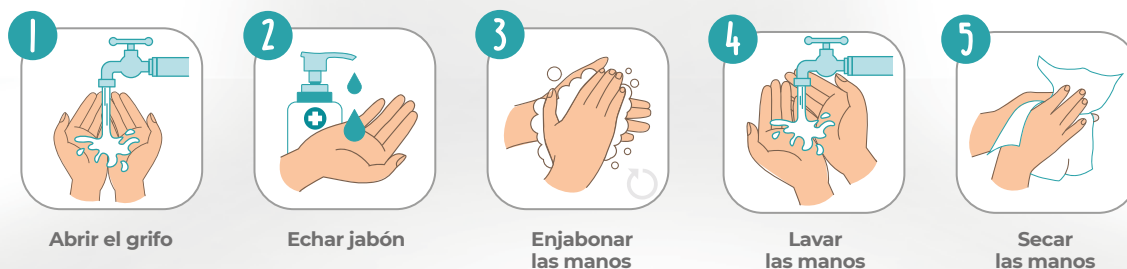


Higiene Personal y Lavado de Alimentos

Higiene Personal:

- Lavarse las manos antes de cocinar o comer, después de ir al baño o tocar animales.
- Mantener las uñas limpias y cortas.
- Cubrirse la boca al toser o estornudar.

Diagrama del correcto lavado de manos:



Higiene en la Cocina:

- Lavar y desinfectar utensilios y superficies.
- Separar alimentos crudos de los cocidos.
- Cocinar bien carnes, huevos y pescados.

Lavado de Alimentos:

- Lavar frutas y verduras con agua potable antes de consumir.
- Desinfectar si es necesario (agua con vinagre o desinfectante alimentario).

Prevención de Enfermedades desde la Alimentación

- Promover una dieta variada y equilibrada.
 - Evitar el exceso de azúcares, grasas y alimentos ultraprocesados.
- Prevenir enfermedades como: obesidad, diabetes, anemia e hipertensión.
- Complementar con actividad física diaria.

¿Por qué realizar actividad física?

El realizar diferentes actividades físicas puede ayudarle a:

- Aumentar el número de calorías que su cuerpo gasta
- Mantener un peso saludable, bajar de peso y controlar el apetito
- Disminuir los niveles de colesterol total, triglicéridos y colesterol
- Incrementar el nivel del colesterol bueno (HDL)
- Mejorar su vitalidad y su condición física
- Fortalecer el corazón y los pulmones
- Tener más energía y sentirse bien
- Fortalecer los huesos y músculos
- Disminuir el estrés y relajarse
- Dormir mejor
- Tonificar los músculos
- Disminuir la presión arterial malo (LDL)



- Disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón y las arterias, la diabetes mellitus tipo 2, la obesidad y el cáncer de colon y mama
- Tener una vida social más activa con sus amigos y familia al compartir con ellos su actividad física



Recomendación final:

Educar a los niños desde pequeños en buenos hábitos alimentarios fortalece su salud presente y futura.

La participación de toda la familia es esencial en este proceso, ya que los niños aprenden principalmente a través del ejemplo. Cuando padres, cuidadores y demás miembros del hogar adoptan y refuerzan prácticas saludables, como preparar comidas nutritivas, establecer horarios regulares para comer, limitar el consumo de ultraprocesados y fomentar el consumo de frutas, verduras y agua, se crea un entorno propicio para que los niños internalicen estos comportamientos como parte natural de su vida diaria.

Además, involucrar a los niños en actividades relacionadas con la alimentación, como elegir ingredientes, cocinar o cultivar alimentos, fortalece su conciencia sobre la importancia de una dieta saludable y promueve una relación positiva con la comida.

Gracias por hacer parte de este Proyecto!

Referencias Bibliográficas

Organización Panamericana de la Salud. (2016). Vida saludable y alimentación saludable: Guía para las familias. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

UNICEF Bolivia, & Sésamo. (2018). ¡Listos a jugar!: Guía para promover hábitos de vida saludables en niñas y niños. <https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamo-listos-a-jugar-2018.pdf>

Ministerio de Sanidad de España. (s.f.). Guía de alimentación saludable para las familias.

Participantes del proyecto de seguridad alimentaria de la vereda El Danubio, municipio de Morales, Cauca. (s.f.). Recetas tradicionales de alimentación saludable.