



**Fortalecimiento de las comidas tradicionales a base de maíz del pueblo Senú de la
comunidad el Mango del Distrito de Turbo, 2024**

Diana Soler Pacheco Flórez

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

Universidad de Antioquia

Facultad de Educación

Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra

Medellín, Antioquia, Colombia

2024

Cita	(Pacheco, 2024)
Referencia Estilo APA 7 (2020)	Pacheco Flórez, D. (2024). <i>Fortalecimiento de las comidas tradicionales a base de maíz del pueblo Senú de la comunidad el Mango del Distrito de Turbo, 2024</i> . [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.



Grupo de Investigación Pedagogía y Diversidad Cultural (DIVERSER).

Centro de Investigaciones Educativas y Pedagógicas (CIEP).



Centro de Documentación Educación

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

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: John Jairo Arboleda Céspedes

Decano/Director: Wilson Bolívar Barítica

Jefe departamento: Marlon Cortés

Agradecimientos

A los y las líderes, a los niños, niñas y jóvenes por acompañarme en mis encuentros locales. A mis hijos por su paciencia y comprensión por mis múltiples salidas académicas para lograr esta meta. A mi gran abuela por enseñarme tantas historias y conocimiento ancestral. Mis docentes Abadio Green, Guzmán Caisamo y demás docentes que me acompañaron en este proceso de aprendizaje.

Tabla de contenido

1. PREPARACIÓN DEL TERRENO	8
1.1. Mi semilla vista desde mi biografía: (El vientre y mi identidad)	8
1.2. Historia de vida desde mi abuela	9
1.3. Historia de mi Madre	11
1.4. Historia de mi vientre	12
1.5. Historia de origen del pueblo Senú.....	16
1.5.1. Historia de conformación de la comunidad el Mango.....	19
1.5.2. Caracterización de los habitantes de mi comunidad entre niños y adultos: descripción de la comunidad	24
1.6. Quienes me acompañaron en siembra de la semilla	25
2. SELECCIÓN DE LA SEMILLA.	26
2.5. Objetivos.....	29
2.5.1. Objetivo general	29
2.5.2. Objetivo específico.....	29
3. CUIDADO DE LA SIEMBRA	30
3.1. Tipo de investigación.....	33
3.2. Participantes de la siembra	34
3.3. Consideraciones éticas.....	34
4.1. Socialización cosecha	¡Error! Marcador no definido.
4.2. Círculo de palabra actividad pedagógica ancestral.....	37
4.3. Asambleas comunitarias	38
4.10. Propuesta pedagógica	56
4.11. Discusiones.....	58
4.5. Resultados esperado	61
4.12. El enfoque pedagógico propuesto para fortalecer las comidas tradicionales a base de maíz del pueblo Senú, ha arrojado resultados positivos en varios ámbitos. Éstos son algunos de los resultados clave:.....	61
4.13. Conclusiones.....	61

4.14. Recomendaciones	62
5. BIBLIOGRAFÍA	64

Lista de Tablas

Tabla 1. <i>La chicha agria</i>	45
Tabla 2. <i>El bollo agrio</i>	47
Tabla 3. <i>Revoltillo de palmito</i>	48
Tabla 4. <i>La irraca</i>	49
Tabla 5. <i>La mazamorra</i>	50

Lista de figuras

Figura 1. <i>Departamento de Antioquia.</i>	19
Figura 2. <i>Caracterización de mi comunidad. Ubicación geográfica, número de habitantes, cartografía.</i>	23
Figura 3. <i>Preparación bollo agrio</i>	48
Figura 4. <i>Fotografía de la irraca.</i>	50
Figura 5. <i>Preparación de la mazamorra.</i>	52

RESUMEN

Este trabajo de investigación se recopiló en la Comunidad el Mango, situada en el Distrito de Turbo, donde residen aproximadamente 57 familias del pueblo Senú. En este proceso, se contó con la participación de tres mayores, un sabio y dos sabias, quienes poseen amplia experiencia e historia del territorio, así como un profundo conocimiento de la historia de origen de la cultura Senú. También se investigó sobre las razones por las cuales se están perdiendo las comidas tradicionales a base de maíz en nuestra comunidad El mango.

En este trabajo de investigación sobre la importancia de preservar los diferentes tipos y colores del maíz que todavía conserva el pueblo Senú. Mi objetivo es fomentar en las familias la valoración de estas comidas tradicionales, ya que actualmente observo que prefieren comprar productos ya elaborados en supermercados, los cuales suelen contener muchos conservantes. Con este trabajo, se buscó motivar a las familias Senues de la comunidad El Mango a optar por productos más orgánicos, cultivados por ellas mismas y otras personas de la comunidad. La iniciativa de promover el consumo de alimentos a base de maíz está alineada con lo que plantean las organizaciones indígenas en estos momentos: regresar a las raíces, es decir, cultivar sus propios alimentos, promover la siembra y reducir la dependencia de fuentes externas para lograr una mayor autonomía alimentaria progresiva. Esta iniciativa contribuye a cuidar y proteger la madre tierra, ya que al sembrar sin utilizar abonos químicos estamos educando a las nuevas generaciones sobre la importancia de ser conscientes y evitar la contaminación. Es un deber de las familias, la comunidad y la escuela cuidar y proteger el planeta para que las futuras generaciones puedan disfrutar de las maravillas que nos ofrece la madre tierra.

Palabras clave: comidas tradicionales, maíz, pueblo Senú, comunidad el Mango.

1. PREPARACIÓN DEL TERRENO

El tejido del pasado es como el cimiento de una construcción esencial para situarnos en el tiempo y comprender nuestra trayectoria. Necesitamos entender de dónde venimos para vislumbrar hacia dónde nos dirigimos. Conocer nuestra historia es más que una mera curiosidad; es fundamental para comprender la condición humana en su totalidad. Al sumergirnos en las narrativas de nuestros antepasados, no solo adquirimos conocimiento, sino que también nos conectamos con nuestras raíces, lo que nos permite construir, avanzar y cambiar de manera consciente, manteniendo viva la llama de nuestro origen ancestral.

Reconocer y valorar nuestras propias historias de vida es un paso crucial en este viaje. Al hacerlo, fortalecemos nuestro vínculo con nuestra identidad y entendemos mejor cómo hemos llegado a ser quienes somos en la actualidad. Pero no solo se trata de nuestras historias individuales; también es vital recordar y honrar las historias de nuestros ancestros. Al hacerlo, no solo les damos el lugar que merecen en nuestra memoria colectiva, sino que también avivamos los sentimientos y las experiencias que moldearon no solo a ellos, sino también a nosotros. Es a través de este proceso que nos encontramos con una comprensión más profunda de nosotros mismos y de nuestra posición en el vasto flujo del tiempo.

1.1. Mi semilla vista desde mi biografía: (El vientre y mi identidad)

En este primer paso del proceso de la de siembra, (Investigación) comparto la historia desde el vientre de mi abuela hasta llegar a la historia de mi madre, es donde doy a conocer cómo fui criada según las tradiciones que me cuentan mis familiares cercanos. En el transcurso de mi trayectoria en la licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra (LPMT), he llegado a comprender la profunda relación que tengo con mi propia semilla de vida y lo que me identifica con mi cultura. He aprendido a conocer y comprender que el proceso de

gestación desde el vientre de la madre es un acto de sanación, es un proceso que busca armonizar nuestra relación con nosotros mismos y con nuestra madre.

1.2. Historia de vida desde mi abuela

Cuenta mi abuela que su madre se llamaba María Suarez y su padre se llamaba Isidoro Flórez, se sentía feliz porque iban a tener una hija después de dos hijos varones que tenían ya, mi abuela nació en Cerro Vidal que pertenece a Tuchín Córdoba, el 05 de octubre del 1937. Según mi abuela, cuando ella nació hubo mucha discusión sobre su nombre hasta que se llegó a un acuerdo y le colocan Ana Teresa Castillo, pasaron días y años y mi abuela crecía; a la edad de 8 años ella dice, que le enseñaban a colar chicha y pilar maíz porque era la hija mayor, por lo tanto le tocó muy duro pero aprendió a realizar estos platos como el bollo y la elaboración de colar la chicha, y a los nueve años ella cuenta que estos saberes ya empezaban hacer parte de la cotidianidad en ella porque estas eran las actividades familiares, así que un día su padre le dijo: “debes preparar una cantidad considerable de chicha y bollos de maíz para repartir durante un trabajo comunitario que tengo programado”. Esta actividad es propia de la cultura Senú y se lleva a cabo en el campo, implicando un esfuerzo extenso que requiere la colaboración de muchas manos para completarse más rápidamente. El acto de compartir durante estas labores era uno de los valores fundamentales de nuestra cultura. Por lo tanto, se esperaba que todas las niñas fueran aprendiendo estas tareas como parte de su educación.

Y en estos trabajos de comunidad mi abuela dice que conoció a su futuro esposo es decir mi abuelo Erasmo Flórez ahí empezó el noviazgo y ya cumplido los 15 años mi abuela contrae matrimonio con mi abuelo y era un hombre que le gustaba trabajar mucho.

Siguiendo la conversación con mi abuela, me contó que su padre no se opuso a este matrimonio, porque decía que ella ya era una mujer muy preparada, dado que sabía hacer

bebidas y platos a base de maíz, con lo cual una mujer no sufría porque con base de lo aprendido ellas ya podían hacer variedades de oficio al igual que los hombres.

Y cuando ella se casó siguió atendiendo a su padre porque sentía que todo su aprendizaje era un regalo que su padre le concedió, luego al cabo de unos años mis abuelos buscan irse a otro lugar y es así que llegan a la comunidad El Mango, como ambos eran tan trabajadores, dejaron muchas cosechas sembradas, con lo cual quedó encargado al señor Remberto Flórez. En ese momento ya tenían 7 hijos, mi abuela cuenta que decidieron mudarse al nuevo lugar, en busca de tierra más fértil para seguir sembrando. Ella antes de salir para su nueva comunidad preparaba la chicha de maíz y el bollo, trayendo consigo todo esto envuelto en una “sarapa” para el camino, acompañado de pescado, dado que el viaje era largo.

Su travesía fue así: salieron a las 5 de la mañana y llegaron a San Pedro a las 4 de la tarde. Desde allí, tuvieron que tomar un carro para llegar a esta comunidad; una vez en este lugar, tuvieron que empezar de nuevo, comprando tierra y construyendo su casa. Pasaron los días y comenzaron a sembrar. Mi abuela cuenta que nunca dejaba solo al abuelo en las siembras. Más tarde, la abuela quedó embarazada de su octavo hijo y menciona que en ese estado era la única forma de no ir al monte a trabajar con el abuelo. Para ese entonces solo había dos casas, ambas pertenecientes a nuestras familias. Después vino otro hermano y también construyó su casa. Así, poco a poco, el lugar comenzó a poblarse.

