



“Fortalecimiento de la nutrición en los niños y niñas del Pueblo Senú con mujeres que hacen parte de la Organización Indígena de Antioquia y del Cabildo Urbano Chibcariwak de la ciudad de Medellín”.

Estudiante

Liceth Johana Santero Soto

Trabajo de grado presentado para optar al título de Licenciado en Pedagogía de la Madre Tierra

Asesora

Alba Lucia Rojas Pimienta, Magíster (MSc) en Educación

Universidad de Antioquia

Facultad de Educación

Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra

Medellín, Antioquia, Colombia

2023

Cita	(Santero Soto, 2022)
Referencia	Santero Soto, L. J. (2022). <i>Fortalecimiento de la Nutrición en los niños y niñas del pueblo Zenú con mujeres que hacen parte de la organización Indígena de Antioquia y del Cabildo Urbano Chibcariwak</i> . [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Grupo de Investigación Pedagogía y Diversidad Cultural (DIVERSER).

Centro de Investigaciones Educativas y Pedagógicas (CIEP).



Biblioteca Carlos Gaviria Díaz

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: Jhon Jairo Arboleda.

Decano/director: Wilson Bolívar Buriticá.

Jefe departamento: Bibiana Escobar.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

Este proyecto de grado quiero dedicársela al Cabildo indígena Chibcariwak por abrirme las puertas para participar con ellos y permitir estos encuentros de fortalecimiento en mi proceso como persona, mamá, estudiante, que a pesar de las adversidades sigo luchando. A mi comunidad Senú Omaga del municipio de Cáceres Antioquia donde empecé este proceso avalado por ellos como apuesta política para el fortalecimiento como resguardo indígena Senú.

Agradecimientos

Agradezco a mi familia por apoyarme durante este proceso, a mi hijo que nació en medio de esta gran visión de empoderamiento, fue un motor importantísimo para seguir en esta carrera y no desfallecer por las dificultades y problemáticas a nivel del mundo que se presentaron.

A mi facilitadora Alba Lucía Rojas Pimienta que me apoyó, guió y acompañó a terminar este proceso. Agradezco al programa de la Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra por permitirme reencontrar mis orígenes y motivarme a cuidar y a querer más nuestros saberes como pueblo originario.

1 Tabla de contenido

Resumen.....	10
Abstract.....	11
Introducción.....	12
Capítulo I.....	13
1. Preparación de la semilla.....	13
1.1. Biografía del vientre.....	13
1.2. Reseña histórica de la cultura Senu.....	17
1.3. Descripción del cabildo chibcariwak.....	18
1.3.1. Ubicación geográfica.....	20
1.3.2. Socialización a la comunidad, consultas y permisos.....	21
Capitulo II.....	22
2. Organización de la semilla.....	22
2.1. Organización de la semilla.....	22
2.2. Justificación.....	23
2.3. Antecedentes.....	23
2.4. Preguntas que le hago a mi semilla.....	26
2.5. Objetivo.....	26
2.5.1. Objetivo general.....	26
2.5.2. Objetivos específicos.....	26
Capitulo III.....	27
3. Cuidado de la siembra.....	27
3.1. Tipo y enfoque de la siembra.....	27
3.2. Participantes de la siembra.....	27
3.3. Técnicas de recolección de información y actividades realizadas	28
3.3.1. Socialización del proyecto de grado a participantes.....	28
3.3.2. Presentación histórica del pueblo Senú.....	28
3.3.3. Conversatorio sobre los estados nutricionales, población desplazada.....	35
3.3.4. Concepción de la nutrición desde la mirada tradicional Senú.....	38
3.3.5. Taller sobre la culinaria Senú.....	40

3.3.6. Revisión documental.....	43
3.3.7. Consideraciones ética.....	46
Capitulo IV.....	47
4. Cosecha.....	47
4.1. Herramientas y procedimiento para el análisis de la información recolectada en las actividades metodológicas cuidado de la siembra.....	47
4.1.1. Triangulación.....	47
4.2. Describir los conceptos y palabras que tienen que ver con mi semilla.....	48
4.2.1. Nutrición en los niños y niñas del pueblo Senú.....	48
4.2.2. Mujeres indígenas.....	49
4.2.3. ¿Cómo el desplazamiento de indígenas Senú han afectado la relación con Alimentación tradicional?.....	51
4.2.4. Infografía sobre el cuidado de la nutrición en los niños y niñas del pueblo Senú en Contexto de la ciudad.....	51
4.3. Propuesta educativa.....	52
4.4. Socialización de la cosecha a la comunidad.....	55
4.5. Discusión.....	55
4.6. Conclusiones.....	56
4.7. Recomendaciones.....	57
5. Bibliografía.....	58

Lista de tablas

Tabla 1: Eventos de notificación reportados en el SIVIGILA 2020-2021.....45

Tabla 2: Eventos de notificación reportados en el SIVIGILA 2022.....46

Lista de figuras

Figura 1: Liceth Santero, sabiduría del vientre, 2017.....	17
Figura 2: Mapa de ubicación geográfica tomada de Google.....	20
Figura 3: Liceth Santero, casa de reunión del cabildo Chibcariwak, 2022.....	21
Figura 4: Ana Santero, socialización proyecto de la semilla,2022.....	28
Figura 5: Logo principios del programa de la Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra, 2018.....	31
Figura 6: Ana Santero, mujeres participantes de la semilla de investigación, mayo 2022.....	33
Figura 7: Liceth santero, expositora sobre la historia de cómo surge la población desplaza o víctima, 2020.....	38
Figura 8: Liceth santero, culinaria Senú, junio 2022.....	42
Figura 9: Ana Santero y Liceth Santero, culinaria Senú, 2022.....	43

Glosario

SIVIGILA: Sistema de salud pública

OÍA: Organización indígena de Antioquia

IPSI: Institución prestadora de Servicios de Salud Indígena

PAE: Programa de alimentación escolar

IMC: Índice de masa corporal

FAO: Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agrícola

Resumen

Este trabajo de investigación trata del proceso llevado para aportar al fortalecimiento de la nutrición en niños y niñas del pueblo indígena Senú, realizado en el cabildo urbano Chibcariwak departamento de Antioquia en la Ciudad de Medellín, con mujeres indígenas que hacen parte de la Organización Indígena de Antioquia y del Cabildo. También se realizó a través talleres, conversatorios y encuentros locales en la comunidad. Se analizaron fuentes primarias y secundarias recopiladas sobre la situación de la nutrición de los niños y niñas indígenas en Medellín y en diferentes problemáticas que enfrentan en la realidad los pueblos indígenas que son desplazados de sus territorios de origen. Desde el enfoque pedagógico fue necesario ir hacia las raíces, escuchar a las sabias sobre el conocimiento ancestral de la nutrición. Las mujeres siempre han jugado un papel importante en mantener la buena nutrición. La Diosa Senú Manexca la mujer de un solo Seno por medio de ese solo seno alimentó a los antepasados para que crecieran fuertes, y desde ese entonces hasta hoy las mujeres siguen siendo importantes en la cultura Senú y las demás culturas Hermanas. Como resultado se realizó un recetario y preparación de *mecatós* tradicionales en la cultura para que los niños y niñas lleven a la escuela, coman sano y de esta manera ayuden a su nutrición.

Palabras clave: Senú, Nutrición, Mujeres, culinaria Senú, Propuesta Educativa.

Abstract

This research work deals with the Strengthening of Nutrition in the children of the Senú people, carried out in the Cabildo Urbano Chibcariwak department of Antioquia in the City of Medellín, with indigenous women who are part of the Indigenous Organization of Antioquia and the Cabildo, through through workshops, conversations and local meetings. For which primary and secondary sources about the situation were analyzed to find ways to strengthen the nutrition of indigenous children in Medellín. And the different problems that indigenous peoples also face in reality in order not to let their minors present nutrition problems at the time of their growth so that it does not affect them throughout their lives.

Also from the pedagogical approach it was necessary to go to the roots, listen to the wise and the elders about the ancestral knowledge of nutrition that today is called good living in boys

and girls, so that they were healthy and strong, where women have always played an important role from the origin, mainly with our Goddess Manexca the woman of a single Breast where through that single breast I fed our ancestors so that they would grow strong, and from then until today women continue to be important in the Senú culture and the other sister cultures. As a result, a recipe for traditional mecatos of the culture was prepared, so that the boys and girls take them to school and eat healthy and thus help their nutrition. (Traducido en traductor de google 2022)¹

Keywords: Senú, Nutrition, Women, culinary Senú, Educational Proposal.

¹ Traducido con herramienta de traducción del Google

Introducción

A continuación, se presenta el resultado del trabajo de siembra- investigación elaborado a partir de la metáfora de la siembra establecida como ruta pedagógica del programa Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra para la producción de conocimientos. La ruta consta de cuatro momentos. Primero se hace una preparación del terreno; donde se pide permiso para realizar esta siembra y se define el tema a investigar a través de diálogos, consultas, preguntas y se define de manera colectiva el tema a desarrollar. Como segundo momento, la organización de la semilla; donde se plantea, preguntas que se le hacen a la semilla, para desarrollarlas. Tercero, cuidado de la siembra, aquí se realizó encuentros de talleres y conversatorios para el fortalecimiento de la nutrición en los niños, niñas, mujeres, sabias. En el cuarto momento la cosecha, se realiza el análisis y aprende lo que produce la siembra, también se realiza una evaluación, sistematización. Los resultados para la nutrición de los niños y niñas indígenas del pueblo Senú, más un resultado intangible se buscó fortalecer los conocimiento y prácticas del uso de alimentos y también de plantas para prevenir la desnutrición y para que las mujeres sigan compartiendo esta hermosa siembra, toda esta siembra fue trabajada desde el enfoque de los principios de la madre tierra, Silencio, Tejido, Escucha, Observación y Palabra Dulce².

² Por situaciones de contexto personal esta semilla se trabajó en la ciudad de Medellín, dentro del Cabildo Chibcariwak y la Organización Indígena de Antioquia y no en la Resguardo Omega del municipio de Cáceres Antioquia.

CAPÍTULO I

PREPARACIÓN DEL TERRENO

Para esta investigación empecé a fortalecer desde la mirada como etnia Senú, ver como se podía fortalecer con el programa de la Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra a la población indígena y poder llevarlo a la práctica, en conjunto con mi asesora. Se da una indagación inicial sobre cómo podríamos ayudar a la población indígena que esta desplazada en la ciudad de Medellín que hace parte de la Organización Indígena de Antioquia, en conjunto también con algunas mujeres que hacen parte del cabildo Urbano Chibcariwak de la ciudad de Medellín. De esta mirada inicial se concluyó que es urgente trabajar, indagar, fortalecer el tema de la nutrición indígena es mucho el problema de la malnutrición y desnutrición en niños y niñas en especial del pueblo Senú en situación de desplazamiento.

A continuación presento mi historia de vientre.

1.1 Biografía del Vientre

Nací en la vereda Vegas de Segovia, el 20 de Junio de 1995, hoy a mis 28 años de edad, son muchas las cosas que han transcurrido en mi vida y volver a mi niñez, de recordar cómo mi madre realizaba cosas lindas conmigo para el cuidado de mi salud, cuando me enfermaba de una buscaba las plantas y me las preparaba para que yo me aliviara, para mi familia era muy importante el uso de las plantas ya que no se contaba con un centro de salud cerca de nosotros, y Dios más los dioses que nos representa como pueblo indígena Mexión y Manexca, creo en la tierra con plantas y toda clase de semillas para el beneficio del hombre y la mujer, que también somos hijos de la madre tierra. Por esta razón mi mamá me preparaba bebidas, baños, asientos, y sin saberlo estaba en una armonía con lo ancestral, conectada al origen de la medicina propia de nuestro pueblo Senú. Y a medida que fui creciendo era una niña fuerte, sana, con una buena nutrición, unos de los alimentos que consumíamos mucho como familia era la espinaca, la consumíamos en jugos o preparaciones dentro de una comida, mi mama sentía que dándonos este tipo de alimentos nos permitía tener buenas defensas, vitamina en el cuerpo para un buen desarrollo.

Aparte de este alimento se consumía el cilantro y otros alimentos en referencia a las verduras, donde era muy fácil y accesible a ellos porque mi mamá la sembrada y eran abonada la tierra con las conchas (cascaras) de algunas verduras, de la misma forma consumíamos alimentos nutritivos de la carne como las gallinas caseras, algunos animales de monte como el Ñeque Guartinaja, Armadillo, más otros animales que eran de la pesca. Con todo esto mi mamá hacia un bonito trabajo de alimentarnos sano y crecimos sin estar consumiendo tantos productos de la tienda.

Recuerdo que en un desplazamiento violento por grupo armado que tuvimos, llegamos al pueblo de la vereda. Ahí se dejó de cultivar muchos alimentos propios y mis hermanos les gustaba estar montado en los árboles comiendo frutas, pero al llegar a esta nueva casa no había nada de esto, un día encontramos cerca donde vivíamos un árbol de mango y nos montamos y mi hermano subió tan alto, que luego de unos minutos siguió escalando que se encontró con una rama podrida y se calló, por esta caída se partió la pierna, y tuvieron que viajar hasta Medellín con todos mis hermanos que eran menores que yo, a mí me dejaron al cuidado de una señora, aquí empezó mi calvario, ya que los alimentos que consumía todos los días en el desayuno era embutidos, (chorizo, salchichón, jamoneta, etc.) donde yo hasta mi edad de nueve años en ese entonces jamás había consumido, algunos de estos alimentos para mí fue muy trágico porque así no quisiera o no me gustara algún alimento me obligaban a consumirlo. Por algunos meses esto fue lo que consumí, al principio los rechacé, pero en algún momento ya me gustaban y debido a este cambio brusco, empecé luego a consumirlos por mi propia cuenta.

Otras de las cosas que es importante fue el cuidado que tuvieron con mi placenta ya que es de súper importancia como la tratan las abuelas para que yo esté bien de salud en la vida y sea buena persona, para esto enterraron mi placenta y permitió la relación con la madre tierra, mi ombligo umbilical es otra de esas conexiones con mí vientre, a tener esa relación con mi madre a cerca de sus emociones alegrías, tristezas, triunfo.

Cuando fui creciendo me gustaba mucho el olor de algunas plantas y se me daba por preguntarle a mi mamá porque las plantas tenían olores diferentes, así de esa manera fui conociendo las plantas medicinales, y en mis tiempos de descanso me iba a jugar con mis juguetes y a imaginarme que yo era doctora que sanaba a los enfermos con mis preparaciones que hacía con las plantas, que iba aprendiendo a conocer como, por ejemplo, el matarratón, para la fiebre, orégano

para el dolor de oído. Mucho tiempo después, terminé el bachillerato y quise prepararme en la medicina, quería ser doctora como un día lo había soñado pero no tenía la forma económica de prepararme en esta carrera, pero sí empecé a tener contacto con la medicina ancestral, donde consultaba con el médico tradicional de la comunidad Felipe Agudelo, sobre las plantas medicinales, de esa manera involucre a los jóvenes de mi comunidad Omaga para que aprendiéramos acerca de lo propio de nuestra cultura Senú, porque no teníamos mucha participación dentro de las actividades realizadas en la comunidad.

Al mismo tiempo mi madre quería que de alguna manera me relacionara con la medicina occidental para que yo pudiera cumplir una de mis metas en mi vida, fue así que hizo todo lo posible para que entonces estudiará auxiliar de enfermería, que también era una rama de la medicina y me ayudó más a tener ese conocimiento y cuidado con la nutrición.

Para mediados del 2015 ya me había formado y empecé a trabajar con la Organización Indígena de Antioquia en la consejería de salud como promotora de salud con las diez comunidades indígenas del municipio de Cáceres, y de esta manera fue creciendo mi relación con las plantas medicinales, y a conocer más acerca de ellas, tanto para el cuidado de mi salud y las personas que me rodean.

Hoy con los conocimientos obtenidos, me sirvió y en mi etapa de embarazo fue un proceso donde la medicina siempre estuvo de primera mano para el cuidado de mi salud, y de la personita a quien yo le estaba dando vida. Me han ayudado a estar tranquila y llevé un embarazo con una buena alimentación para una buena nutrición para mí y mi bebe. Durante ocho meses de mi embarazo camine por las diez comunidades indígenas del municipio de Cáceres Antioquia ejerciendo como profesional como promotora de salud intercultural y agradezco a este proceso, ya que la mayoría de mis comidas eran sembradas de los territorios de las comunidades indígenas, y tenía en cada comunidad una persona que se encargaba de hacerme los alimentos y unas de varias comidas que consumía en los territorios era gallina criolla, arroz, plátano, berenjena, espinacas, algunas veces carne de cerdo, pescados, aguacate, zanahoria, muchos de los alimentos de animales que consumía eran criados por las familias indígenas, donde regularmente los alimentos de estos animales eran maíz, o alimentos que recogían de las casa para alimentarlo más sanos, de igual manera tenía un horario muy puntual que era a las 7:am, 12:30 pm y 6: 00 pm y en el trascurso de

la tarde tomaba mucha agua, y uno que otro jugo, también reforzaba mis alimentación con suplementos de vitaminas que me recetaba el medico de control del hospital.

Debido a los conocimientos adquiridos con este proceso de la Universidad aprendí acudir a las parteras y a los tratamientos de la medicina propia. Durante el proceso con mi hijo, los alimentos que el empezó a recibir al principio fue la lactancia materna y a partir de los 4 meses y medio empecé a darle caldo de sopas sin condimentos, luego anexé las frutas, cremas de sopa, y así empecé su alimentación, con el tiempo ya anexaba huevo tibio, compota de fruta echa por mi sin azúcar, leche, frutas como banano, mandarina. Estos alimentos que le doy a mi hijo la mayoría son comprados de la tienda, una de las cosas que hice iniciando mi embarazo fue realizar una siembra de hortalizas de cebolla de ramo, orégano y espinaca, que me gustaba echarle a mi preparación de mis comidas cuando estaba en casa, de ahí las otras comidas era en comunidades indígenas del municipio de Cáceres. Durante mis primeros ocho meses de embarazo me encontraba trabajando con ellos, y estas comidas, eran sembradas en cada territorio de cada comunidad. Aparte de eso consumía las vitaminas que me daba en el hospital, más comidas que tuvieran hierro para ayudarme, ya que mis hemoglobinas eran bajas, Después de haber tenido mi bebe seguí consumiendo comidas que tuvieran hierro como frijoles, lentejas y el hígado, para poder estar bien. Agradezco mucho todo este proceso que me ha ayudado a saber más acerca del origen de las plantas y saber que he venido en conexión con la Madre Tierra.



(figura 1, Liceth Santero, sabiduría del vientre, 2017)

En esta imagen se observa un dibujo que representa un bebe con una posición correcta listo para nacer, la cabeza hacia abajo, rodeado de flores de colores distinto y dentro de un círculo. Con esto se quiere mostrar que la vida de un feto desde que está en el vientre no todo es oscuro, sino que también es un lugar armonioso que recibe desde afuera mucha información y esto muchas veces se puede convertir en positivo o negativo para cuando este nazca. Desde el vientre se cuenta con muchos aprendizajes y desde la madre que lo lleva siempre se va a ver esa conexión con la madre tierra que de donde se viene, y ese principio nunca se debe perder, porque a ella volveremos.

1.2 Reseña Histórica de la Cultura Senú.

Según la historia de origen Senú, narrada por los Senú nacimos de Manexca, una mujer hermosa, generosa, de un solo seno, pero era suficiente ya que producía mucha leche que alcanzaba para alimentar a todos los Senúes, y Mexión un hombre hermoso y pelirrojo según la historia. Dentro de la historia a Manexca la representamos con la luna y Mexión como el sol. Dentro de la historia también se cuenta que la cultura en tiempos pasados el Resguardo indígena de San Andrés de Sotavento, que, en ese entonces, en el principio del mundo todavía no existía nada, ni se conocía la luz porque todo era oscuridad, y esas tierras permanecían húmedas, todo estaba en silencio, los únicos seres que existían era Mexión y Manexca.

De ellos nacieron sus hijos, llamados; Tuchinzunga, Sajú, Panaguá, Colosiná, Pinchorroy, Momy, Tolú, Orica, Chima, Mapurince, Morroy, Sampuú, Chinchelejo, Mochá, Chalé y Colosó. Junto ellos empezaron a crear todo ser vivo como animales, plantas.

Más tarde decidió Mexión poblar diversas regiones, donde tomó a sus hijos y los puso en partes distintas, dotándoles de inteligencias para que desarrollen un arte en sus zonas, y a si la cultura se asentó en las tierras rodeadas de los ríos Sinú, San Jorge, Cauca y Nechí, en su topografía se hallan ciénagas, pantanos, algunas elevaciones y corrientes fluviales diversas.

Dentro de cada zona le dieron un nombre por cada región donde se ubicaba, alcanzaron avances en el manejo de sus riquezas entre ella tenemos la región del Pan Zenú, donde ellos se encargaban de cultivar, y empezaron establecer siembras de yuca, y su alimentación era a base de raíces, eran grandes cazadores y grandes pescadores. El maíz también hace parte de lo que se come.

La región del Fin Senú, eran donde estaban los grandes tejedores, artesanos, y las comunidades orfebres, ellos todo lo tejían en oro, pero desde que llegaron los colonos ya se volvieron tejedores y empezaron a utilizar la caña flecha, como intercambio sin saber que se estaban apropiando de sus riquezas. Esta población fue una de las que más sufrió debido a sus riquezas. Y por últimos tenemos los Senú fanas, tierra de río y oro.

Con todo esto también narre sobre el significado de la palabra Senú en lengua natal que significa *“tierras maravillosas de aguas encontradas”*. El agua es un dios para nosotros. El preciado legado de una ancestral etnia caribeña”

1.3 Descripción del Cabildo Chibcariwak

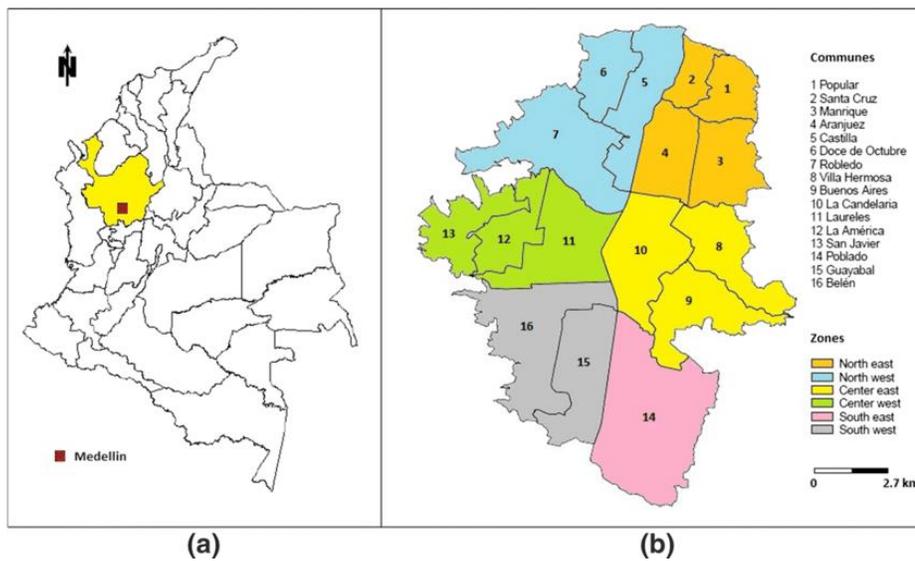
Según entrevista realizada se puede recoger lo siguiente:

“Olga Carvajal dice: los indígenas que conforman el Cabildo Indígena Chibcariwak de la ciudad de Medellín, pertenecen a diferentes culturas étnicas del país, alrededor de unas 22 etnias, que constituyen en la ciudad aproximadamente unos 2.800 indígenas, entre: Wayúu, de la alta, media y baja Guajira (Maicao, Riohacha, Urbilla); Kankuamos y arhaucos de la Sierra Nevada de Santa Martha y el departamento del Cesar; Cubeos del Vaupéz; Zenú de Córdoba, Sucre y Urabá antioqueño; Guambianos y Nasas del Cauca (Piendamí, Silvia, Toribio, Ambalo, Santander de Quilichao); Emberas del Choco, Risaralda y Antioquia (Suroeste antioqueño, andes, Támesis, Bolívar. De la zona del Atrato: Murindó, Dabeiba, Frontino, Apartadó, Chigorodó, entre otros); Ingas del Putumayo (Valle del Sibundoy. Aponte. Caquetá); Huitotos del Amazonas; Kichuas del Ecuador (Cajabamba, Chimborazo, Otavalo); Pijaos del Tolima. Población indígena representada en su mayoría por madres solteras cabeza de familia, niñas y niñas menores de edad y adultos mayores. La mayor parte de este segmento poblacional, se encuentra asentada en barrios periféricos y subnormales de la ciudad: Llanaditas, Andalucía La Francia, Santander, Enciso, Villa Tina, Santo domingo, Caicedo, La Sierra, Vallejuelos, Sandiego, Trinidad, Manrique, Santa Cruz, Sevilla, Jesús de Nazaret y Chagualo. Otros se encuentran ubicados en su área Metropolitana en los municipios de Girardota, Itagui, La Estrella, Envigado etc. Se suma a esta población, indígenas estudiantes de la Universidad de Antioquia y Universidad. Nacional, provenientes de diferentes regiones del país, que se localizan en el Barrio Prado Centro, donde se encuentra la residencia estudiantil del Cabildo. Se trata de una población indígena no solo diversa culturalmente; también

lo es en perfiles profesionales y personales, (estudiantes, profesionales, líderes, funcionarios administrativos, madres y padres cabeza de familia, niños, mayores, comerciantes, desplazados, entre otros), con diferentes roles en la esfera de lo social y económico de la ciudad y dentro de la comunidad Chibcariwak. (Plan de vida una minga para la pervivencia de los pueblos indígenas en la ciudad con la voz de la Madre Tierra 2012 – 2023)

1.3.1 Ubicación geográfica de la Comunidad.

- Ubicación del Departamento de Antioquia y el Municipio de Medellín en Colombia, (b) Organización territorial del Municipio de Medellín



(figura 2, mapa de ubicación geográfica tomada de Google)

En la siguiente figura se ubica el mapa de Colombia, y por allí mismo se ubica el mapa de Antioquia, en cuadro rojo se marca la ciudad de Medellín. Al lado se observa cómo se encuentra Medellín organizado, donde especifica claramente que se encuentra por comunas y zonas; en la ciudad de Medellín está ubicado el cabildo indígena llamado Chibcariwak que hace parte de la comuna 10, del barrio Prado Centro.

El cabildo Chibcariwak es un ente multiétnico recoge etnia de las comunidades indígenas del país que vienen de cualquier parte de Colombia. Hay cuatro raíces lingüísticas que son las

chibchas, caribe, Aragua y la quichua, Chibcariwak es un espíritu de recoger todas las comunidades, y su nombre se lo debe al tomar estas raíces lingüísticas.



(figura 3, Liceth Santero, casa de reunión del cabildo Chibcariwak, 2022)

Foto 1 y 2 de la figura 3, se observa una casa diferente para su entorno ya que su techo es de palma y es abierta en forma de círculo y tiene algunos objetos de las culturas que hacen parte del cabildo y está ubicada en el interior del fondo de la casa principal que se ve en la siguiente foto de al lado, que es de color blanca y azul, marcada en la parte de arriba con una valla del logo del cabildo y su nombre, y al lado tiene vecinos que no hacen parte del cabildo.

Actualmente este tema-semilla se viene trabajando con el cabildo urbano Chibcariwak ubicado en la ciudad de Medellín Antioquia, en el barrio Prado Centro, donde me acogieron luego de ser desplazada por violencia de la comunidad. Mujeres de este cabildo se unieron para fortalecer este proceso de siembra donde se buscó reencontrarnos con nuestro origen ya que tiene muchos saberes, pero por el contexto de la ciudad lo han ido dejado a un lado por ocupaciones y es necesario recobrarlos.

1.3 . 2 Socialización a la comunidad, consultas y permisos.

Esta semilla se dio después de analizar la problemática que se vive en la ciudad de Medellín y de cómo fortalecer nuestros saberes en medio de la ciudad. Con orientaciones de la facilitadora Alba Rojas, y por algunas experiencias propias como promotora de salud intercultural en el

municipio de Cáceres Antioquia de la Zona de Bajo Cauca, se tomó la decisión de elegir el tema sobre la nutrición humana en especial a mujeres y niños niñas Senú y fortalecer la alimentación desde el contexto de la ciudad, por motivos de desplazamiento. Luego se pidió permiso al gobernador actual del cabildo urbano Chibcariwak, Adolfo Rafael Calderón para socializar la problemática. Y con apoyo de cinco mujeres, algunas pertenecientes al cabildo y otras a la organización indígena de Antioquia (OIA) se empezó a caminar en esta semilla.

CAPITULO II

2 ORGANIZACIÓN DE LA SEMILLA

2.1 Semilla a Sembrar.

En esta semilla se quiere el fortalecimiento de la nutrición en niños y niñas del pueblo Senú, de igual manera fortalecer la alimentación propia indígena en la ciudad cuando se es desplazado del territorio y no permitir que nuestros niños y niñas caigan en el problema de desnutrición. Contribuir a conservar tradiciones de la cultura Senú y realizar “mecatos”³ nutritivos, que han hecho parte la cultura, de la culinaria del pueblo, mermar las compras en las tiendas de los dulces de quienes participan. Y así no debilitar los conocimientos ancestrales y mantener la conexión con la tierra.

2.2 Justificación

Es importante esta semilla para el pueblo Senú ya que ayuda a seguir construyendo identidad como pueblo, acercar más a las familias al uso de las plantas y alimentos que han hecho parte y a que sus niños, niñas, mujeres y sabias en general todos en condiciones de una buena nutrición, una buena salud física y mental, recordar los alimentos que hacen parte de la educación familiar y la cultura.

Es necesario este fortalecimiento ya que los niños y niñas son los más afectados por olvidar nuestros saberes ancestrales, no poner en acción los conocimientos sobre el uso que le podamos dar a las plantas y en especial las que nos ayuda a prevenir la mala nutrición. De igual forma vemos que son los más afectados porque en los territorios y comunidades se está presentando la desnutrición en los niños y niñas se han dejado de utilizar los alimentos tradicionales, las familias solo quieren comprar en las tiendas cualquier alimento por ejemplo, enlatados, comidas de grasas, o comidas que producen obesidad y se han dejado de cultivar sus propios alimentos, y las mamás durante su embarazo no reciben alimentación balanceada donde se incluya todos los grupos de alimentos. A los niños y niñas se les da gaseosa agua de panela y no se balancea estos líquidos por algo rico en vitaminas y alimentos que ayude a su buena nutrición en general.

³ Mecato para la cultura Senú, la palabra como tal no significa nada, sino que mecato lo llevamos es a los dulces tradicionales que tenemos y realizamos en las comunidades por los productos propios.

También busco con esta semilla realizar alimentos nombrado como “mecatos” dulces de la culinaria Senú para fortalecer la alimentación en los niños y niñas del pueblo Senú. Deseo también con esta semilla es complementar con las plantas medicinales que ayudan a tener una alimentación más sana aportar a mejorar la nutrición en los niños y niñas del pueblo Senú, en el contexto de la ciudad.

2.3 Antecedentes

Teniendo en cuenta las indagaciones realizadas en fuentes secundarias, se pudo encontrar que hay poca información sobre la nutrición de los niños y niñas del pueblo Senú específicamente, en fuentes primarias como la organización indígena de Antioquia en la documentación recopilada por la Institución prestadora de Servicios de Salud Indígena (ISPI), se encuentra que en la zona de Urabá y Bajo Cauca, los promotores de salud registran en un formato que se llama despertar de semilla el peso y la talla del menor, mas no cuenta con información de valores nutricionales para saber con esos datos si hay una buena nutrición en los menores, solo se hace el registro de índice de masa corporal (IMC), dentro de la investigación encontré que la Institución prestadora de Servicios de Salud Indígena (IPSI), no cuenta valores nutricionales propios, se guían por las tablas ya estipuladas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Se hace debates con respecto a esto. Los niños y niñas menores de cinco años del pueblo Senú y otras etnias indígenas, los niños aparecen con dificultades de talla y en cuando al peso muchas veces están es en sobre peso, ya que estas tablas son con rango muy alto para los indígenas que no se está de acuerdo porque, primero la mayoría de padres son de estaturas bajas y se cuestiona que niño jamás va a crecer según las tablas de la OMS, porque el padre y la madre son de baja estatura. La IPSI, solo se guían en cuanto a los datos de nutrición por lo que se marca por el Sistema de Salud Pública (SIVIGILA) y de esta manera alarma a los promotores hablar en talleres sobre la situación y buscar soluciones para mejorar ya sea, la situación de bajo de peso o desnutrición.

Se realizó un artículo nombrado, Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en Indígenas Emberá de Colombia recibido el 29 de marzo de 2010 y aceptado para ser publicado en la Revista chilena de nutrición, 37(3), el 14 de junio 2010, realizado por Javier Rosique G, María Teresa Restrepo C. Luz Mariela Manjarrés C, Aida Gálvez A y Johana Santa M.

Estudio de prevalencias en dos comunidades con patrones diferenciales para conseguir alimentos: con recursos de selva (Atausí) y campesinos más aculturados (Nusidó). Se estudió la ingesta y el estado nutricional por antropometría (estatura-edad, peso-estatura e IMC). Se realizó etnografía sobre la alimentación.

Resultados: el ideal dietario de caza, pesca y recolección tradicional, es insostenible por la baja productividad y las condiciones socioeconómicas. La prevalencia de deficiencia en la ingesta diaria (Nusidó) es alta: energía 73,2%, proteínas 36,6%, ácido fólico 34,2%, calcio 93%, vitamina A 61,4% y cinc 75,7%. La desnutrición crónica se presentó en el 68,9% (0-10 años), y talla baja en 77,1% (10-19 años), el sobrepeso en el 45% (adultos) y a otras edades se asoció con el patrón alimentario y la baja estatura. Ambas comunidades poseen mayor desnutrición que el nivel nacional y la más dependiente de la selva (Atausí) presenta mayores problemas nutricionales.

Conclusión: los actuales hábitos alimentarios no cubren los requerimientos nutricionales e influyen en la desnutrición crónica encontrada, junto con otros factores que incrementan la inseguridad alimentaria en indígenas Emberá, en relación a la población general colombiana.

Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios En Indígenas Emberá de Colombia. *Revista Chilena de Nutrición*, 37 (3), 270-280.)

Con esta información se da a demostrar que las condiciones alimentarias son muy diferentes de acuerdo con la disponibilidad de alimento en los territorios y que esto se vea reflejado exactamente en el peso y talla de los menores donde la caza de animales y la pesca no son suficientes según en este estudio que se cita. Sin embargo, para las comunidades indígenas muchas veces se cree que es mucho más saludables este tipo de alimentos que la alimentación que da el gobierno con los programas como el Programa de Alimentación Escolar (PAE), que están llegando a las instituciones educativas, y quieren que los niños indígenas consuman estos alimentos y tratan de llegar a las autoridades Senúes como en Córdoba en Tuchín, San Andrés de Sotavento. Esto para el Estado este programa ayuda a la alimentación y nutrición de los niños estudiante y si no se reciben se estaría vulnerando sus derechos.