Después de algunos años, mi abuela quedó embarazada nuevamente, esta vez del noveno hijo, y la familia siguió creciendo. Un par de años después tuvo su décimo hijo, y todos ellos aún están con vida. Con el tiempo, cada uno de los hijos se casó, y debido al valor que el abuelo le inculcó respecto al trabajo, todos se convirtieron en excelentes trabajadores.

Mi abuelo Erasmo Flórez vivió muchos años junto con sus hijos y nietos, especialmente junto a su esposa Ana Teresa Castillo, quien siempre estuvo lista para ayudar a

los vecinos, sus hijos y nietos. Fue difícil para mi abuela cuando mi abuelo perdió la vista, ya que ella tuvo que encargarse de todo, dado que todos sus hijos tenían sus propios hogares.

Mi abuelo vivió ciego durante aproximadamente cinco años, y falleció el 14 de noviembre de 2018. Mi abuela, que aún está con vida y tiene 87 años, reside en la comunidad indígena El Mango.

1.3. Historia de mi Madre

Denis Flórez Castillo es mi madre, hija de mi abuela Ana Teresa Castillo Suarez. Nació el 16 de marzo de 1966 en el Cerro del Vidal, Tuchín, Córdoba. Pasó su infancia en ese lugar y llegó a la comunidad del Mango a los nueve años. Desde entonces, trabajó junto a mi abuelo Erasmo Flórez. Mi padre, quien luego sería su esposo, la observaba mucho porque era muy hábil en las labores del hogar. Comenzaron un noviazgo, aunque mi madre no estaba segura de aceptar la propuesta debido a que mi padre era mayor que ella y ya tenía hijos de un matrimonio anterior. Sin embargo, mi abuelo aceptó la relación formal entre ellos cuando mi madre tenía 13 años. A pesar de sus temores, aceptó casarse con él porque mis abuelos veían en él un buen espíritu. Así, comenzó una nueva etapa en la vida de mi mamá, ya que mi progenitor, Francisco, trajo consigo a sus 6 hijos de su matrimonio anterior y ella, de buen corazón, aceptó la experiencia de criar hijos que no eran suyos. Mi madre dice que él es un hombre muy trabajador, como todo al principio se torna muy bien, pero al cabo de muchos años mi padre se desordenó.

Mi madre le dio seis hijos a mi padre, y yo soy la cuarta y única hija entre todos. Soy la décima entre mis hermanos y la segunda hija para mi papá. En total, somos dos hembras y diez varones. Mi madre les brindó todo su amor tanto a mi padre como a sus hijos, a quienes aún considera como si fueran propios. Actualmente, mis padres están vivos y residen juntos

en el Chocó nuevamente. Han logrado construir una mejor vida, y siguen estando muy enamorados. Y mi padre solo tiene ojos para mi madre. Esta es la historia de mi madre.

1.4. Historia de mi vientre

Soy una mujer de gran valía y promotora de la cultura Senú, la cual se distingue por su riqueza milenaria en comidas tradicionales, especialmente aquellas basadas en el maíz. Mi nombre es Diana Soler Pacheco Flórez. Nací el 19 de julio de 1988 y actualmente resido en el distrito de Turbo, Antioquia, específicamente en la comunidad indígena El Mango. Soy hija de Francisco Manuel Pacheco y Denis Flórez Castillo, siendo la única hija mujer de este matrimonio y ocupando el cuarto lugar entre mis hermanos.

Mi llegada al mundo trajo gran alegría a mi madre, pues después de tres hijos varones, esperaba con ansias tener una hija. Sin embargo, el momento de mi nacimiento fue extremadamente difícil y doloroso para ella, tanto que aún le resulta doloroso recordarlo. Nací en la comunidad indígena El Mango, un evento que marcó profundamente la vida de mi madre. Durante mi nacimiento, enfrentó una situación crítica de vida o muerte debido a complicaciones en el parto, que provocaron una hemorragia grave debido a restos de placenta. Fue trasladada en hamaca al pueblo más cercano, donde estuvo hospitalizada durante cinco días, tres de los cuales estuvo inconsciente. Durante ese tiempo, solo me llevaron para que ella pudiera amamantarme, mientras mis tías me alimentaban con biberón los días que ella permanecía en el hospital. Mi placenta y cordón umbilical quedaron en el hospital, y mi madre regresó a casa de mi abuela, muy debilitada por el proceso del parto.

A pesar de esta difícil experiencia, mi madre tuvo dos hijos más después de su recuperación. Después de completar su dieta postparto, regresó al Chocó, donde vivíamos anteriormente y donde pasé mi infancia. Fue allí donde realicé mis estudios des primero y segundo grado. En 1994, a los 6 años de edad, comencé mi educación en la escuela llamada El Guamo, ubicada cerca de nuestra casa.

En el año 1996, estalló el conflicto armado en nuestra región, lo que nos obligó a regresar a nuestra comunidad para convivir nuevamente. Encontrar y adaptarme a los usos y costumbres de la comunidad resultó ser un desafío considerable para mí. Aunque la comunidad no tenía reconocimiento oficial como indígena, sus prácticas culturales eran la base de nuestra identidad étnica.

En 1998, decidí retomar mis estudios, pero tuve que repetir el segundo grado en 2002. Finalmente, completé la primaria y cursé el quinto año. En 2003, me trasladé a Ciénega de Oro para iniciar mis estudios de bachillerato. Sin embargo, esta oportunidad se vio truncada cuando quedé embarazada a los 15 años y di a luz a mi primera hija, Yina Pacheco, ese mismo año abandoné nuevamente mis estudios.

Al año siguiente, intenté nuevamente continuar mis estudios, dejando a mi hija al cuidado de mi madre mientras avanzaba en el séptimo grado. Sin embargo, las responsabilidades familiares y la falta de apoyo me hicieron abandonar nuevamente los estudios. En 2006, quedé embarazada de mi segundo hijo, Moisés Pacheco, lo que supuso un nuevo obstáculo en mi educación.

En 2010, di a luz a mi tercera hija, Cesia Yireth Pacheco. Reconozco que la falta de diálogo y confianza con mis padres contribuyó a esta situación, y nuevamente dejé de lado mis estudios. En 2012, retomé mis estudios y completé dos años en uno los sábados. En 2014, obtuve mi título de bachiller y me inscribí en el SENA, donde realicé una técnica en recreación comunitaria y obtuve mi título al año siguiente.

Durante este tiempo, trabajé en casas de familia en San Pedro de Urabá, dejando a mis hijos al cuidado de mi madre mientras perseguía mis sueños. En 2016, recibí la noticia sobre las convocatorias abiertas en la universidad para el programa de la Madre Tierra. A pesar de las dificultades económicas, me presenté al examen de admisión y actualmente me encuentro cursando este programa universitario, agradecida por la oportunidad que se me ha brindado.

Mis hijos son mi inspiración y agradezco el apoyo incondicional de mis padres a pesar de los errores del pasado. A pesar de las adversidades, persevero con la esperanza de alcanzar mis sueños y ser un ejemplo para mi comunidad, que me ha respaldado en este proceso.

Donde este programa me ha enseñado más sobre mis raíces, ya que anteriormente tenía poco conocimiento sobre el pueblo indígena. No estaba familiarizada con el término "madre tierra" ni entendía bien qué implicaba. Sin embargo, en este programa he aprendido acerca de las costumbres de los pueblos indígenas. Mi mamá no me transmitió el conocimiento ancestral, ya que, al unirse a vivir con mi papá, dejó atrás esas tradiciones y no nos enseñó sobre nuestro origen. Tal vez fue por falta de conocimiento, ya que mis hermanos y yo nos mudamos del Chocó aquí en 1996 debido a la violencia que nos afectó en esa región.

Recuerdo que tenía doce años cuando llegamos a la comunidad para vivir temporalmente con nuestros abuelos debido a la situación de violencia en el Chocó. Mi padre nos cuenta que tuvimos que dejar todo atrás para salvar nuestras vidas. Al principio, vivíamos cerca de los abuelos, pero luego mi papá encontró un lugar para vivir donde nos mudamos, aunque seguimos cerca de la familia. Sin embargo, las costumbres de mi mamá eran diferentes de las tradiciones indígenas de la comunidad.

A pesar de estar cerca de la familia de mi mamá, mi padre continuaba involucrado con otras mujeres, lo que causaba dolor a mi mamá y a nosotros, sus hijos. Con el tiempo, ella terminó criando a sus hijos sola, ya que los otros miembros de la familia se habían casado o habían huido debido a la violencia en la región.

Pero eventualmente, encontraron otro lugar para vivir cerca de la familia de mi padre, quedándonos solo los hijos de mis padres. Durante nuestra infancia, éramos muy unidos a nuestros padres y compartíamos todo. Nos ayudábamos mutuamente en el trabajo del campo y pasábamos tiempo jugando juntos con nuestros primos. Aunque crecimos en la misma comunidad, estábamos alejados de las costumbres y tradiciones de mis abuelos y tíos.

Crecí sin tener acceso a estos conocimientos ancestrales, pero hoy en día reconozco que he adquirido un entendimiento más profundo de la relación entre el pueblo Senú y las plantas y el agua. Aunque no los obtuve desde temprana edad, he podido aprender sobre estos saberes ancestrales y la conexión que tienen con nuestra identidad indígena.

El maíz no es solo un alimento en mi comunidad, sino un símbolo de vida, resiliencia y conexión con la tierra. Desde tiempos ancestrales, el maíz ha sido el corazón de nuestra cultura Senú, representando tanto la base de nuestra alimentación como un vínculo espiritual con la Madre Tierra. Mi abuela siempre decía que el maíz tiene alma, que, al consumirlo, nutrimos tanto nuestro cuerpo como nuestro espíritu.

En mi niñez, aunque no conocía profundamente las tradiciones indígenas, siempre recuerdo cómo el maíz estaba presente en nuestras comidas diarias, desde las arepas que mi madre cocinaba en las mañanas hasta las chichas que se preparaban en las fiestas comunitarias. Estos platos no solo nos alimentaban, sino que también nos conectaban con nuestras raíces y con la historia de nuestros ancestros.

A través de los años, he llegado a comprender que el maíz es mucho más que un simple cultivo; es un símbolo de resistencia y supervivencia para nuestro pueblo. A pesar de las adversidades que enfrentamos, el maíz ha sido el sustento que nos mantiene unidos y nos recuerda la importancia de la tierra y de la comunidad. Es un recordatorio constante de quiénes somos y de dónde venimos.

Hoy en día, como estudiante del programa de la Madre Tierra, he profundizado en la importancia del maíz en nuestra cultura y en su papel central en la sostenibilidad de nuestras tradiciones. Estoy comprometida a promover el conocimiento y la preservación de estas prácticas ancestrales, no solo para mi generación, sino también para las futuras, para que nunca olvidemos el valor que tiene este grano sagrado en nuestras vidas.

1.5.Historia de origen del pueblo Senú

Mirando desde las necesidades, pude enfocarme en este punto de formación para el desarrollo de mi proyecto vital. Esta etapa se centra en la comunidad, ya que la elección del trabajo a realizar se hace en conjunto con ellos y se basa en las necesidades presentes en el territorio. Al explorar las múltiples debilidades dentro del territorio ancestral y considerar los enfoques que podrían fortalecer nuestra cultura, decidimos centrarnos en la recuperación de las comidas ancestrales a base de maíz en la comunidad indígena El Mango.

Esta iniciativa nos llevó al fortalecimiento de prácticas milenarias que han sido afectadas por la colonización y la influencia de la cultura occidental. Para guiar este proceso, contamos con la sabiduría de los ancianos de la comunidad, quienes desde su perspectiva ancestral nos ayudarán a sembrar y cultivar esta semilla de vida.

La narrativa de la comida ancestral a base de maíz en la comunidad indígena El Mango tiene profundas raíces en la historia de la cultura Senú. Según cuentan los antiguos nativos del Resguardo indígena de San Andrés de Sotavento, en los tiempos primigenios, la tierra estaba sumida en oscuridad y frío, sin ninguna forma de vida. No había luz, ni astros, ni plantas, ni animales; todo era silencio y vacío.

Los dioses Mexión y Manexca, una pareja divina compuesta por Mexión, el indio hermoso como el sol, y Manexca, la mujer de un solo seno y la más bella de todas, fueron los creadores de la naturaleza y la raza humana. De esta pareja divina nacieron los primeros hombres que habitaron en el Gran Senú, junto con sus hijos y los demás seres vivos. A pesar de sus esfuerzos, el mundo seguía sumido en la oscuridad hasta que, con el tiempo, la luz y la vida finalmente llegaron a estas tierras, marcando el comienzo de una nueva era.

Más tarde, decidió Mexión poblar las diversas zonas de la región del Senú para esto tomó y colocó a sus hijos, a cada uno, en partes distintas y distantes geográficamente. Entonces, para iluminar todo aquel globo oscuro, Mexión se sirvió de su propio hijo y lo

mandó al cielo y se convirtió en Ninha, el sol, iluminando la tierra de las tinieblas. Una vez que la tierra se calentó se volvió completamente dura y esta parte seca la llamó resguardo y las aguas las dividió llevándoselas a sus hijos Lorica y Tolú formando inmensos espejos de aguas dulces y saladas. Desde entonces, existe la luz, esa fue la primera luz comenzaron a crecer y reproducirse los animales y plantas, se levantaron las lomas y los cerros, apareciendo los ríos, las quebradas y los arroyos por donde corren las aguas. La gente que iba apareciendo y poblando la primera tierra, era descendiente de la generación de los dioses Mexión y Manexca y era gente sabia. Algunos de ellos modelaban tinajas, múcuras, platos, vasijas y muchos objetos de barro y de oro, otros trenzaban las fibras blandas y duras como la iraca, la caña flecha, la enea y el bejuco. Muchos se dedicaron al cultivo de la yuca y del maíz, y eran sabios porque dentro de ellos vinieron médicos tradicionales e ingenieros hidráulicos. Mexión a cada uno de sus hijos le había dotado de inteligencia para que desarrollara un arte en sus respectivas zonas. Mexión había creado la tierra, con sus plantas, animales, aguas y sabanas, pero la gente seguía trabajando por largo tiempo sin parar, bajo la luz y el calor que Ninha les irradiaba desde lo más alto; la gente ya estaba cansada y por eso sus hijos le ayudaron al padre en solicitud de ayuda y pronta solución. Mexión estaba feliz por toda su creación y deseaba que sus seres estuvieran contentos. Entonces mandó a Ninha a descansar por algunas horas y éste cayó en un profundo sueño y mientras dormía se acabó la luz y todo nuevamente se oscureció y ésta fue la primera noche.

De inmediato subió Mexión misteriosamente al cielo y se convirtió en Thi, la luna. Entonces comparte con su hijo Ninha la maravillosa labor de los indígenas y al mundo, uno lo realiza por el día y el otro por la noche. Desde entonces, los nativos descendientes de Mexión y Manexca quedaron del todo felices de su ayuda y por siempre vivieron agradecidos. Por eso realizaban fiestas maratónicas amenizadas con chicha en homenaje del dios Ninha y de Thi y en algunas ceremonias ofrecían niños y niñas al sol y la luna, además, antes de llevarlos al

ritual del bautismo y a la danza de la pelazón eran llamados Ninha-Thi. Hoy en la cultura indígena Senú Nindhathi corresponde a la divinidad bisexual, que representa al hombre y la mujer Senú. Así lo explica la mitología Tradicional Sinuana, que el símbolo de la mujer es la luna y el símbolo del hombre es el sol.” Historia extraída después de haber leído y escuchado la historia de origen del pueblo. Los sabios y sabias de mi comunidad provienen tanto de San Andrés como de Tuchín, Córdoba, y han intentado mantener vivas estas tradiciones. Sin embargo, los jóvenes y los niños ya no les otorgan la misma importancia a estos valores ancestrales. Por esta razón, decidí adoptar esta semilla como un medio para orientarlos y mostrarles la importancia de estos alimentos. También les expliqué el significado de expresar gratitud a través de las bebidas tradicionales, como la chicha, una bebida fermentada de maíz que solía consumirse en lugar de las bebidas modernas que prefieren los jóvenes hoy en día.

Aunque en mi niñez no adquirí este conocimiento directamente, he escuchado a mi abuela, una de las sabias de la comunidad, quien aún conserva estos saberes en su mente. Ella sigue practicando los usos y costumbres tradicionales, incluida la preparación de alimentos y bebidas ancestrales. A través de ella, he aprendido mucho y ahora estoy comprometida a compartir este conocimiento con mi familia y mi comunidad.

He tenido reuniones con los líderes de la comunidad para compartir lo aprendido en este proceso de siembra. Les he explicado cómo podemos revivir estas prácticas ancestrales y restaurar la cultura. Mi objetivo es mostrar que es posible mantener vivas las tradiciones, especialmente en la preparación de alimentos tradicionales, gracias al conocimiento ancestral.

Este aspecto de mi proyecto de vida es esencialmente comunitario. La elección de esta iniciativa se basa en las necesidades de la comunidad y busca fortalecer las prácticas culturales ancestrales. Contamos con la sabiduría de los sabios y sabias para guiarnos en este proceso de siembra y cultivar esta semilla de vida.

Figura 1. Departamento de Antioquia.



Fuente: Tomado de Google Mapas. 2022.

1.5.1. Historia de conformación de la comunidad el Mango

La comunidad Indígena El Mango con respecto a la cabecera municipal se encuentra ubicada al norte del municipio de Turbo, a una distancia de 65 kilómetros aproximadamente, a tres horas en carro tiempo aproximado.

- Por el oriente: Vereda Pitillal.
- Por el occidente: Corregimiento San José de Mulatos.
- Por el sur: Vereda el Volcán.
- Por el norte: Vereda Pitillal.

Los primeros habitantes que llegaron a esta comunidad son provenientes de Tuchín Córdoba y fueron las siguientes personas: Isidoro Castillo, Robinson Flores Peña, Diego Castillo, Erasmo Flores. Estas primeras familias llegaron a mediados de los años 60; más tarde llegaron otras familias provenientes del mismo lugar las cuales todas hicieron parte de la acción comunal de la comunidad campesina llamada el volcán. En el año 2001 la comunidad indígena contaba con unas 42 familias para una población de 212 personas entre niños, jóvenes, adultos y ancianos la cual favoreció el proceso para conformar el cabildo.

Las primeras reuniones comunitarias se llevaban a cabo debajo de un palo de mango donde asistían todos los miembros afiliados para analizar, discutir el proceso organizativo y los derechos que tenemos como población indígena. Los primeros líderes que empezaron con esta gestión dentro de la comunidad fueron: Francisco Manuel Pacheco Flores cuya función era asistir a eventos regionales y zonales organizados por la Organización Indígena de Antioquia (O. I. A.) y también teniendo méritos para participar en capacitaciones y talleres; en este mismo año se organizó una mesa directiva internamente conformada de la siguiente manera:

Gobernador: Francisco Manuel Pacheco Flores.

Suplente gobernador: Manuel Careth.

Secretario: Manuel Enrique Flores Lázaro.

Tesorero: Eliecer Suarez.

Fiscal: Daniel Flores.

Alcalde: Luis Argumedo Montalvo.

Alguacil mayor: Domingo Flores.

Trabajando sin posesionarse ante la administración municipal de ese entonces, en el segundo semestre del 2002 se posesionó por primera vez el cabildo con acta de posesión 01 ante la administración municipal el 31 de agosto del presente año, firmada por la señora Adriana María Obando Jaramillo, delegada por el señor alcalde Aníbal Palacio Tamayo, quedando legalmente reconocido.

Los miembros posesionados de la junta directiva fueron los siguientes:

Gobernador: Manuel Enrique Flores Lázaro.

Suplente gobernador: Manuel Careth Charrasquiél.

Secretario: José Gregorio Flores Atención.

Tesorero: Jorge Eliecer Suarez Solano.

Fiscal: Daniel Suarez Castillo.

Alcalde: Luis Arquímedes Montalvo.

Secretario del alcalde: Jairo Manuel Flores Atención.

Alguacil mayor: Domingo Antonio Flores Atención.

Alguaciles menores: Senén Suarez Solano—Víctor Manuel Flores Castillo—José María Montalvo Atención—José Miguel Romero Benavides—Alberto Torres Flores.

Asumieron el cargo por un periodo de tres años. Durante este tiempo, observaron la necesidad de tener su propia escuela y continuar con el proceso organizativo para hacer gestiones y cubrir las necesidades que afectaban a la población. En la actualidad, tenemos una Institución Educativa en la comunidad gracias a las luchas a nivel educativo. Esta institución cuenta con una población estudiantil de entre 120 y 135 estudiantes, tanto campesinos como indígenas, además, de una promotora de salud y el programa de Buen Comienzo, atendiendo a niños de entre cero y a cinco años. La población de la comunidad se estima en alrededor de 43 familia con 200 habitantes, que formamos parte de este sueño, visionando desde los planes de

vida una estrategia comunitaria como acción estratégica en defensa de la madre tierra y como método de resistencia en la pervivencia de nuestro pueblo.

El pueblo Senú, según nuestra historia de origen, nos consideramos o identificamos como descendientes de los primitivos de las provincias del Pan Senú, por ser sembradores de maíz, arroz, yuca y por mantener nuestras huertas caseras, es decir, somos productores de nuestro propio alimento. La Provincia del Pan Senú estaba ubicada en los valles del río San Jorge y era la más baja de las zonas inundables, considerada el centro agrícola. Estos constituían un sistema hidráulico de 500,000 hectáreas que funcionó durante 200 años. Además de producir su propio alimento, trabajaban en otras actividades como la pesca y la artesanía.