Y cuando llega a las comunidades, las familias ya no quieren sembrar, olvidan sus raíces, y pierden mucho la autonomía de sus alimentos porque ya se los dan desde afuera. Sin pensar que muchos alimentos son enlatados, procesados con químicos que en realidad no son tan saludables,

como la pesca y el alimento sembrado por las propias manos, y de una se consumen sin llevarlos a procesos de refrigeración o químicos para su conservación.

2.4 Preguntas que le hago a mi semilla

1. ¿Cómo fortalecer la nutrición de niños, niñas y mujeres Senú que hacen parte de la organización indígena de Antioquia y el cabildo urbano Chibcariwak, a través de revisar saberes y prácticas que se implementan cuando hay traslado de la comunidad a la ciudad?
2. ¿Cuál es la importancia en la actualidad de fortalecer la nutrición en los niños y niñas para prevenir una mala desnutrición?
3. ¿Cómo incentivar la alimentación en la población indígena desplazada para una buena nutrición?

2.5 Objetivos.

2.5.1 Objetivo general.

Fortalecer la nutrición en los niños y niñas del Pueblo Senú y mujeres que hacen parte de la Organización Indígena de Antioquia y del Cabildo Urbano Chibcariwak de la ciudad de Medellín.

2.5.2 Objetivos específicos.

- Mostrar la importancia de fortalecer la nutrición en los niños y niñas a madres Senú desplazadas en la ciudad de Medellín.
- Recuperar saberes tradicionales sobre la culinaria Senú, en especial recetas del mecato dulce.
- Diseñar una propuesta educativa a partir de los aprendizajes con la semilla.

CAPITULO III

3. CUIDADO DE LA SIEMBRA

3.1 Tipo y enfoque de la investigación.

El enfoque trabajado en la semilla, es necesario ir a las raíces, escuchar a las sabias, mayores para conocer acerca del conocimiento de la nutrición, ya que se viene luchando por sembrar nuestros propios alimentos como población indígena, y hay dificultades por el desplazamiento violento, y esto hace, que tengamos más lucha en el contexto de la ciudad por no tener un territorio donde, sembrar y cultivar nuestros propios alimentos, que son sano.

También se busca aprovechar el dialogo de los saberes interculturales sobre la alimentación sana para aportar a una buena nutrición en los niños y niñas y madres, sin dejar a un lado lo propio de la cultura en este caso de la cultura Senú. Se busca por medio de productos como las frutas realizar mercados más nutritivos que aporte nutrientes y desmotivar la frecuencia del uso de tiendas o farmacias en la ciudad.

3.2. Participantes de la siembra.

Participaron siete personas entre mujeres, madres, jóvenes y los niños de las mujeres, que habitan en la ciudad de Medellín por situación de desplazamiento y están entre los 20 y 40 años de edad. fueron convocadas luego definir el tema del fortalecimiento de la nutrición en la población de la etnia Senú. Por medio de llamadas se les habló para participar de las actividades dentro el contexto de la ciudad, voluntariamente deciden apoyar esta siembra y de esta manera se lleva a cabo el proceso.

Se decidió trabajar con esta población ya que muchas veces cuando se es desplazado del territorio no se cuenta con apoyo necesario para sobrellevar la vida con las necesidades básicas y seguir con algunas prácticas ancestrales y más en un contexto de ciudad donde todo es consumismo extremo y se requiere dinero para todo. Muchas de las personas desplazadas nos dedicamos a trabajar sin pensar que se necesita volver conectar con las raíces, nuestro origen. Pese a que las participantes no nos conocíamos, se resalta la disposición y familiaridad con que se trabajó en esta semilla. También reconocer la importancia de la mujer en la buena nutrición de los niños y niñas.

3.3 Técnicas de recolección de información y actividades realizadas.

En este proceso se realizaron talleres que se articularon con encuentros locales en el Cabildo Urbano Chibcariwak, estos talleres fueron con temáticas para la semilla de grado y fortalecer la nutrición de los niños y niñas del pueblo Senú.

Estos talleres se realizaron con mujeres madres de familia desplazadas de sus territorios, la convocatoria se realizó con el fin de hacer prácticas de alimentos tradicionales, como mecato del dulce de la guayaba, que ya no se ven en el contexto de la ciudad, para fortaleciera el tema a tratar. Estos fueron organizados anticipadamente con una planeación y luego con un informe donde se describe el desarrollo de cada encuentro. A continuación, referiré algunos de estos talleres realizados.

3.3.1 Socialización del Proyecto de Grado a Participantes



(figura 4, Licet Santero, socialización proyecto de la semilla,2022)

En esta primera etapa se realizó la socialización del proyecto de la semilla, luego de haber pedido permiso al gobernador de cabildo Chibcariwak, donde me presento con mi cultura de dónde vengo, lo que hago actualmente y por medio de una diapositiva impresa explico el objetivo del encuentro y las 6 actividades que se llevaran a cabo durante este proceso de investigación.

1. socializar el proyecto de investigación,
2. presentar historia actual del pueblo Senú,

3. conversatorio sobre los estados nutricionales y hablar sobre el contexto de que es población desplazada,
 4. concepción de nutrición desde la mirada tradicional Senú.
 5. taller sobre la culinaria Senú,
 6. revisar fuentes secundarias.
1. Se realizó una presentación de parte mi persona para dar inicio al encuentro y presentación de las mujeres invitadas a desarrollar este encuentro y traer las buenas energías y estar acompañado de nuestros ancestros.

2. Presentación del proceso de formación.

Con una anterioridad se le da a conocer al gobernador del cabildo Chibcariwak, y doy a conocer mi proceso de formación a las participantes, donde relato que mi nombre es Liceth Johana Santero Soto, de la etnia Senú, del municipio de Cáceres, de la zona del bajo cauca, del resguardo Omega, pero que llevo dos años viviendo en la ciudad de Medellín, y que desde entonces empecé a participar en el cabildo del Chibcariwak, durante el tiempo en mi resguardo fui abalada el año 2017 para estudiar en la Universidad de Antioquia en el programa de la Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra, donde por apoyo del resguardo se empezó a fortalecer el proceso con los jóvenes a darle la importancia a nuestra medicina tradicional, a nuestros saberes propios y principalmente las plantas medicinales con acompañamiento del médico tradicional. Y con este proceso a tener más claridad de mi identidad, apropiarme de los saberes propios mi cultura Senú.

3. Presentación de la semilla

Para esta presentación a las participantes utilicé una diapositiva impresa para cada una de ellas, donde di a conocer el nombre del proyecto sobre el “fortalecimiento de la nutrición en los niños y niñas del pueblo Senú con mujeres que hacen parte de la organización indígena de Antioquia y del cabildo urbano Chibcariwak”. Explique la importancia de este fortalecimiento ya que muchos de nuestros niños vienen, sufriendo desnutrición por no tener una buena nutrición.

De igual forma explique los objetivos o preguntas para realizar este proyecto donde fueron las siguientes:

1: ¿Cómo fortalecer la nutrición de niños y niñas con mujeres Senú que hacen parte de la organización a través de revisar que saberes y prácticas que se implementan cuando hay traslado de la comunidad a la ciudad?

2: ¿Cuál es la importancia en la actualidad de fortalecer la nutrición en los niños y niñas para prevenir una mala desnutrición?

3: Cómo incentivar la alimentación en la población indígena de Antioquia para una buena nutrición?

Con estas preguntas fortalecer y apropiarnos de nuestros alimentos en preparación ricas y propias para mejorar la nutrición.

Mi justificación a este proyecto es que se está presentando la desnutrición en los niños y niñas porque se han dejado de utilizar los alimentos tradicionales, porque las familias solo quieren comprar en las tiendas cualquier alimento por ejemplo, salchichón, enlatados, comidas de grasas, o comidas que producen obesidad y han dejado de cultivar sus propios alimentos, y lo principal las mamás durante su embarazo no reciben alimentación balanceada donde incluye todos los grupos de alimentos. Y a nuestros niños solo se les da gaseosa agua de panela y no se balancea estos liquido por algo rico en vitaminas y comidas que ayude a su buena nutrición en general.

Complementar las plantas medicinales en la alimentación para que no haya tanta desnutrición en los niños y niñas de los pueblos indígenas de Antioquia y para este trabajar con una metodología donde tenga los principios que como estudiante he aprendido y así replicarlos con ella y explico uno por uno de estos principios que son el silencio, donde ha sido parte fundamental como pueblo para escucharnos y darle importancia al otro, el tejido; que es lo que cada día a día se viene construyendo como pueblo, familia, para tener una memoria, la observación para apropiarnos de lo que tenemos y ayudar así conservar más nuestros saberes y palabra dulce, como dialogo de

saberes y el respeto hacia el otro. A continuación, se muestra en una imagen estos principios y como se ven desde el programa Pedagogía de la Madre Tierra



(figura 5, logo principios del programa de la Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra, 2018)

Por medio de esta imagen también se explica la importancia de nuestras luchas como pueblos originarios, donde necesitamos conocer nuestros orígenes, la importancia de tener una sanación en nuestra familia, nuestra comunidad y entorno y de ahí tener unos equilibrios para lo cual la buena alimentación es muy necesaria.

Las actividades realizadas durante este proceso fueron:

Actividad

N°1: socializar el proyecto de semillas a participantes

Presentar historia actual del pueblo Senú. ¿Quiénes somos?, ¿de dónde venimos?, ¿Cuál es nuestra historia de origen?, ¿Cuáles son las principales prácticas tradicionales relacionadas con la alimentación Senú?

Actividad

N°2: conversatorio sobre estados nutricionales en población desplazada.

2.1. Concepción de nutrición, desnutrición y malnutrición desde la mirada tradicional Senú

Actividad

N°3 Taller sobre culinaria Senú

3.1. revisar fuentes secundarias OMS, OPS, Ministerio de Salud de Colombia

Por medio de estos encuentros busco mejorar la nutrición de los niños y niñas de los pueblos indígenas de Antioquia en especial Senú. También busco la elaboración de productos para mejorar la alimentación, bebidas, jugos y preparaciones. Para una mejor nutrición. Y recuperación de prácticas de buenos alimentos saludables como los mecatos con plantas y preparaciones propias y también dentro de cada familia de las mujeres que están dentro de este proceso en mi proyecto de grado la compartan siempre este proceso en su corazón y la replicación de este bonito proyecto para mejorar la nutrición de nuestros niños y niñas.

4: Valoración

Se evaluó el encuentro de manera oral las mujeres expresaron que les pareció el encuentro interesante, muy bueno la actividad, donde se llevan muchos aprendizajes y con la motivación de seguir en estos encuentros. Y así aprender entre todas.

5: Compartir

Con ayuda de todas se realizó un compartir donde también se tocó la importancia de comer juntos, del comer con diferentes culturas y de volvernos a encontrar de nuevo para aprender.



(figura 6, Ana Santero, mujeres participantes de la semilla de investigación, mayo 2022)

Foto 1 y 2 refleja las participaciones de mujeres indígenas, en lugar de la casa de reunión del cabildo Chibcariwak, donde esta participación fue de mucha importancia para iniciar este proceso, con el apoyo de ellas se pudo dar inicio al fortalecimiento de la nutrición en los niños y niñas del pueblo Senú.

3.3.2 Presentación historia actual del pueblo Senú

Por medio del dibujo empecé a socializar el origen de donde nació el pueblo Senú y la formación de su mundo. Donde los Senú nacimos de Manexca, una mujer hermosa, generosa, de un solo seno, pero era suficiente ya que producía mucha leche que alcanzaba para alimentar a todos los Senúes, y Mexión un hombre hermoso y pelirrojo según la historia. Dentro de la historia a Manexca la representamos con la luna y Mexión como el sol. Dentro de la historia también se cuenta que la cultura en tiempos pasados el Resguardo indígena de San Andrés de Sotavento (ubicado en Córdoba), que, en ese entonces, en el principio del mundo todavía no existía nada, ni se conocía la luz porque todo era oscuridad, y esas tierras permanecían húmedas, todo estaba en silencio, los únicos seres que existían era Mexión y Manexca.