Después de conocer la historia de origen de mi comunidad, mi relación con mi semilla es porque muchos jóvenes y niños no se identificaban como indígenas, sino como campesinos, debido a que vivían bajo un estilo de vida más asociado a lo rural. Sin embargo, este fenómeno no solo afectó a las nuevas generaciones, sino a la comunidad en su totalidad, poniendo en riesgo la preservación de nuestra identidad indígena.

A pesar de este desafío, los abuelos y abuelas han mantenido vivos los usos y costumbres que heredaron de los sabios y sabias de nuestros ancestros. El cambio de territorio no disminuyó su amor por la cultura y las tradiciones, y continuaron practicando rituales, preparando comidas y bebidas tradicionales, que son el corazón de nuestra identidad. Aunque externamente pudieran parecer campesinos, en su esencia, su identidad siempre ha sido y sigue siendo indígena.

Hoy en día, la situación es preocupante, pues muchos jóvenes no desean identificarse como indígenas ni participar en las actividades tradicionales que los sabios y sabias de nuestra comunidad practican. Se observa que algunos jóvenes ya no saben cómo cultivar las plantas que son fundamentales para nuestra cultura, a pesar de que nuestro pueblo ha sido

históricamente agrícola. Esta desconexión está contribuyendo a la pérdida de nuestra cultura, ya que los usos y costumbres que nos definen como pueblo Senú están dejando de practicarse.

Sin embargo, los sabios y sabias de nuestra comunidad están dispuestos a compartir su conocimiento con aquellos que deseen aprender. Desde el anciano más experimentado hasta el niño más joven, todos están listos para enseñar sobre la manipulación de alimentos, la preparación de bebidas tradicionales y la práctica de nuestras costumbres. No obstante, la preservación de estos saberes ancestrales depende del interés individual de cada persona en la comunidad por aprender y mantener viva la cultura de nuestro pueblo indígena Senú.



Figura 2. *Caracterización de mi comunidad. Ubicación geográfica, número de habitantes, cartografía.*

Fuente: Foto tomada por los alumnos de la III cohorte. De Madre Tierra.

1.5.2. Caracterización de los habitantes de mi comunidad entre niños y adultos: descripción de la comunidad

La comunidad Indígena el Mango se encuentra ubicada en la parte norte del distrito de Turbo, aproximadamente a 3 horas de distancia del mismo. En esta comunidad contamos con una institución educativa y una cancha donde los niños y jóvenes pueden practicar deportes durante su tiempo libre. Nuestra principal actividad económica es la agricultura, y nos gusta trabajar de forma colectiva realizando trabajos comunitarios.

Cultivamos diversos productos como maíz, plátano, arroz, yuca y ñame. Aún conservamos nuestra cultura, especialmente en lo que respecta al tejido y la construcción de viviendas. Además, contamos con médicos tradicionales capacitados para llevar a cabo rituales y preparar medicinas tradicionales. Sin embargo, nuestra comunidad no cuenta con un territorio propio ni con suficiente acceso al agua, lo cual representa una dificultad para nosotros como pueblo Senú.

Estamos organizados en grupos de mujeres, jóvenes y caballeros, los cuales participan en diversas actividades comunitarias y proyectos con el apoyo de las autoridades locales. Las mujeres de la comunidad suelen acompañar a los hombres en el trabajo del campo y también cultivan huertas caseras.

Nuestra comunidad es conocida por acoger a personas que llegan a nuestro territorio, y nos gusta compartir con ellos en momentos de necesidad, como en caso de enfermedad o fallecimiento. Nos transportamos en burro para llegar a la carretera principal y tomar vehículos para ir al pueblo a hacer compras. Las familias más grandes tienen extensas tierras y ganado, de las cuales obtenemos leche para el consumo familiar.

Uno de los alimentos tradicionales que seguimos preparando en la comunidad es la mazamorra de maíz. Como parte de nuestra cultura del compartir, solemos comprar un litro de

leche y recibimos otro como parte de un intercambio comunitario. Así es como vivimos y nos mantenemos unidos en esta comunidad.

1.6. Quienes me acompañaron en siembra de la semilla

He tenido la oportunidad de realizar actividades, encuentros y charlas con los sabios de la comunidad, personas muy conocedoras de las comidas tradicionales. Ellos, los ancianos, son valorados no solo por su edad, sino también por la profunda sabiduría que poseen. Estos sabios se dedican al cuidado del hogar y al diálogo constante con sus hijos y nietos, transmitiendo conocimientos que han sido vitales para nuestra identidad.

También he interactuado con el grupo de Sabias, quienes no solo se encargan de las labores domésticas, sino que también colaboran con los hombres en los cultivos y en el mantenimiento de las huertas caseras. Estas madres cuidan atentamente de los niños de la comunidad, asegurando la continuidad de nuestras prácticas culturales. Aunque su trabajo difiere del de los hombres, su contribución es igualmente esencial para la supervivencia de nuestra cultura.

Sin embargo, he notado que la pérdida de conocimientos culturales es un problema que afecta a toda la comunidad, no solo a los jóvenes. Aunque estos jóvenes, de entre 12 y 17 años, son quizás los más visiblemente desconectados, el riesgo de perder nuestras tradiciones impacta a todas las generaciones. He hablado con los jóvenes sobre la importancia de preservar nuestras comidas tradicionales y las costumbres que forman parte de nuestra identidad. Estos jóvenes, además de dedicarse al estudio y al juego en su tiempo libre, ayudan a sus padres en las labores agrícolas, pero es evidente que necesitan una reconexión más profunda con sus raíces.

He compartido con los niños, explicándoles cómo se alimentaban las personas en el pasado y cómo era la vida en aquellos tiempos. Es vital que entiendan que la agricultura, de la cual toda la comunidad depende para subsistir, no es solo un medio de vida, sino también una expresión de nuestra cultura y un vínculo con nuestras raíces ancestrales.

2. SELECCIÓN DE LA SEMILLA.

Este proceso de mi investigación, la comunidad participó de forma de asamblea, mencionando las dificultades que se ha venido presentando en este proceso de formación, me di cuenta de que no solo las semillas son los frutos, sino que los seres humanos también somos semilla, ya que venimos de un origen y del vientre de una mujer. Nuestras madres nos cuidan a través de las plantas medicinales y los alimentos tradicionales. Este conocimiento fue lo que me llevó a seguir este camino de semilla, donde descubrí que para el pueblo Senú, el primer sabor del ser humano es el maíz, que se experimenta desde el vientre materno. Desde ese momento, comienza nuestro proceso de gustación de los alimentos que provienen del maíz. También observé que las primeras coladas que se les dan a los niños son a base de maíz, lo cual es crucial para su crecimiento. Esta conexión con el maíz desde el vientre materno es fundamental en la construcción de nuestra identidad como pueblo Senú. Ya que ase parte de nuestras costumbres ancestral, pero necesitamos entender de dónde venimos y hacia dónde nos dirigimos. Conocer nuestra historia es fundamental para comprender las condiciones de nuestra cultura. Al abstraerse las narrativas de nuestros antepasados, no solo adquirimos conocimiento, sino que también nos conectamos con nuestras raíces, lo que nos permite construir, avanzar y cambiar de manera consciente, manteniendo viva la llama de nuestro origen ancestral.

Reconocer y valorar nuestras propias historias de vida nos fortalece la cultura de nuestro pueblo, al hacerlo, nos ayuda a reforzar nuestro vínculo con nuestra identidad y entendemos mejor cómo hemos llegado a ser quienes somos en la actualidad. Pero no solo se trata de nuestras historias individuales; también es vital recordar y honrar las historias de nuestros ancestros. Al hacerlo, no solo les damos el lugar que merecen en nuestra memoria colectiva, sino que también se aviva las experiencias que moldearon, sino también a nosotros.

Es a través de este proceso que encontramos una comprensión más profunda de nosotros mismos y de nuestra posición como cultura.

Una de las mayores dificultades derivadas de la pérdida de esta práctica ancestral es que la nueva generación prefiere comprar maíz en forma de harina en lugar de cultivarlo. Esto es preocupante, ya que son los abuelos quienes aún poseen el conocimiento y conservan la tradición de sembrar maíz. Por lo tanto, resulta imperativo fomentar y promover las prácticas ancestrales que los sabios y sabias han legado para preservar la identidad del pueblo Senú.

Seguir conservando las tradiciones es fundamental para fortalecer el territorio, especialmente para los niños y jóvenes. Es importante reflexionar sobre cómo afecta el alejamiento de estas prácticas ancestrales. Los alimentos tradicionales, libres de químicos, son esenciales para mantener una buena salud y calidad de vida, especialmente para los niños, quienes son los más vulnerables a los efectos de los alimentos occidentales. Es crucial seguir explorando los alimentos preparados con maíz y conservar las diferentes variedades de esta semilla, junto con las bebidas y comidas tradicionales. De esta manera, podemos transmitir este conocimiento a las nuevas generaciones de la comunidad, permitiéndoles disfrutar de alimentos y bebidas naturales que son preparadas en casa.

¿Por qué es importante la semilla de maíz en el pueblo Senú?

El maíz es una semilla sagrada para el pueblo Senú, ya que sustenta a nuestras familias desde tiempos ancestrales. El maíz es esencial en todas las casas de nuestras familias, tanto para preparar platos deliciosos como para proporcionar bebidas refrescantes durante las actividades comunitarias. Además, es un cultivo fundamental para nuestra comunidad, presente en cada familia como alimento para animales y para el hogar.

La importancia de mi semilla.

Un pueblo que cultiva y consume sus propios alimentos asegura su continuidad y resistencia ante diversos problemas, como la reciente pandemia de COVID-19. El alimento es

fundamental para mantener a los habitantes con salud, alegría y amor, proporcionando la energía necesaria para transitar el camino de la vida en todas sus dimensiones: individual, familiar, comunitaria y organizativa. La presencia de comida no solo significa subsistencia, sino también fuerza y fortaleza, y representa una forma de riqueza en los pueblos indígenas. Una alimentación adecuada no solo satisface las necesidades físicas, sino que también estimula el espíritu y la motivación para alcanzar otros objetivos en la vida. Una familia que cultiva sus propios alimentos recibe a quien sea con generosidad y sin expectativas de retribución económica, (en una conversación con mi asesora anterior Amelicia Santa Cruz por la causa de pandemia.)