De ellos nacieron sus hijos, llamados; Tuchinzunga, Sajú, Panaguá, Colosiná, Pinchorroy, Momy, Tolú, Orica, Chima, Mapurince, Morroy, Sampuú, Chinchelejo, Mochá, Chalé y Colosó. Junto ellos empezaron a crear todo ser vivo como animales, plantas.

Mas tarde decidió Mexión poblar diversas regiones, donde tomó a sus hijos y los puso en partes distintas, dotándoles de inteligencias para que desarrollen un arte en sus zonas, y a si la cultura se asentó en las tierras rodeadas de los ríos Sinú, San Jorge, Cauca y Nechí, en su topografía se hallan ciénagas, pantanos, algunas elevaciones y corrientes fluviales diversas.

Dentro de cada zona le dieron un nombre por cada región donde se ubicaba, alcanzaron avances en el manejo de sus riquezas entre ella tenemos la región del Pan Senú, donde ellos se encargaban de la cultivar, y empezaron establecer siembras de yuca, y su alimentación era a base de raíces, eran grandes cazadores y pescadores. El maíz también hace parte de lo que se come, pero este ya fue impuesto debido a los colonizadores.

La región del Fin Senú, eran donde estaban los grandes tejedores, artesanos, y las comunidades orfebres, ellos todo lo tejían en oro, pero desde que llegaron los colonos ya se volvieron tejedores y empezaron a utilizar la caña flecha, como intercambio sin saber que se estaban apropiando de sus riquezas. Esta población fue una de las que más sufrió debió a sus riquezas. Y por últimos tenemos los Senú fanas, tierra de rio y oro.

Con todo esto también narre sobre el significado de la palabra Senú en lengua natal que significa *“tierras maravillosas de aguas encontradas”*. Donde el agua es un dios para nosotros.

Nuestra lengua de origen Guamocó, que, aunque no esté presente existen palabras como:

Abibe	Ají
Aguacate	Arará
Bejuco	Balay
coroto	Chócoro
estaca	Estera
Paruma	Poroto
Zungo	Taita
Tabaco	Papaya

Este listado es de origen indígena que usamos a diario y que a veces se cree que son procedente de España.

Luego las participantes dijeron que era muy semejantes a las historias de sus orígenes, el sol y la luna representaba mucho. Ya que no solamente hay mujeres Senú, sino que también hay de otras Etnias

3.3.3 Conversatorio sobre los estados nutricionales, población desplazada

Se presenta y se explica a las participantes el tema a desarrollar sobre los estados nutricionales en población desplazada desde Conceptos: Nutrición adecuada, Desnutrición-indicadores, malnutrición. Población desplazada. La importancia de la familia Senú

Luego de la presentación, empecé a explicar sobre el concepto de nutrición adecuada donde había consultado que la revista chilena de nutrición hablaba de la nutrición durante el siglo XX donde consideraban que la ciencia de la nutrición exige el estudio de todos los procesos del crecimiento, mantenimiento y reparación del cuerpo vivo donde este depende de los alimentos. Mientras que en otros países es considerada como una función biológica.

En el XXI, en el 17° congreso internacional de nutrición en Viena (2001) define la nutrición como el estudio total de la relación entre las funciones del organismo el comportamiento de su metabolismo y su medio ambiente, como énfasis en los alimentos y una dieta.

En 2005, durante la declaración de Giessen, se propone la tridimensionalidad del concepto de la nueva ciencia de la nutrición la cual es definida como el estudio de los alimentos y bebidas, así como la nutrición de otros alimentos y de las interacciones con los sistemas biológicos, sociales, y ambientales más relevantes. Dentro de esta concepción habla mucho de que es proceso individual se vuelve social y se ve afectado en cada país debido a los cambios socioeconómicos políticos que sufre cada nación.

La nutrición en América Latina como en Europa, esta es preocupada de cómo definir la dieta normal para las poblaciones. Que durante la investigación sobre Bolivia en 1947 señalo que el problema alimentario de un pueblo presenta 3 fases, la primera biológica, la segunda económica y la tercera cultural. La nutrición adecuada es muy fundamental para el desempeño de una persona, y para esto debe de consumir cantidades adecuadas de alimentos que contenga nutrientes sanos. Sobre el concepto de desnutrición hable de que es una afección que se presenta cuando el cuerpo

no recibe los nutrientes suficientes y esto se presenta por que haya mala alimentación, falta de alimentos, falta de vitaminas.

La Malnutrición que es una alimentación desequilibrada, ya sea por exceso o escasez de diversos componentes o nutrientes que organismo necesita.

Los indicadores para saber si no hay una buena nutrición en los niños y niñas son: Peso-edad. Talla-edad.

Índice masa de corporal

Indicadores de composición corporal (área de grasa y área muscular del brazo)

Y por último me acompaño Ludís Soto, líder de las comunidades indígenas y conoce sobre la situación sobre población desplazada y cuales son la leyes que nos ampara como también expositora de este tema, donde socializo sobre las guerras que han vivido en Colombia donde estaba enmarcado con una guerra donde se comenzó con los liberales y conservadores y habían muchos desplazamientos pero que ese tiempo no se tenía en cuenta ni se reflejaban como violación de derecho humanos que a partir prácticamente de la ley 387 de año 1997 se sacó por derecho esta ley de desplazado donde entonces estábamos enmarcado un capítulo que ya se llamaron ley de desplazados, hay se comienza hablar de la población desplazada que a través del conflicto interno se venía dando y que más se marco en algunas zonas y en los territorios rurales, donde ya el conflicto abarco ya la gente salía de las veredas, de los territorios a las cabeceras urbanas, pero que existían otros hechos victimizantés los cuales no estaban incluidos ahí, si no que estaban desglosaos a partir de ya que se comienza hablar y se crea un protocolo una mesa de participación se comienza a crear el protocolo de victima donde todo los hechos victimizantés por el conflicto fuera incluidos dentro de ese paquete, entonces nace ahí la ley 1448, que el 2011 que se crea y que tiene una duración por 10 años, de inicio tenía eso, y allí acoge el echo victimizantés de desplazamiento forzado homicidio, secuestros, tortura, abuso sexual, reclutamiento forzado, entra también el componente de las personas que son afectadas por las minas antipersonales y entrar también a participar lo que es el reclutamiento forzado de menores, entre otros.

Este paquete se amplía y dentro de esa ley hay un componente que se crea donde la mesa de participación de víctima donde entonces se conforma el representante por cada hecho victimizante que tenga participación dentro de esa mesa de participación de víctima y allí está incluido un indígena y un afro por derecho propio para que participe en esta mesa

A raíz de eso se crea un capítulo que es decreto ley es 4633 que también es un capítulo étnico para que los indígenas también se puedan organizar y dentro de eso se crea la mesa de participación pero está sola étnica y para estar ahí incluido y restablecer sus derechos en todo el proceso de restitución, para los indígenas que están en el territorio y salen de allí, entonces como pueden volver a retornar, y cuando ahí homicidio eso son actos simbólicos para reparar a la población víctima, en el caso de los indígenas es reparación masiva que es simbólica a un resguardo.

También nos comenta la líder Ludís Soto que en la ley 1448 de 2011 unidad para las víctimas, se da una reparación individual o por familia, que se hace necesario de que los representantes que se escojan por ejemplo los que estamos en la ciudad de Medellín que se escoja una persona que conozca del tema y que pueda velar por todos los derechos de la población indígena víctimas que estamos en la ciudad, esta ley 1448 ley de víctima y restitución de tierra, así se llamó para restablecer los territorios y población.

Y por último expresarles sobre la importancia que tenemos las familias Senúes y de cuidarnos cada día y poner en práctica nuestros saberes ancestrales.

Valoración. Se evaluó el encuentro de manera oral expresaron que les pareció muy bueno la actividad, donde se llevan muchos aprendizajes y conocimientos acerca del tema, y este tema sobre la nutrición les ayudo a clarar las ideas y tratar de comer una alimentación adecuada ya que muchas veces ellos comen cualquier cosa por comer y sentirse llenos sin pensar que se está alimentando mal. Y por último se compartió un refrigerio y se agradeció la participación en el encuentro.



(figura 7, Liceth santero, expositora sobre la historia de cómo surge la población desplaza o víctima, 2020)

En la siguiente foto se observa una mujer en forma de expositora, guiada por una cartelera pegada en la pared, se ve que esta apropiada de que dice. Ella es Ludís Soto, mujer indígena del pueblo Senú, se encuentra en situación de desplazamiento de su territorio, donde está participando en el cabildo Urbano Chibcariwak, es madre de 6 hijos, líder, sabia, y fue ex cacica del Resguardo Omaga del Municipio de Cáceres Antioquia, y esta presentación está exponiendo sobre la historia y el problema que han pasado la población Victima, desplazada.

3.3.4 Concepción de nutrición desde la mirada tradicional Senú

Le doy inicio al tema del encuentro, explicando sobre sobre la Concepción de nutrición desde la mirada tradicional Senú.

Volviendo a la revista chilena de nutrición habla en que 1943 durante la conferencia de Hot Spring, se atendió la preocupación de crear un organismo que tratara los problemas de alimentación y agricultura, y este hecho origino la creación de la Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agrícola (FAO)

Con esto mostrar que desde hace mucho tiempo ha venido siendo un problema con la nutrición ya que yéndonos a la historia ante de llegar la colonización en México, los inicios de la nutrición tienen su origen en Mesoamérica con el desarrollo de la agricultura, donde las culturas mesoamericanas tenían grandes bancos de alimentos que abastecían a toda la población. Pero los mejores alimentos únicamente eran para las clases sociales privilegiadas por ende una buena nutrición. Entonces cuando la colonización llego hubo el choque entre dos culturas provoco la estructuración de una sociedad desigual donde grandes sectores de la población vivía en condiciones miserables de ignorancia y pobreza, por lo que su poder adquisitivo para obtener los alimentos que cubrieran sus necesidades nutricionales básicas era imposible, por lo que se produce una ola de desnutrición endémica.

Con nuestra historia la agricultura era sembrada por las manos de nuestros ancestros, a pesar de que las tres grandes provincia, Fin Senú, Pan Senú, y Senú fana estaban asentados en la orilla de los ríos, tenía construcciones donde estaba todo organizado y tenía su espacio para cultivar y sembrar, de igual forma había una riqueza natural donde todo esto fue interrumpido y fue la destrucción y un desequilibrio ambiental, y todo el equilibrio de la cultura fue dañada y afectándonos desde nuestros saberes ancestrales, como la alimentación, donde dejamos de cultivar y de comer nuestros alimentos propios, empezando a sembrar el maíz que era traído por ellos y desde entonces lo consumimos y los sembramos.

Con todo esto se vinieron muchas enfermedades debido a lo que consumíamos y ya hoy tener a nuestros niños y niñas con problemas de una nutrición inadecuada. Hoy debido al despojo de nuestras tierras y las poco que tenemos, no nos da para sembrar y cultivar una alimentación sana debido al proceso de contaminación que ya traen estas tierras por la ganadería y factores de químicos. Sin dejar a un lado la contaminación ambiental que hay en el mundo entero y alterar los tiempos de lluvia y de sequía para la preparación de la tierra, los sembrados y la pesca.

La concepción de nuestra nutrición desde la mirada tradicional con la información ya expuesta, también explica que deberían tener en cuenta todos estos factores, más nuestro proceso de alimentación que consumimos ya que al momento de ingerirlos y nuestro organismo procesarlo, nuestra cultura como población indígena éramos de contextura gruesa y baja en talla, según ya lo estipulado por la OMS donde ya hay unos indicadores para decir cuando hay desnutrición o algún factor de peso o talla para el niño y la niña según la edad.

Sin embargo, la revista chilena de nutrición considera que la ciencia de la nutrición en España, Francia y Alemania como una función biológica.

Donde esta dimensión biológica, ha de cumplir con tres fines básicos: aportar la energía necesaria para mantener la integridad y el funcionamiento de las estructuras corporales, y regular los procesos metabólicos.