Fue por la asamblea que se eligió y me ayudaron a centrarme en la preservación y promoción de la semilla de maíz en la comunidad de El Mango. Aspiro que las familias de esta comunidad se enriquezcan cada vez más mediante el cultivo de esta semilla, lo que fortalecerá tanto su bienestar espiritual como mental. Además, es crucial incentivar a las familias a mantener esta práctica ancestral, evitando la interferencia de otras culturas. Cuando un pueblo es autónomo en la producción de sus alimentos, garantiza la vida y la prosperidad de su familia. Por lo tanto, este trabajo tiene como objetivo principal fortalecer y revitalizar las comidas tradicionales a base de maíz que forman parte de la rica cultura Senú de la comunidad de El Mango.

En la comunidad de El Mango, el maíz no es solo un alimento, es un símbolo de identidad cultural. A lo largo de generaciones, esta semilla ha sido el sustento de familias, proporcionando no solo alimento físico, sino también nutriendo tradiciones y valores. Es imprescindible reconocer el importante papel que desempeña el maíz en la vida diaria de la comunidad, desde la preparación de platos tradicionales hasta la celebración de festividades y ceremonias importantes. Mantener viva esta conexión con el maíz es preservar la herencia

cultural y transmitirla con orgullo a las generaciones venideras, asegurando así la continuidad de la identidad como pueblo Senú.

El cultivo no solo tiene implicaciones culturales, sino también económicas y ambientales, al promover prácticas agrícolas sostenibles y el consumo de alimentos locales, contribuimos a fortalecer la economía y a proteger el medio ambiente. También, al cultivar nuestras propias semillas nos alimentamos, y nos empoderamos como pueblo, reduciendo la dependencia de fuentes externas y promoviendo la autonomía y la autogestión. Este enfoque no solo beneficia a la comunidad El Mango en el presente, sino que también sienta las bases para un futuro más próspero y sostenible para las generaciones venideras.

2.5. Objetivos

2.5.1. Objetivo general

Fortalecer las practica tradicionales a base de maíz en las familias Senú de la comunidad el Mango como uno de los principales valores de la identidad cultural.

2.5.2. Objetivo específico.

1. Fortalecer los saberes propios a través de la preparación de los alimentos a base del maíz, en la nueva generación de las familias de la comunidad Indígena El Mango.
2. Reconocer la importancia del consumo de los alimentos propios para la conserva de tradiciones en las familias Senues de la comunidad el mango.

3. CUIDADO DE LA SIEMBRA

Mi trabajo tuvo como propósito recuperar las comidas tradicionales a base de maíz dentro de la cultura Senú de la comunidad El Mango. Primero, fue importante identificar a personas con conocimientos sobre el tema. Realicé diversas actividades para socializar mi estudio y seleccionar la semilla de trabajo junto con la asamblea.

Para comenzar este proceso de la semilla, organicé citas y visitas para dialogar con los sabios y sabias que tenían un mayor conocimiento sobre el tema. Previamente, planifiqué esta etapa estableciendo días y fechas para el desarrollo del trabajo. Utilicé una metodología de investigación cualitativa para comprender la relación entre el territorio y la comunidad Indígena El Mango a través de diálogos y recolección de información.

Otra estrategia importante fue realizar charlas con líderes de la comunidad sobre las comidas tradicionales. Esta estrategia de investigación se centró en recopilar información, opiniones y experiencias de las personas. También tuve en cuenta la orientación de los niños y niñas sobre la importancia de las comidas tradicionales. Motivé a los jóvenes a interesarse por el legado de los mayores y a aprovechar el conocimiento de la comunidad mientras aún están vivos.

Además, adopté un enfoque de investigación desde las raíces, como lo propone el profesor Abadio Green. Investigar desde las raíces implica dar valor a la propia cultura y reconocer que el conocimiento está arraigado en las comunidades desde hace miles de años. Este enfoque busca resignificar la cultura y valorar la sabiduría de las abuelas y sabios de los pueblos indígenas. Reconocer las raíces nos permite comprender la identidad y conocer la historia de origen. En resumen, investigar desde las raíces implica enfocarse en la cultura milenaria de los pueblos y valorar su legado en áreas como el tejido, la gastronomía y las prácticas cotidianas (Green, 2017, p. 52).

Teniendo en cuenta la formación en licenciatura en pedagogía de la madre tierra existen unos principios propios de pueblos indígenas sobre cómo se aprende y como se enseñan las cosas al interior de los pueblos por lo tanto en este proceso de mi semilla estos principios estuvieron presentes.

- Silencio: En nuestras culturas indígenas, como la cultura Senú, el silencio es una característica fundamental para adquirir sabiduría. Recuerdo claramente cómo, en mi experiencia personal, al acudir a un sabio, inicialmente subestimé su conocimiento debido a su reserva. Sin embargo, fue en su serenidad donde encontré una riqueza de saberes ancestrales. Este aprendizaje se reflejó en mi formación en pedagogía de la madre tierra, donde se enseñaba que el silencio no denota vacío o falta de conocimiento, sino que es un indicio de sabiduría en nuestras tradiciones indígenas.

- Escucha: nos lleva a poder entender lo anunciado por otra persona, independiente si es niño o adulto, y poder escuchar, un sabio cuando nos dan una información de nuestra identidad.

- La observación: es observar con atención cuando alguien está hablando u está haciendo cualquier tipo de actividades dado a que muchas veces se no se está prestando atención en lo que las personas dicen u explica, es importante tener presente desde el principio ya que nos lleva a meditar la cultura y sus diversas magnitudes de conocimiento que se encuentra, en el camino que cada persona lleva.

- Tejido: es tejer los conocimientos con la nueva generación, que son ellos los principales en conocer de la cultura y la identidad, esto se lleva a cabo cuando encontramos niños o jóvenes que poco entienden de la cultura ancestral.

- Palabra dulce: es saber decir o explicar las cosas que vamos a decir o enseñar para que las personas o niños puedan entender, lo que se le está diciendo y no lo tomen como regaño u ofensa, es decir, saber expresarse delante de las personas que se está liderando ya sea

dentro de la comunidad o fuera de ellas, hay que tener palabras dulces para poder promover el conocimiento ancestral o cualquier tema cultural.

El cultivo es fundamental para preservar las comidas tradicionales, siendo una práctica ancestral en los usos y costumbres del pueblo Senú. Desde la perspectiva educativa, es importante integrar esta semilla en las actividades escolares, combinando tanto el conocimiento occidental como el propio, y estableciendo conexiones entre ambos en el proceso de enseñanza y aprendizaje. La estructuración de modelos educativos propios que aborden temas relacionados con las semillas de las comidas tradicionales permite materializar estos conceptos en actividades prácticas dentro del ámbito educativo.

Por otra parte, es esencial reconocer que muchos de los contenidos educativos actuales no incluyen este componente tradicional, lo que contribuye al olvido por parte de los niños y niñas sobre la importancia de los alimentos tradicionales en su cultura. Esta situación resalta la necesidad de integrar la semilla de maíz y otras tradiciones alimentarias en el contexto educativo como parte de un enfoque más integral de la educación. Al poner en práctica los saberes ancestrales junto con la guía de los sabios locales, quienes son los principales educadores en el territorio, se brinda a los niños y niñas la oportunidad de acceder al conocimiento tradicional y así mantener viva la cultura ancestral en la educación contemporánea.

A lo largo de este proceso, he trabajado en la recopilación de datos tanto de fuentes primarias como secundarias, lo cual ha sido crucial para comprender a fondo los aspectos positivos de nuestras tradiciones culinarias. Entre las fuentes primarias, destaco los testimonios directos, como el del señor Manuel Flórez, cuyas palabras han sido fundamentales en este estudio. Por otro lado, las fuentes secundarias también han proporcionado una perspectiva complementaria y enriquecedora para dimensionar adecuadamente el valor de nuestras comidas tradicionales en nuestra comunidad.

El mayor Gerardo Holea aporta que hay una relación estrecha con el maíz, ya que este es muy importante en la seguridad alimentaria, cuentan los abuelos que, con la chicha, que es un derivado del maíz, se hacían grandes tumbas de montes, es decir, que se convertían en una bebida que ayudaba a dar energía en los trabajos pesados, y la utilizaban para la carga de casa y para el trabajo comunitario. (Holea, 2019, p. 1- 13).

También es importante destacar que una de las metodologías empleadas ha sido la participación comunitaria. Se ha logrado involucrar a todos los miembros de la comunidad en este proceso, evidenciándose esta participación en los talleres, reuniones y asambleas comunitarias. Estos espacios fueron generosamente proporcionados por la comunidad misma. Además, realicé charlas con los niños y niñas, quienes desempeñan un papel fundamental en este proceso. Asimismo, quiero mencionar las visitas que realicé a los hogares de las sabias y sabios de la comunidad, quienes son un testimonio vivo de la importancia de las comidas ancestrales.

Por otro lado, también es relevante considerar las fuentes secundarias, como documentos o tesis que han abordado la misma línea de investigación relacionada con las comidas tradicionales de nuestro pueblo.

3.1. Tipo de investigación

La investigación es de tipo cualitativa. La investigación ancestral es de suma importancia, ya que nos proporciona una guía para vivir en sociedad al recordar los usos y costumbres transmitidos por nuestros ancestros a lo largo del tiempo. Personalmente, he llevado a cabo esta investigación utilizando mis conocimientos y prácticas rituales. Las prácticas ancestrales están estrechamente relacionadas con la biodiversidad y abarcan diversos aspectos, como la medicina tradicional para la salud humana, la preservación de la lengua tradicional, las costumbres, el territorio, la organización social, así como los conocimientos sobre la naturaleza y el universo.

3.2. Participantes de la siembra

En este proceso de la semilla, organicé una serie de actividades en las cuales participaron activamente los sabios y sabias y la compañía de los niños y adolescente y los jóvenes del territorio. Durante estas actividades, tuve la oportunidad de explicarles detalladamente el objetivo de la semilla y la importancia de su preservación en nuestra comunidad. Fue un espacio en el que se compartieron conocimientos, experiencias y reflexiones sobre la relevancia de mantener vivas nuestras tradiciones ancestrales, especialmente en lo que respecta al cultivo y consumo de alimentos tradicionales como el maíz. Esta interacción con los sabios y sabias del territorio no solo enriqueció mi comprensión sobre la semilla y su significado cultural, sino que también contribuyó de manera significativa al desarrollo y éxito de mi trabajo de investigación.

3.3. Consideraciones éticas

Durante todo el proceso de construcción de la semilla, mantuve una constante comunicación y coordinación con los sabios y sabias de la comunidad, mostrando el respeto que merecen por su sabiduría y experiencia. Gracias a esta colaboración, he tenido la oportunidad de aprender sobre la transmisión de saberes en mi cultura Senú. Específicamente, he adquirido conocimientos sobre la pedagogía de la madre tierra, comprendiendo aspectos como la preparación del terreno, la selección de la semilla y los cuidados necesarios durante la cosecha.

Los sabios no cuentan de una lo que el investigador quiere saber, poco a poco ellos van dando estos conocimientos a uno, aquí hay que mostrar la voluntad y las ganas que uno si quiere aprender, es decir el interés y la insistencia es la prueba para ellos, aquí aprendí que a los obstáculos no hay que huirles.

Es así que, todo fue con consentimiento e informado con mis sabios y con mi familia que también me aportaron mucho y más en la época de pandemia que allí la familia jugó un papel importante en esta construcción, de no desmotivarme del estudio cuando el covid 19 nos inundó de tanto miedo, la energía de mi familia fue un soporte fundamental para este camino de la construcción de mi semilla.

Durante nuestras conversaciones, los sabios me brindaron la oportunidad de realizar grabaciones, tomar fotografías y hacer apuntes. Cuando algo no quedaba claro, me permitían hacer preguntas adicionales con respeto, y de manera recíproca, ellos también planteaban dudas cuando no comprendían algo. Esta dinámica fue esencial para el desarrollo de mi trabajo de investigación. Por lo tanto, el trabajo que presento no solo refleja mi perspectiva, sino también la voz y la experiencia acumulada de estos sabios y sabias. En última instancia, esta investigación representa el conocimiento arraigado en la cultura Senú que ellos llevan consigo y han compartido generosamente conmigo.

4. COSECHA

Establecí un espacio de encuentro con los líderes de la comunidad, donde compartí detalles sobre mi estudio en la Universidad de Antioquia y mi carrera en Licenciatura en Pedagogía de la Madre Tierra (LPMT). Durante esta interacción, expliqué hasta donde yo entendía en ese momento sobre mi trabajo de investigación, que en términos de la madre tierra llamamos “Metáfora de la siembra”. Les mencioné que el objetivo principal de este trabajo fue abordar una necesidad identificada por la comunidad y que su finalidad era servirles a ellos.

La actividad “Comidas Tradicionales a Base de Maíz” se llevó a cabo a las 2:00 PM, siguiendo una agenda previamente organizada de la siguiente manera:

1. Saludo.
2. Oración.
3. Contexto del estudio en la UdeA.
4. Tema para el trabajo de la semilla como requisito para graduar.
5. Palabras de los sabios y sabias sus reflexiones

Entre todos se acordó el proceso de la cosecha para mejorar, las costumbre que se viene rescatando a través de lo investigando, además manifestaron que la siembra del cultivo de maíz y las huertas caseras son valores esenciales que tienen que ver con aprendizajes propios desde temprana edad y es, por eso que hay que inculcar a los niños que saboreen sus comidas tradicionales, y lo nutritivo que son productos limpios sin químicos, además los mayores señalaron lo importante que es hablar y conservar las comidas tradicionales que es lo nos identifica como pueblo Senú, el señor Alcides Flórez expresa que las comidas tradicionales son las más fundamentales para el organismos del ser humano y sobre todo el buen alimento que podemos obtener.

4.2. Círculo de palabra actividad pedagógica ancestral

Este es un espacio más reducido con personas clave de la comunidad, y aquí comencé a abordar el trabajo de la semilla (investigación). Este evento se llevó a cabo en otro municipio donde también reside otra población Senú. Siempre nos han dicho que la investigación desde la raíz debe estar arraigada en su propia cultura, y eso es precisamente lo que quise hacer. Por eso, no me centré únicamente en mi comunidad. Como mencioné anteriormente, antes de esto, ya tenía organizada mi planificación y agenda para cada actividad. Siempre llevaba conmigo mi agenda de trabajo con los sabios.

En la cultura Senú, es una tradición comenzar cada actividad con un agradecimiento a la vida y a Dios. Por lo tanto, esta parte de la agenda encabezaba mis actividades.

Posteriormente, se produjeron reflexiones por parte de los sabios y sabias presentes. Por ejemplo, se analizó cómo la cultura Senú se ve influenciada cada día por la cultura mayoritaria, lo que generó preocupaciones expresadas por los ancianos en este círculo de diálogo. Por otro lado, se escucharon voces de otros ancianos que ofrecieron alternativas ante esta realidad. Se planteó que la única estrategia es el trabajo organizativo local con actividades pedagógicas que involucren a los niños y a la juventud.

Dado que el tema central era la recuperación de las comidas tradicionales a base de maíz, continuamos con el círculo de la palabra en torno a lo que nos convocaba. Después de estos intercambios de palabras, surgieron preguntas como: ¿Por qué en las familias ha disminuido la elaboración de platos tradicionales a base de maíz? ¿Qué está ocurriendo con la siembra de maíz en las familias?

Luego, como estudiante, les expliqué que este trabajo debía ser una oportunidad para que la comunidad se diera cuenta de que, si no nos esforzamos por recuperar nuestras comidas tradicionales a base de maíz, podríamos perder nuestras identidades culturales. En todo el mundo, las culturas se identifican por sus artesanías y sus platos característicos. A través de

mi estudio, debíamos considerar esta tarea como una oportunidad para trabajar en algo que nos interesa a todos. Estaba en nuestras manos ofrecer a la comunidad, a los niños, a los jóvenes y sobre todo a las familias el interés de rescatar y fortalecer estos platos a base de maíz, que no todos saben preparar. En otras palabras, debíamos poner en diálogo los saberes ancestrales con la comunidad y la familia, mediados por la comida ancestral a base de maíz.

En este punto, el señor Domingo expresó que le parecía importante que los niños y jóvenes de esta comunidad comprendieran la importancia de los saberes ancestrales. Aproveché esta oportunidad para preguntar a los ancianos en este espacio qué entendían ellos por "saberes ancestrales" o "propios" y qué significado tenía esa palabra para ellos. Esto generó un debate en torno a la pregunta, y considero que tengo la tarea de profundizar en este tema, lo que podría ser objeto de otra investigación sobre el conocimiento ancestral.

El señor Emiro Flórez comentó que, para él, el término "saber ancestral" se refiere a la cultura propia, es ese conocimiento que forma parte de la cultura y que la misma cultura es el origen de sus conocimientos. Es como el pueblo indígena lleva a cabo sus prácticas y dinámicas.

4.3. Asambleas comunitarias

Las asambleas comunitarias son convocadas por la máxima autoridad de la comunidad, generalmente con una periodicidad mensual o quincenal, o cuando la situación lo requiere. Estas reuniones forman parte de la estructura organizativa local y tienen como objetivo abordar temas relacionados con la salud, la educación, el territorio, las relaciones interinstitucionales y otros asuntos relevantes para la comunidad, estas actividades de asamblea se relacionan con esta semilla el proceso de salud, la educación y el territorio en general por qué o a que hace referencia, a la salud si no nos estamos alimentado con una buena alimentación, a la educación por qué desde esa parte educamos a los niños en los

números de forma cuando les decimos cuantas hectáreas se siembra del cultivo que vayamos hacer y del territorio le enseñamos las costumbres y la cultura de nuestros ancestros y los valores y principios que nos enseñaron los sabios.

Las asambleas comunitarias también funcionan como espacios de capacitación convocados por la organización indígena de Antioquia. Estas capacitaciones tienen como objetivo fortalecer el conocimiento en temas de derechos, leyes y autonomía. Personalmente, para mí fueron oportunidades valiosas de aprendizaje y enseñanza, donde tuve la oportunidad de participar en numerosas conversaciones e interactuar con las mujeres de la comunidad sobre el tema de las comidas tradicionales.

4.4. Recorrido cultural

En las familias Senú cuando se visitan se debe llevar algo, no se puede ir con las manos vacías a la visita, por ejemplo, se lleva un producto, es decir: frutas, yuca, ñame maíz, ají, coco o algún dulce preparado por la familia esto es una de las características de los valores de la educación propia del pueblo Senú, por lo tanto, en cada visita yo reafirmé este valor como parte de la educación, una de mis sabias fue doña Adela Peña a ella le llevé yuca y aguacates.

Como mencioné anteriormente, coordiné las visitas con los ancianos de mi comunidad, quienes poseen una gran experiencia de vida y están dispuestos a compartir su conocimiento. Fue evidente su deseo de que sus palabras quedaran registradas por escrito, lo cual facilitó la toma de fotografías y grabaciones durante nuestras interacciones. Durante este proceso, me sorprendió encontrar reflejados en ellos los principios fundamentales de la pedagogía de la madre tierra, como el silencio, la palabra amable y el corazón bondadoso.

La amabilidad y disposición para compartir experiencias me emocionaron profundamente y me recordaron la importancia de fortalecer las tradiciones alimentarias a base de maíz en las nuevas generaciones. Estas visitas me permitieron sumergirme en los

valores arraigados en mi cultura y establecer conversaciones enriquecedoras con los ancianos, quienes compartieron detalles significativos de su infancia y vida familiar. Cada encuentro con personas como doña Adela fue una oportunidad de aprendizaje mutuo, y le estoy profundamente agradecido por su hospitalidad y disposición para intercambiar conocimientos y experiencias.

4.5. Con versación con el mayor Geraldo Holea:

Esta actividad la denominé "diálogo", en la cual participaron otras personas de la comunidad para escuchar al sabio Geraldo. Se llevó a cabo en la comunidad El Mango durante la mañana. Comenzamos con una actividad de armonización dirigida por el propio sabio, que consistió en la quema de sahumero. Durante esta ceremonia, el sabio destacó que la cultura se construye a través de la preservación de conocimientos ancestrales mediante prácticas tradicionales.

Durante esta actividad, inicié planteando una pregunta esencial: ¿Qué es lo que define la cultura Senú? Esta interrogante dio inicio al diálogo, siendo el señor Juvenal Flórez quien tomó la palabra en primer lugar. Él enfatizó que la identidad cultural constituye el distintivo emblemático de los pueblos indígenas, y que las comidas representan una parte fundamental de las tradiciones y prácticas que cada comunidad lleva consigo. Estos platos típicos son un elemento central en la conformación de la identidad de cada grupo. Además, mencionó el sombrero volteado como otro símbolo característico. Asimismo, resaltó la importancia de las semillas en la identidad Senú ya que este pueblo tiene una conexión profunda con la agricultura y disfruta cultivando sus propios alimentos.

Durante este diálogo, experimenté una gran alegría al percibir que estaba recopilando numerosas expresiones, palabras e inquietudes de los participantes. Cada actividad pedagógica me brindaba la certeza de que mi trabajo estaba progresando, lo que me llenaba de

satisfacción tanto como estudiante como miembro de la comunidad. Sentía que tenía las herramientas necesarias y que estaba cumpliendo mi sueño.