Por otro lado, vemos la dimensión social que se refiere a que todos los países tienen una cultura alimentaria diferente y hasta los hábitos y esto limita la ingesta de ciertos alimentos y algunos nutrientes que el cuerpo necesita, aunque se cree que los hábitos no cambian, pero esto no es cierto ya que los hábitos no son los mismo que hacen unos años lo que se debe a cambios sociales y económicos.

Y como conclusión hay muchos factores que hacen que como población étnica nuestra nutrición es diferente, pero con lo que comemos según nuestras costumbres si aportamos a nuestro organismo nutrientes para estar saludable, con limitaciones económicas, climáticas, culturales, también debería tener en cuenta nuestra genética de ser bajos de estatura y esto ira replicando en nuestra familia.

3.3.5 Taller sobre la culinaria Senú

Siendo las 9:00 de las mañanas se da inicio al encuentro, dándoles un saludo a los participantes y presentándome de ahí le di la palabra a los participantes y diera un saludo, y también dándole la palabra al gobernador del cabildo que en este día nos acompañó.

Presentación del tema del encuentro

Inicie con la presentación del encuentro, sobre la culinaria Senú, les hablé sobre la importancia de nuestra alimentación propia, donde siempre era importante estar poniéndola en práctica, no importando donde estemos, siempre mostrando nuestra identidad como población indígena, nos compartimos los ingredientes traídos por cada una de las participantes para iniciar con la preparación de nuestros platos tradicionales, donde empezamos con la cocada donde utilizamos panela y coco.

La panela la pusimos a derretir en agua y luego de estar derretida le echamos el coco a previamente rallado y empezamos a revolver hasta cocinarse el coco y quedar seco y luego sacamos hasta enfriarse y partir en porciones.

Luego empezamos con la mermelada de guayaba, donde iniciamos cocinado la guayaba y luego la liguemos y volvimos a ponerla en fuego con polvo de panela hasta que cocinara bien y seacara el agua la bajamos y dejamos enfriar para luego de esto compartir entre nosotros.

Por ultimo nos reunimos donde les exprese que como resultado final de estos talleres me gustaría que ellos en sus casa implementaran la receta para compartirla con sus niños y familia para que los niños y niñas no compren en la tienda mecatos tan azucarados que provocan enfermedades y desnutrición, si no que mejor sea preparados por ellos y también les exprese de que estos productos los cogí para hacer estas preparaciones porque son propios de la región, donde a través de estos realizamos comidas propias de la cultura para fortalecer nuestros organismos vivo.

Los participantes se comprometieron a poner en práctica la receta y también dentro del encuentro se contó con la participación de los participantes donde expresaron otras recetas también ayudaba a que nuestros niños y niñas amaran más nuestros dulces tradicionales, como caballito de papaya, dulce de papaya, dulce de almendra y enyucado.

Y por último compartimos nuestra preparación y agradecí la participación y acompañamiento del gobernador del cabildo.



(figura 8, Liceth santero, culinaria Senú, junio 2022)

En Las fotos 1, 2 y 3 en primer se observa a un niño comiendo dulce que tiene ambas manos, diferente preparaciones, en la mano derecha dulce cocada, que hace referencia a un dulce tradicional que la cultura Senú prepara para a partir del coco que se produce en el territorio y lo utilizamos en diferente preparación para tener un comida más sana para los niños y niños y comunidad en general, mano izquierda se observa una mermelada de guayaba que este producto también se da en el territorio del pueblo Senú, y es muy agradable comer y más para un niño donde se puede mezclar con otro producto que sea al gusto, como ejemplo la galleta como se observa en la imagen. Para el pueblo realizar esta clase de dulce que hace parte de la culinaria Senú, ayuda aprevenir a que el niño vaya a las tiendas a comprar algún mecato que no añada nutriente para una buena nutrición.



(figura 9, Ana Santero y Liceth Santero, culinaria Senú, 2022)

Y como una pequeña valoración, con todo esto los participantes ven la importancia de cuidarnos, cuidar a nuestros menores y poner más atención a lo que consumimos, ingerimos, por una alimentación que muchas veces creen que está dándole nutrientes al cuerpo, pero muchas veces lo que esta es produciendo enfermedades.

“Me pareció una buena estrategia realizar estos talleres ya que nos permitió encontrarnos y recordar la importancia de estos espacios para seguir practicando nuestros usos y costumbres, a pesar de las dificultades de espacio y algunos días para reunirnos por motivos de trabajo, se pudo realizar una bonita investigación y ayudar a que los niños y niñas de cada familia que participo también se apropiaran principalmente de la alimentación y ponerlo en práctica” (mujer participante).

3.3.6 Revisión documental

Fuentes de información como la Organización Mundial de la Salud (OMS) habla de las estrategias para mejorar la nutrición, menciona las tres importantes áreas prioritarias definidas en la Cumbre (salud, alimentos y resiliencia). Su labor pasa por: reforzar sus guías normativas y ayudar a los países a utilizarlas; hacer seguimiento y garantizar el acceso a los datos sobre nutrición; prestar apoyo a gobiernos e instancias decisorias para que integren intervenciones ligadas a la nutrición y los sistemas alimentarios en los planes nacionales de cobertura sanitaria universal, los sistemas multisectoriales y las políticas fiscales; y trabajar como lo viene haciendo en situaciones de emergencia.

Hoy en día, menos del 1% de la asistencia mundial para el desarrollo está centrada en la nutrición, explicó el Dr. Francesco Branca, director del Departamento de Nutrición e Inocuidad de los Alimentos de la OMS. “Es necesario actuar más rápidamente para poner fin a las dietas malsanas y la malnutrición. De ahí los nuevos compromisos formulados por la OMS en la Cumbre Nutrición para el Crecimiento, evento que supone una inmensa oportunidad para acelerar la labor realizada durante el Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición 2016-2025. Hoy en día, un tercio de los habitantes del mundo está afectado por al menos una forma de malnutrición. Más del 40% de todos los hombres y mujeres (2.200 millones de personas) presenta sobrepeso u obesidad, a la vez que por lo menos 8 millones de muertes anuales guardan relación con una dieta malsana. Según las proyecciones efectuadas a partir de las tendencias actuales, una de cada dos personas estará malnutrida para 2025 y 40 millones de niños sufrirán de obesidad o sobrepeso en el próximo decenio. La malnutrición infantil y la inseguridad alimentaria van en aumento en las comunidades marginadas. El año pasado, 149 millones de niños presentaban retrasos del crecimiento debido a una alimentación deficiente, a la falta de acceso a agua saludable y servicios

de salud y otros problemas de accesibilidad. De todos los niños fallecidos antes de los 5 años, la desnutrición fue la causa subyacente de muerte en un 45% de los casos”.

la pandemia de COVID-19 ha agravado la crisis nutricional. Esto ha afectado especialmente a mujeres y niños, ha engendrado problemas inéditos y ha detraído recursos hasta niveles sin precedentes de los sistemas mundiales de nutrición, en particular los destinados a la infraestructura de salud, alimentación, protección social y asistencia humanitaria. Y con toda esta información reflejar que no solos los niños están teniendo problemas de nutrición, malnutrición por una mala dieta y los porcentajes de lo que podían pasar en tres años más.

Fuentes datos de desnutrición en Antioquia reportados por SIVIGILA.

DESNUTRICION AGUDA EN MENORES DE 5 AÑOS		
MUNICIPIOS	2020	2021
APARTADO	1	
ARBOLETES	1	
CACERES	2	
CHIGORODO		2
DABEIBA	6	2
EL BAGRE	1	
FRONTINO	8	
MURINDO	5	
MUTATA	5	2
NECOCLI	1	
SEGOVIA	2	
URAMITA	1	1
VIGIA DEL FUERTE	1	5
ZARAGOZA	1	1
Total	35	13

(tabla 1, Eventos de notificación reportados en el SIVIGILA 2020-2021)

En esta primera tabla de notificaciones encontramos 14 municipios de Antioquia donde muestra el reporte de desnutrición en niños menores de 5 años, en el año 2020 y 2021, para el año

2021, a la misma fecha ha disminuido, pero por ejemplo el municipio Vigía del Fuerte para 2021 eran menos reporte, por un niño de diferencia al año 2021 que ya eran 5, de alguna siempre hay preocupación y en total ya iban 13 caso a mitad del año cuando se investigó esta fuente.

DESNUTRICIÓN AGUDA EN MENORES DE 5 AÑOS	
MUNICIPIO	Enero 2022
APARTADO	1
DABEIBA	4
FRONTINO	2
MUTATA	1
VIGIA DEL FUERTE	1
Total	9

(tabla 2, Eventos de notificación reportados en el SIVIGILA 2022)

En esta segunda tabla nos muestra un reporte del año 2022 de 5 municipios con desnutrición, solo en el mes de enero con un total de 9 casos, vemos que el municipio con más caso es el municipio de Dabeiba, y preocupación ya que el primer mes hubiera muchos casos, sin pensar como terminaría el año.

3.3.7 Consideraciones éticas.

Se pide permiso al gobernador para realizar estos encuentros en el cabildo chibcariwak, se tuvo consideración con los principios de la madre tierra, consentimiento informado de la participación de mujeres, madres indígenas para fortalecer este proceso de la semilla, y darle un uso adecuado de la información obtenida.

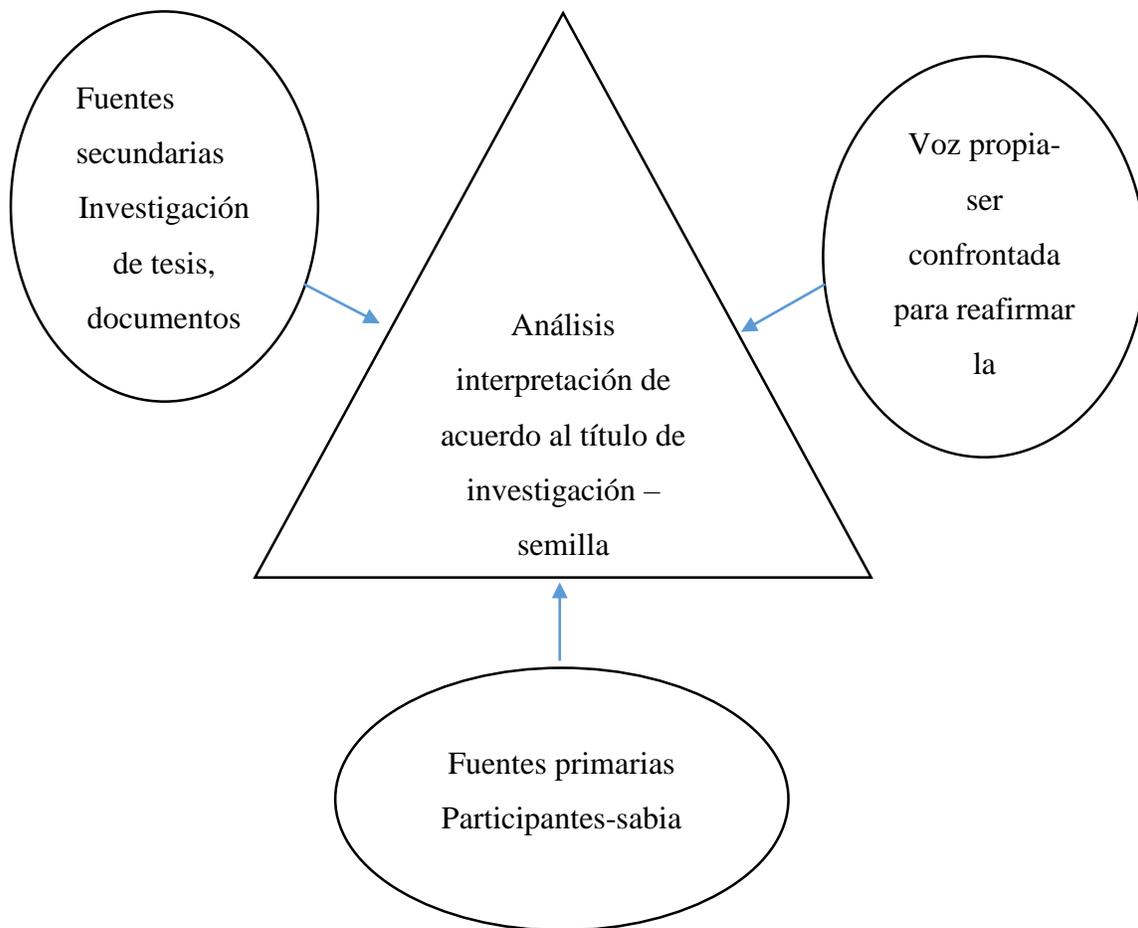
Dentro de esta investigación recalco que fue un proceso donde se enfrentó con la pandemia mundial por un virus llamado Coronavirus, donde durante casi dos años en el proceso se tuvo que dejar de asistir a la universidad para poder estar en casa y cuidar de nuestra salud, la cual me afecto a iniciar este proceso en el tiempo estipulado, más en ese momento encontraba en dieta por motivo de parto, más me encontraba justo en ese tiempo ya ubicada en la ciudad de Medellín, un contexto donde todos teníamos que estar encerrados cumpliendo los reglamento por el estado.