4.6. El proceso cultural de cuidar y cultivar mi semilla.

Actividades culturales:

- Los diferentes procesos pedagógicos para recoger toda la información acerca de mi semilla y conocer más de cerca a los sabios de la comunidad, valoración de los principios propios de mi cultura de cómo enseñan,
- Investigar desde las raíces me sensibilizó mucho sobre la importancia de mi gran pueblo Senú.
- Reconocer la importancia del trabajo desde el vientre para sanar y equilibrar la vida en armonía, así como reconocer en el otro que posee un saber, ya sea desde su experiencia o desde la academia, siento que se complementan.
- Doy un significado profundo a los encuentros con la comunidad en general, donde si se socializa desde un principio, las cosas van bien. Involucrar a la comunidad tiene mucho peso y eso me quedó muy claro.
- Los comuneros cuando ponen su palabra es algo que tiene fuerza. Cuando en la comunidad se reúnen, se habla de varios temas porque todos son importantes y con cada tema hay algo que está pasando. Es así que se habló de fortalecimiento del vestido tradicional, el baile el porro, recuperación de las plantas medicinales, fortalecimiento de los ojos de agua, el tejido y las comidas tradicionales, entre otros temas.
- Los líderes nos informaron acerca de las problemáticas o necesidades que se presentan en el pueblo Senú, y así surgió mi semilla. En ese sentido, me siento acompañado de personas clave de la comunidad.

4.7. Semillas obtenidas

Las actividades desarrolladas a través del diálogo de saberes tomaron en consideración las contribuciones de todas las personas que participaron en ellas. Se eligió la siembra como método pedagógico para enseñar a los niños y niñas indígenas en el proceso del tejer el conocimiento, ya que es primordial el conocimiento en ellos para así llevarlos a las practica que es en las actividades a realizar con ellos que donde va de la mano en fortalecer la cultura Senú. También se valoraron los conocimientos de los sabios en relación con las técnicas de siembra. Los cultivos de diversas semillas, especialmente el maíz, desempeñaron un papel fundamental en la transmisión del conocimiento ancestral. Este trabajo continúa porque no se trata solo de alcanzar un objetivo, sino de mantener viva la herencia cultural de nuestro pueblo indígena.

Calle, C. (junio de 2013). Recuperación de variedades de ñame y verduras ancestrales del pueblo Senú en la comunidad de los Almendros, municipio de San Juan de Urabá. San Juan de Urabá, Colombia.

Tras revisar el documento se observa que, en tiempos pasados, los pueblos indígenas se alimentaban de alimentos naturales y nutritivos, sin recurrir a procesadores de alimentos. Mantenían una buena salud y vivían en armonía con su entorno, expresando gratitud hacia la naturaleza, incluso hacia los animales que les rodeaban, al reconocer que todos dependían de la madre tierra. Sin embargo, en la actualidad, parece que hemos perdido esta conexión con la gratitud hacia la tierra, que es la fuente de nuestra subsistencia. La tierra es fundamental para nuestra existencia, ya que en ella cultivamos y obtenemos nuestro alimento diario. Este documento y de investigación reflejan una realidad compartida en muchas comunidades: la pérdida de la cultura relacionada con la siembra y la necesidad de recuperar nuestras tradiciones y prácticas culturales.

En la actualidad, no estamos priorizando el fortalecimiento de nuestra cultura en el cuidado de la siembra ni de la preparación de comidas ancestrales, tal como demanda nuestra

cultura ancestral. Las huertas caseras son escasas en la comunidad del pueblo Senú, y se observa que los métodos de siembra varían entre los cultivos, como el ñame, la yuca, el arroz y el maíz. El ñame se cultiva a partir de pedazos llamados "presas", la yuca se planta utilizando la "vástiga", en el caso del arroz, se seleccionan los mejores puños para almacenarlos y sembrarlos en la próxima temporada, y con el maíz, se eligen las mazorcas más grandes y hermosas para guardarlas hasta la próxima siembra. También se cultivan diversas variedades de frijol, aunque no se mencionan en detalle.

Según lo leído, los pueblos indígenas, desde muchos años atrás han conservado la parte del cultivado, y esto me lleva a seguir este camino en mi comunidad de conservar y fortalecer, las actividades acerca de las comidas tradicionales, también este documento habla de la seguridad alimentaria que esto hace parte de los alimentos que consumimos en el territorio y que son saludable por ser preparado dentro de la comunidad.

Recuperación de variedades de ñame y verduras ancestrales del pueblo Senú en la comunidad de los almendros, municipio de San Juan de Urabá. En la comunidad indígena Los Almendros del municipio de San Juan de Urabá zona norte, se ha presentado una pérdida significativa de especies alimentarias nativas. Las causas principales de este proceso han sido: el cambio de hábitos en la agricultura por la adopción de prácticas culturales de los pueblos mayoritarios, y el reemplazo de especies nativas dentro de la comunidad por especies que no hacían parte de la riqueza biológica y cultural de nuestro territorio. (Calle, 2013, p. 45)

La tesis de Solar me ha permitido comprender que las necesidades observadas en la comunidad El Mango no son un fenómeno aislado, sino que se presentan también en otras comunidades. La falta de interés en mantener las prácticas agrícolas tradicionales ha llevado a un enfoque en métodos de cultivo más rápidos y fáciles, que permiten una cosecha más inmediata. Como resultado, se ha dejado de cultivar las semillas ancestrales que los abuelos preservaban para mantener la agricultura tradicional.

"Después de examinar varias de estas prácticas tradicionales, me enfoqué en el cultivo de maíz, ya que permite la comprensión de diferentes conceptos y el aprendizaje de las operaciones básicas de la matemática" (Solar, 2019, p. 32).

Este análisis es particularmente relevante para la situación en mi comunidad, ya que la pérdida del cultivo de maíz no solo impide la producción de alimentos, sino que también amenaza la preservación de las comidas tradicionales basadas en este grano. La forma ancestral de cultivar maíz, como explica Luis Solar en su tesis, es fundamental para mantener nuestras tradiciones. Sin el cultivo de maíz, las comidas tradicionales que representan nuestra identidad corren el riesgo de desaparecer.

El resultado que he logrado en este trabajo es significativo. En primer lugar, en mi hogar hemos comenzado a implementar prácticas tradicionales que antes no llevábamos a cabo, como la creación de una huerta casera. Esta iniciativa fue motivada por el reconocimiento del valor que tienen estos cultivos, el cual anteriormente no teníamos en cuenta debido a la falta de interés. Los niños y otros miembros de la comunidad han empezado a comprender y poner en práctica los usos y costumbres que se estaban perdiendo en nuestra comunidad. Es fundamental que los niños del territorio comprendan la importancia de preservar nuestras tradiciones y la relación que mantenemos como pueblo indígena con el agua, las semillas y, especialmente, con el maíz. Mi objetivo con esta investigación fue enfocarme en la importancia de los alimentos en la comunidad, los cuales estaban siendo descuidados. Busqué recuperar las recetas básicas de estos alimentos, las cuales eran prácticas comunes en el pasado y que ahora necesitamos retomar.

4.8. Sabor y sazón de las comidas ancestrales:

He observado que la pérdida de conocimientos sobre la comida ancestral no es un problema exclusivo de las nuevas generaciones. Durante mi experiencia, noté una disminución en la transmisión de estos saberes, principalmente debido a la falta de interés y la

disminución de la práctica agrícola en los hogares de nuestra comunidad. Esta situación me llevó a investigar cómo las prácticas culturales pueden revitalizar nuestra herencia culinaria. Al centrarme en las tradiciones relacionadas con el maíz, busqué integrar estas prácticas ancestrales en las actividades cotidianas de la comunidad, con el objetivo de fortalecer y preservar nuestros saberes tradicionales, asegurando su continuidad en nuestra vida diaria.

Esta investigación se centra en la relevancia de explorar cómo las prácticas ancestrales relacionadas con la comida tradicional, en particular la práctica de cultivar maíz, pueden revivir y fortalecer nuestra cultura única como pueblo Senú. Nuestra comunidad es conocida por su amplia variedad de maíz (el maíz blanco, amarillo, morado o azul) y por ser líder en su cultivo. Además, mi motivación radica en la posibilidad de que los habitantes de la comunidad se apropien de nuevo de la práctica del cultivo de maíz.

A continuación, se presenta la Tabla 1, que describe el proceso de preparación de la chicha agria, una bebida tradicional en nuestra comunidad. Esta tabla detalla el contexto en el que se consume esta bebida, así como el proceso de elaboración y cómo se consume.

Tabla 1. *La chicha agria.*

Nombre de la Comida	Contexto	Proceso	Con qué se Come
La chicha agria	Este es una bebida que no puede faltar en los hogares ya que es una bebida tradicional.	Se prepara de una manera rápida y se coge el maíz lo cascan un día antes en el pilón y calienta agua y lo envasija, en un balde y depositan	Esta bebida no se come se toma como agua y también se endulza para tomarle des pues

		<p>el maíz en esa agua caliente,</p> <p>hasta el día siguiente, ya se muele y se cuela para, así formar una mazamorra y la dejan que se enfrié y se deposita en un balde y se le echa agua, para que coloque un poco agria o se</p>	<p>de comida como jugo.</p>
--	--	---	-----------------------------

		<p>fermente y de esta manera se toma y esa era el agua que tomaban anteriormente los sabios de la comunidad, para así mantener fortalecido y no tomaban agua sola siempre era la chicha.</p>	
--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. *El bollo agrio.*

Nombre de la Comida	Contexto	proceso	Con que se come
El bollo agrio:	<p>s un alimento que no faltaba en los hogares, también lo dejaron de realizar hoy en día de nuevo hemos vuelto a esta realidad, de realizarlo que se ase de la forma Siguiente</p>	<p>Se casca el maíz en el pilón se le deposita agua caliente, y el siguiente día se muele y se prepara las hojas de iraca o de palma amarga, y se prepara la mesa para envolverla en estas hojas, y se montan ya envueltos en el fogón, a cocinar</p>	<p>Se come al desayuno acompañado de unos huevos.</p>

para así saborear de este alimento que si podemos preparar



en el territorio y lo podemos comer con sopa ya sea de queso, de pescado, y también sopa de Maturuco, etc.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 3. Preparación bollo agrio.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Revoltillo de palmito.

Nombre de la Comida	Contexto	Proceso	Con que se come
El revoltillo de palmito:	Este era un alimento que consumían anteriormente las personas, de la comunidad y hoy en día a través de las charlas que realizado han podido, recapacitar y se está realizando este alimento en los días de semana santa.	La preparación es mochar el palmito que es el mismo palma amarga, se toma el cogollo que es donde van las palmas, y se pela hasta dejar el cogollo blanco que tiene. Y después se ralla y se lava con limón, y después se machaca el ajo y se pica la cebolla, se sofría y se deposita el palmito ya lavado, para que se sofría ya con los aliños, y de esta forma se saborea este alimento.	Se come con arroz y se usa bastante en la semana mayor llamada semana santa.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. *La iraca.*

Nombre de la Comida	Contexto	Proceso	Con que se come
La iraca	Este alimento que es no puede faltar en la comunidad, es igual que el maíz es dos	Se toma el cogollo el que esta viche se pica y se prepara con los aliños ojo, cebolla, y se hace el	Se come con arroz, yuca, ñame y bollo.