CAPÍTULO V

4. COSECHA

4.1 Herramientas y procedimiento para el análisis de la información recolectada en las actividades metodológicas cuidado de la siembra.

4.1.1 Triangulación



Para el análisis tengo en cuenta que haya más claridad y organización con lo trabajado durante el proceso, y ayude a una buena interpretación para darle el sentido apropiado al fortalecimiento que quiero dar a conocer y poder transformar un poco la situación y vulnerabilidad que se presenta como indígenas y población desplazada.

4.2 Describir los conceptos y palabras principales que tienen que ver con mi semilla.

4.2.1 Nutrición en niños y niñas del pueblo Senú

Este primer análisis, encontramos que la nutrición de los niños y niñas indígenas Senú, se mira igual que cualquier niño en Colombia, donde debe de tener todos los alimentos a la mano para que no sean niños en riesgo de una mala nutrición o desnutrición. Donde se quiere que haya un consumo de alimentos diario, donde su plato de comida sea de calidad. Que haya cereales, azúcares, grasas, carne, huevos, leguminosas secas, agua, frutas y verduras, leches y productos lácteos.

Desde mi mirada digo que como indígena Senú, la nutrición en nuestros menores no necesariamente se da porque no comen lo que estipula una institución de algún programa del estado, o porque no comen todos los grupos de los alimentos. Obvio que si es necesario consumirlos, pero estos los menores los consumen dentro del territorio, donde gracias a Dios la madre tierra está llena de todo esto, más la siembra que se realiza cada año para tener alimentos más saludables, porque no están en estado de refrigeración, ni ninguna clase de conservación para el consumo, pero el gobierno, ponen duda nuestros alimentos propios como una buena nutrición en el menor, y que por eso no se desarrolla al ritmo de los blancos, no indígenas, con una estatura grande y un peso adecuado a la edad, pero si vemos que indígena puro de sangre es alto en estatura, y con peso que no sobre pase, desde mucho antes desde el origen, hemos sido dueños de la madre tierra comiendo de lo que hay en ella y este problemas con otras enfermedades de hoy en día no lo teníamos, estamos fuera de la contaminación que trajo la colonización.

La llegada de las tiendas y de comidas exportadas por otros países, donde ya como indígenas si no las comemos está vulnerando un derecho, donde estos hasta viene en malas condiciones ya ni hasta los huevos son tan sanos por el tipo de alimentos que les dan a las gallinas. La carne como el cerdo, la vaca son nutritivos como se dice porque su alimentación se va en concentrados, los cultivos a la tierra le aplican químicos para que sus sembrados nazcan más rápido y creo que muchos alimentos de estos han traídos son enfermedades.

La sabia Ludís Soto, dice que en la historia de nuestras abuelas y madres la alimentación cumplía un papel un papel fundamental ya que todo era cultivado en los territorios tales como la

yuca, el plátano, el arroz, ñame, ahuyama, batata, el ajonjolí, ñame llantén entre otros, también algo que no faltaba era en todas las casas era las huertas donde se cultivaba todas las hortalizas, las verduras y legumbres como le dice hoy. Así de esta manera las preparaciones que se hacían no llevaban nada de condimentos del occidente como el *Magui* (concentrados) de cocina y tampoco el color porque siempre tenían el achiote.

El conflicto armado en nuestro país Colombia ha afectado principalmente al pueblo Senú ya que desde el principio siempre se ha tenido una gran relación con la tierra, los cultivos y vivir cerca de los ríos, que nosotros llamamos Zona Baja. Por vivir de la pesca como fuente primaria para una alimentación sana y sin contaminación, estas buenas prácticas se vio afectado por la disputa de los grupos armados al margen de la ley tomando estos sitios como corredores para microtráfico y otras actividades, trayendo para las familias grandes afectaciones como el desplazamiento de los territorios, y así de esta manera creando una desarticulación con los usos y costumbres a los cuales afecto en gran manera a los niños y mujeres en embarazo que por primera vez se comenzó a escuchar la frase llamada desnutrición la cual trajo enfermedades tales como diarreas, vómitos en los niños con cambio en la piel ya que el cambio de alimentos y su preparación fue cambiado a raíz de no contar con dinero, tierra donde cultivar y vivir en otras condiciones

El Ministerio de cultura, dice que la dieta de pueblo indígena Senú se basa en el consumo de carbohidratos y vitamina principalmente, en común el consumo del maíz, plátano, ñame, ahuyama, yuca, guineo, además el consumo de pescado, carne de res, cerdo y gallina, y productos derivados de la leche, como el suero, queso, entre otros.

4.2.2 Mujeres Indígenas Senú y la alimentación.

Las mujeres indígenas Senúes desde la historia se han encargado de la casa, de enseñar, de cuidar, de ser dadora de vida, como muestra tenemos a nuestra diosa Manexca, se ha seguido con ese legado de ser tejedoras y hacer que nuestras familias gocen de armonía y buen estado de salud. Desde que la mujer Senú se encuentra en embarazo muchas acudimos al médico tradicional, partera, para empezar, aplicando y fortaleciendo las tradiciones de la cultura, como bebidas y baños calientes en los últimos días próximos para tener a nuestro hijo y fortalecernos a nosotras mismas.

También consumiendo alimentos en vitaminas, desde las frutas, que hacen parte del territorio, somos mujeres que caminamos bastantes, realizamos múltiples actividades dentro del hogar.

Ludis Soto mujer sabia, dice la mujer es la que prepara los alimentos en la familia, esas comidas anteriormente eran bajas en sal, sin condimentos que hay en la actualidad, y si se utilizaba las verduras en las preparaciones, la espinaca que ayuda en la anemia y todo lo relacionado con esto, el bleo gallinazo, cilantro ⁴cimarrón.

Benito Santero líder indígena, me cuenta que las comidas en el pueblo Senú, cuando se mataba una Gallina no se le daba fresco, si no que primero se sancochaba, después se ahumaba, y después de ahumado se le hecha la espinaca, ají y todo lo que se trata de verdura y hace es estilo de *fricache*, eso es lo que más se utilizaba en los niños y todo lo que era en bebida también era cocido, por ejemplo el plátano, el manzano, el chopo que se recogía se hacía en tajada y se tostaba a pleno sol y después de eso, que estaban bien seco, bien tostadito esas tajadas se molía bien y se aguardaba bien y de ahí se le daba la colada a los niños, si el huevito también se utilizaba la verdura, porque el pueblo Senú hasta donde él tiene entendido nosotros no comíamos la verdura así cruda todo era en estilo de *fricache*, en las sopas, no como comen dicen hoy en día que hay comérsela, esas era unas de las típicas de la comidas del pueblo Senú.

Las mamás tenían que estar al cuidado del niño el tener la comida al día, porque algo que el vio de su mamá era que nunca les daba la comida, coladas frías, si no que todo era caliente, terminado de hacer para el consumo y así brindarle una alimentación más sana.

4.2.3 ¿Cómo el Desplazamiento De Indígenas Senú ha Afectado la Relación con Alimentación Tradicional?

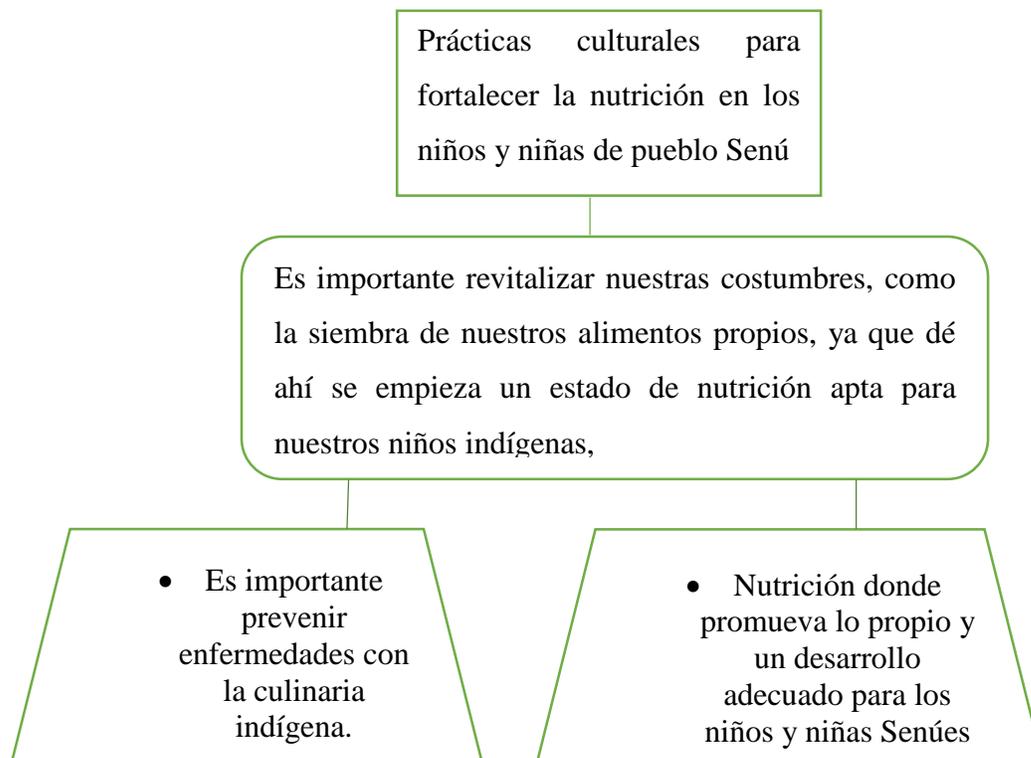
Benito Santero relata que estos desplazamiento afecta mucho porque se tiene que someter en comer lo que le dan al principio de un desplazamiento porque llegan a lugares que se llaman albergues, que uno quiere comer lo que es de lo propio pero como le va hacer si acá no tienen la yuca, el plátano, no tiene el huevo de gallinas que uno alimentan, no tiene la berenjena, la habichuela, tomate, el cilantro camarón no tienen la espinaca, los platos propios de las comunidades indígenas, la cultura de las bebidas y hay que cambiar el estilo de alimento que se traía para comer

⁴ El cilantro cimarrón es una planta medicinal, nace en la tierra que se trabajan para las cosechas y se reproduce sola.

lo que hay acá. Afecta la emoción, el contexto de la ciudad significa perder cultura, identidad, cosmovisión, hay desapego a las comunidades el sometimiento a la ciudad es muy bravo, los niños y joven no quieren volver al campo porque les da miedo, en los niños y niñas pierden esa libertad de correr, nadar, jugar, tener ese espacio donde se pueden divertir uno con el otro y acá no lo pueden hacer, en la ciudad hay que estar encerrado, sometido a los vecinos, tiene discriminación. Ese amor de comer junto ya acá no la hay esos espacios, la mesa redonda, no hay esa comida que se cocina alrededor del ⁵fogón

4.2.4 Infografía sobre el cuidado de la nutrición en los niños o niñas del pueblo Senú en contexto de la ciudad.

En la infografía relaciono como se debe fortalecer la nutrición de los niños y niñas Senú, el uso de la importancia de una buena alimentación propia para enriquecer nuestros conocimientos y transmitirle estos a los niños para que a medida que crezca tenga presente sus raíces y su culinaria propia para estar sano y fuertes.



⁵ Fogón es similar a una estufa, pero esta es hecha de barro por las manos de las mujeres, se utiliza leña, que son palos secos para encender y cocinar de una manera tradicional,

4.3 Propuesta Educativa.

4.3.1 Título

Mecatos saludables

Fortalecimiento de los dulces tradicionales a través de la preparación de productos con familias indígenas desplazadas en la ciudad de Medellín,

4.3.2 Propósito

Preparar mecatos saludables de la cultura Senú, para que los niños y niñas en contexto de desplazamiento en las ciudades se reen cuentren con un parte de su cultura originaria.

4.3.3 Justificación

Esta propuesta educativa se presenta porque las familias donde hay niños y niñas indígenas que se encuentran en condiciones de desplazamiento en la ciudad, han dejado su territorio y han dejado de cultivar sus propios alimentos propios de la cultura, de igual forma han dejado de realizar sus comidas propias, dulces, porque tienen que ir a las tiendas a comprar, dulces, bebidas la mayoría azucaradas y alimentos que viene procesados, refrigerados, que no hacen parte de la cultura.

4.3.4 Enfoque educativo

El enfoque que se recomienda para esta propuesta consta de dos partes: trabajar desde las raíces más profundas de la cultura, conversando con los y las mayores y sabios desde el origen para que todos los involucrados en esta propuesta puedan indagar, puedan sacar sus propias historias, puedan indagar más desde el origen sobre la culinaria del pueblo originario-La segunda parte retoma aportes del enfoque constructivista, los cuales se deben tener en cuenta para llevar a cabo esta propuesta:

Cada individuo
construye su
propia realidad

Piaget y Vygotsky
propone que cada
uno construya
conocimiento

El estudiante
protagonista con
orientación
docente

Hay respeto
por el
pensamiento
del otro

4.3.5 Metodología de la propuesta educativa

Estimular la preparación de recetas propio de las culturas originarias, para ayudar a una buena alimentación con la participación de la comunidad, involucrando a los niños, niñas, sabios, sabias, mujeres, hombres, con el propósito de aportar a la identidad como indígenas en el contexto de la ciudad.

Son varias las actividades que se proponen a realizar con los participantes, a continuación, nombrados.

Productos de alimentos propios: recogiendo por cada familia un alimento propio.

Trueques en las familias: las familias al reunirse compartirán un alimento y recibirá otro alimento, para que así todos puedan tener diferentes alimentos y que desde el lugar donde se encuentre busques la forma de realizar sembrados de hortalizas, para ir promoviendo al consumo de alimentos propios.

Recetas de la culinaria de preparaciones de dulces:

Papaya verde

Ingredientes

Papaya verde

Panela

Canela

Preparación

Se pela la papaya se saca en tira y se pone al sol a secar para deshidratarla, luego en recipiente se pone la panela a derretir con la canela, al estar derretida se le agrega la papaya se revuelve para que se integre, luego de unos minutos al ver que esta seca ya en punto de cocción de baja y se enfriar y se sirve.

Enyucado

Ingredientes

Yuca

Coco

Canela

Queso

Ani

Clavo de olor

Preparación

La yuca se pela y se lava y luego se raya, en una olla se agrega agua, canela, panela, aní, clavo de olor y el coco rallado, se pone a desleír, al estar derretido todo se le agrega la yuca rallada y se termina de cocinar unos minutos, al final cuando halla secado se le agrega queso para terminar su cocción y dejar enfriar y se acompañe de un vaso con leche.

Esta propuesta está dirigida principalmente para los niños y niñas indígenas del pueblo Senú, en contexto de ciudad. Para desarrollar en un periodo de un año, con reuniones tipo taller cada dos meses utilizando espacios del cabildo o comunidad, espacios de algún lugar de siembra de las hortalizas, con el propósito de crear visibilidad como población indígena desplazada, y hasta poder llegar a realizar intercambio con el tiempo con otras culturas de la ciudad las alimentación propia y ayuden a controlar de ir a seguir comprando productos en las tiendas, lograr de alguna manera alimentarnos con algunos alimentos sembrados por nosotros mismos.

4.3.6 Evaluación

Se evaluará teniendo en cuenta la opinión de los asistentes para una valoración constructiva, y se mirará la apropiación de lo aprendido frente a la propuesta pedagógica, por medio un círculo de palabras donde también se evidencie que tipo desarrollo. Se le preguntara ¿Qué hay para mejorar? ¿Cómo les pareció la propuesta?

Donde también por medio de un formato se mire los criterios

4.3.7 Materiales: utensilio para las preparaciones, implementos para la higiene de las preparaciones, ingrediente para las recetas.

4.3.8 Logros esperados.

Que cada familia se apropie de la cultura, empiece a incorporar los dulce propios como un alimento nutritivo que ayude a disminuir el consumo de dulce en las tiendas y puedan sembrar y preparar con sus propias manos y mejore la nutrición de los niños y niñas indígenas.

También concientizar a las escuelas sobre el tipo alimento que los niños y niñas indígenas deben de consumir para una buena nutrición y principalmente en los mecatos.

4.4 Socialización de la Cosecha en la Comunidad.

e convocó nuevamente a un encuentro local a las mujeres indígenas que hicieron parte de este proceso para el fortalecimiento de la nutrición en niños y niñas del pueblo Senú donde se socializan los resultados obtenidos durante el proceso. Se realizo una rueda medicinal para dar inicio al encuentro donde las participantes nos pusimos alrededor para atraer buenas energías y agradecer por los alimentos y la medicina ancestral, unos de los participantes expreso la importancia de agradecer y más en las condiciones que nos encontrábamos, porque la ciudad es otro contexto, otra cultura donde como indígenas estos espacios muy poco son tenidos en cuenta, y las personas no respeta la madre tierra, y los alimentos los desperdician, y lo que consumen es pura comida enlata, llena de grasa, y malo hábitos, y que este espacio de saque como indígena lo siguiera haciendo porque los jóvenes son los primeros que se deben interesar por las costumbres propias y no dejar perder nuestras prácticas. Y recibieron este último encuentro como una reflexión no solo para mi semilla de investigación sino también para llevar este para su vida diaria y hacer que nuestra alimentación y los hábitos que realizamos sean buenos y principalmente para los niños y niñas, que se están llevando la peor parte por no tener una nutrición adecuada y sana.

4.5 Discusión.

Esta semilla se afectó al iniciar la investigación por una pandemia inesperada lo cual no permitió que se diera el desarrollo en el tiempo estipulado según el cronograma académico, para la realización de esta, se tuvo que esperar que el presidente de Colombia diera permiso para poder reunirse con la población adecuada para esta investigación, de igual manera lo poco que se podía hacer tenía muchas restricciones y el contexto cambio totalmente. En lo personal también debía estar cuidándome ya que estaba en un proceso de dieta y debía protegerme para no contagiarme y

contagiar a mi hijo que solo tenía unos días de nacido, y durante ese tiempo por cuestiones de orden público en mi territorio me encontraba sola, sin nadie que pudiera ayudarme durante la dieta, me vi también obligada abandonar mi comunidad y alejarme un poco del contexto comunitario para ese entonces, desde la virtualidad conectarme para no dejar todo el proceso del programa de la Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra, que con mucho esfuerzo había llegado ahí.

El aporte que da esta semilla a la salud comunitaria intercultural.

Primero la salud comunitaria intercultural es una herramienta para la resistencia de los pueblos originarios frente a la colonización. Son diferentes las luchas que se deben dar cuando se viene a vivir al contexto de ciudad, entre ellas no olvidar, ya que estamos enfrentado a olvidarnos del origen, por los ritmos que se adopta. Con el gobierno también se genera una mala costumbre este apoya con cierta cantidad de alimentos y mal acostumbremos a que todo se nos da, y que no hay que trabajar, además que lo que brindan en los mercados no siempre es saludable, al contrario, los enlatados y embutidos se sabe que contienen sustancias nocivas para el cuerpo.

Aunque no se esté en un territorio propio se puede seguir conservando las buenas costumbres. Lo que sigue con respecto a esta semilla, es seguir apropiándonos y creer que si se puede defender desde el contexto de la ciudad la nutrición de los niños y niñas con nuestros alimentos propios.

4.6 Conclusiones

Desde lo vivido y en mis roles como mujer, mamá e hija, he tenido un gran cambio desde la historia de mi vientre donde parte primero el vínculo con mi madre y esto lleva a la relación con madre tierra desde mi placenta, el ombligo umbilical para traerlo a esta investigación y que nuestra cultura tiene muchos principios y busca el bienestar del otro.

Se fortaleció en estos espacios de encuentro la identidad, que frente a muchas dificultades se logró reunirnos y hacer reflexión de cómo nos estamos alimentando, y como y de qué manera estamos también nutriendo a nuestros menores en el contexto de desplazamiento en la ciudad, donde esto nos ayudó a recocer nuestras capacidades como mujeres, y a seguir trabajando el fortalecimiento de nuestras prácticas. Y seguir llevando y mostrando en cualquier espacio de nuestra vida nuestro origen.

4.7 Recomendaciones

De acuerdo a la semilla, recomiendo que la Organización Indígena de Antioquia (OIA), tenga desde las fuentes primaria que se realiza en las comunidades indígena de 19 municipio y principalmente en la población del pueblo Senú vinculados al programa de la Institución prestadora de Servicios de Salud Indígena (IPSI), procuren llevar un información de los menores un índice de quienes tienen una buena nutrición y quien presentan problemas de malnutrición ya que ellos como programa están más cerca a mostrar una realidad que muchas organizaciones solo argumenta ciertas situación que pueden transcurrir de un momento a otro.

5 Bibliografía y Cibergrafía

Fuentes primarias

Organización indígena de Antioquia IPS-I, Sara Gennis, (2022) conversatorio sobre estadística de la desnutrición de los niños indígena de Antioquia.

Ludís María Soto Cruz, indígena del pueblo Senú (2022) conversatorio sobre la situación del desplazamiento en la ciudad como afecta a la alimentación propia

Benito Santero Suarez, pueblo indígena Senú (2022) conversatorio sobre cómo era la alimentación de los indígenas Zenú, anteriormente

Néstor Lagos, pueblo indígena Senú, (febrero 2023) conversatorio sobre la historia del cabildo indígena Chibcariwak.

Fuentes secundaria

Plan de vida una minga para la pervivencia de los pueblos indígenas en la ciudad con la voz de la Madre Tierra 2012 – 2023, convenio de asociación n°4600034075 Alcaldía de Medellín – cabildo Chibcariwak.

<https://www.cultura10.org/zenu/> CULTURA ZENÚ» El preciado legado de una ancestral etnia caribeña.

Rosique G, Javier, Restrepo C, María Teresa, Manjarrés C, Luz Mariela, Gálvez A, Aida, & Santa M, Johana. (2010). ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN INDÍGENAS EMBERA DE COLOMBIA. *Revista chilena de nutrición*, 37(3), 270-280. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182010000300002>

Ministerio de salud y protección social; Secretaría de salud y protección social de Antioquia. (2013). Situación de salud de los pueblos indígenas embera, gunadule y senú del departamento de Antioquia y acciones a desarrollarse en salud y protección social.

FORTALECIMIENTO DE LA NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PUEBLO SENÚ ...

Medellín. <https://www.hrw.org/es/news/2020/08/13/colombia-ninos-indigenas-en-riesgo-de-desnutricion-y-muerte>