	<p>semilla que se conservan para las cosechas que se realizan en la comunidad, que son los que acompañan a este delicioso revoltillo.</p>	<p>revoltillo con huevo criollo</p>	
--	---	-------------------------------------	--

Fuente: Elaboración propia.

Figura 4. *Fotografía de la irracá.*



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5. *La mazamorra.*

Nombre de la	Contexto	proceso	Con qué se come
--------------	----------	---------	-----------------

Comida			
<p>La mazamorra</p>	<p>El maíz es un alimento fundamental y muy sustancioso en nuestra cultura, que podemos preparar en cualquier momento que lo deseemos. Sin embargo, lo que lo distingue en nuestra tradición indígena son las técnicas ancestrales y los rituales que acompañan su preparación. Estas prácticas no solo tienen un valor nutricional, sino que también refuerzan nuestra identidad cultural y conectan a las generaciones con su historia y espiritualidad. Preparar alimentos a base de maíz en nuestra comunidad no es solo una actividad</p>	<p>Se toma el maíz se desgrana se calienta un poco el agua para que</p> <p>se blande más</p>	<p>Este alimento se acompaña con patacones, yuca o plátano sancochado</p> <p>para que se</p>

	<p>culinaria, sino un acto de preservación y celebración de nuestras raíces.</p>	<p>para molerlo des pues de molido</p> <p>Se le echa agua para colarlo y se coloca al fogón para que se cuaje y se blande el grano, después que este grano esta blandito se le echa la leche y se espera que se cocine y se abaja para así poder comer esta rica Mazamorra.</p>	<p>sostenga más.</p>
--	--	---	----------------------

Fuente: Elaboración propia.

Figura 5. *Preparación de la mazamorra.*

Fuente: Elaboración propia.

Estas actividades no se estaban llevando a cabo en la comunidad. A través de las charlas que he realizado con niños, niñas, sabios y líderes de la comunidad, actualmente estamos reviviendo estas prácticas que estaban en peligro de desaparecer debido a la falta de voluntad de cada persona. Estas actividades son fundamentales para nuestra identidad como pueblo indígena.

Nuestra conexión con el maíz se debe a que es un grano que nos proporciona alimento tanto para las personas como para los animales del patio. Además, representa una fuente de ingresos económicos, ya que podemos venderlo y adquirir lo que necesitamos en nuestros hogares. Sin embargo, solo se cultiva durante la temporada de lluvias. Por esta razón, estamos



estrechamente relacionados con el agua, ya que en épocas de sequía no podemos cosechar. Es

importante tener en cuenta también las fases de la luna, ya que durante la luna nueva no es apropiado realizar la siembra de ningún cultivo.

Además, hemos adquirido conocimientos específicos relacionados con las palabras y medidas utilizadas en el cultivo. Este conocimiento se refleja en la vida cotidiana de las niñas y niños, y se transmite a las generaciones futuras cuando se independizan y forman sus propias familias. Cada familia tiene la costumbre de cultivar dos áreas de maíz y más, lo que garantiza el sustento de la familia. También compartimos los productos derivados del maíz, como bollos, mazamorras y arepas, entre las familias de la comunidad. Todo esto se basa en la práctica del cultivo del maíz, que nos ha permitido recuperar nuestro conocimiento ancestral.

4.9. Tiempo de siembra.

El proceso de siembra del cultivo de maíz está estrechamente relacionado con el momento adecuado para sembrar, que no es en cualquier época del año. También se tiene en cuenta las fases de la luna. Antes de sembrar, se selecciona cuidadosamente el terreno más adecuado para obtener la cosecha deseada.

En el mes de febrero, se inicia la preparación del terreno seleccionado para el cultivo, ya que en marzo llegan las lluvias, lo que facilita que las semillas germinen. Para llevar a cabo la siembra, se escogen las mejores mazorcas y se desgranar para obtener los granos de maíz más grandes y de mejor calidad. La siembra en sí se realiza cuando comienzan las primeras lluvias de marzo.

La semilla se coloca en un hueco en la tierra, conocido como "choco", y se asegura en la cintura mientras se va haciendo el hueco con una herramienta llamada palanca. A medida que se crea el agujero en la tierra, se depositan cuatro granos de maíz. Para esta tarea, se utiliza un palo que se llama "palanca" o "espeque", y se le da forma plana en un extremo. Este

método de siembra se aplica de manera similar en otros cultivos del pueblo Senú, como el arroz, la yuca, el ñame y el frisol.

4.10. Cuidado después de la siembra.

Después de sembrar las semillas, se espera que broten las plantas no deseadas, como maleza o arbustos, lo que lleva a una labor de limpieza en familia. El objetivo es que las plantas de maíz crezcan sin obstáculos y puedan producir mazorcas de buena calidad. Este proceso se repite en otros cultivos del pueblo Senú. Las familias visitan regularmente los cultivos para supervisar su progreso y, si es necesario, realizar una resiembra si algunas semillas no han germinado.

El pueblo Senú no cultiva el maíz solo para satisfacer las necesidades alimenticias de la familia, sino también para alimentar a los animales como las bestias y las vacas del campo.

Este trabajo es de gran importancia, ya que nos permite transmitir y practicar los conocimientos propios de nuestra cultura. Sin embargo, durante la realización de estas actividades, enfrenté dificultades debido a la falta de interés de algunos participantes. A pesar de esta dificultad, perseveraré para alcanzar nuestros objetivos. En ocasiones, los invitados mostraron poco entusiasmo en las fechas que habíamos programado para llevar a cabo las actividades.

Para abordar esta situación, propuse la creación de huertas caseras en colaboración con algunos miembros de la comunidad, especialmente con los niños y niñas. El propósito era enseñarles el cuidado que implica el cultivo, siguiendo la tradición de nuestros padres y mayores en el momento de la cosecha.

4.11. La cosecha.

La cosecha marca el momento de recoger los cultivos, cuando los granos han perdido la mayor parte de su humedad y están listos para ser almacenados. Las familias se reúnen para este proceso, que puede durar hasta cuatro meses, durante los cuales se guarda el grano en un lugar preparado previamente para su recolección. Parte de esta cosecha se destina al consumo doméstico, mientras que otra parte se reserva para alimentar a los animales del hogar. Las semillas restantes se guardan en mazorcas envueltas en hojas, listas para ser utilizadas en la próxima temporada de siembra y así continuar cultivando el maíz.

4.10. Propuesta pedagógica

Título: La alimentación como una forma de enseñar y honrar la vida en la comunidad indígena El Mango.

La presente propuesta pedagógica surge a partir de las voces de nuestros mayores y mayoras, quienes nos han transmitido la importancia de la continuidad de nuestra comunidad. Hemos identificado que los lazos creados a través de la preparación de comidas tradicionales deben consolidarse en el proyecto educativo comunitario. Esta propuesta invita a explorar, a través de los diferentes lenguajes del cultivo del maíz, los colores de sus semillas, los aromas de las comidas y la salud que nos brinda la alimentación con nuestros propios ingredientes, como una estrategia para recordar, documentar, aportar y transformar la vida del ser Senú.

La propuesta se enfoca en la población estudiantil, especialmente en las nuevas generaciones. Queremos continuar tejiendo formas de vida a partir de la olla comunitaria, las cocinas tradicionales y el fuego, elementos que son parte integral de nuestra cultura y que representan la esperanza de un cuerpo sano. Entendemos que el cuerpo es nuestro primer territorio, con el que convivimos a lo largo de nuestra vida, y por ello es esencial asumir una alimentación correcta para honrar la vida. Esta enseñanza se imparte en lo que llamamos las escuelas de vida, formación y cultura, donde un equipo de dinamizadores trabaja día tras día en la transmisión de conocimientos sobre nuestra identidad Senú.

En este contexto, la escuela ha iniciado una lucha por la implementación de un Programa de Alimentación Escolar Indígena (PAEI), cuyo objetivo es consolidar la inclusión de recetas y minutas propias de nuestra comunidad en el sistema de alimentación escolar. Esta es una iniciativa clave para garantizar que nuestra alimentación provenga de nuestras propias tradiciones y valores.

Objetivos: El propósito de esta propuesta pedagógica es:

1. Rescatar y enseñar las técnicas de preparación de alimentos tradicionales a base de maíz del pueblo Senú.
2. Investigar la historia y trascendencia de los alimentos típicos hechos con maíz, con el fin de mantener y reforzar sus valores culturales.
3. Motivar a los niños, adolescentes y jóvenes para que se involucren en la preservación de los alimentos típicos del pueblo Senú.
4. Identificar y seleccionar los alimentos típicos que se van a producir dentro del territorio.

Población Objetivo: Esta propuesta pedagógica está dirigida principalmente a los niños, adolescentes y jóvenes de entre 8 y 17 años. El objetivo es involucrar a estas generaciones en la preservación y continuidad de las tradiciones culinarias del pueblo Senú, especialmente en lo que respecta a las comidas preparadas a base de maíz.

Metodología

Enfoque y tipo de intervención

Los proyectos de intervención educativa, como esta propuesta pedagógica, se enfocan en abordar necesidades específicas de la comunidad, desde la resolución de problemas hasta la promoción de la cultura local. En este caso, se trata de preservar y transmitir los valores culturales y tradicionales relacionados con los alimentos a base de maíz del pueblo Senú.

El objetivo de esta intervención es mantener viva la herencia cultural de la comunidad, conservando las técnicas y prácticas culinarias tradicionales, al tiempo que se fomenta su aprecio y difusión tanto en la comunidad educativa como en otras comunidades. Las acciones fundamentales incluyen la implementación de actividades lúdicas y pedagógicas que integran la cultura local, enfatizando la importancia de los alimentos tradicionales en la identidad del pueblo Senú. Este enfoque también busca que los niños, adolescentes y jóvenes comprendan y valoren estas tradiciones, asegurando su continuidad en las generaciones futuras.

Se realiza preguntas y que den su opinión, en el cual tiene que ver con la motivación, metodología, actividades, aportes e incentivos para la aplicación de las técnicas de preparar los alimentos típicos a base de maíz. También a los padres de familia se les realizará una muestra para rescatar las técnicas; porque se han perdido los valores culturales, razones por las que se desean conocer y con el fin de aplicarlas. Se les realizarán preguntas del porqué les gustaría conocer sobre los alimentos, tipos de alimentos, frecuencia del consumo, la importancia y las ideas para rescatar aquellas técnicas, arrojando unos resultados positivos sobre el desarrollo del tema.

4.11. Discusiones

La propuesta pedagógica para fortalecer las comidas tradicionales a base de maíz del pueblo Senú es una iniciativa importante que preservar el patrimonio de la identidad cultural de la comunidad. El enfoque tiene como objetivo educar a jóvenes sobre las técnicas de preparación de comidas tradicionales a base de maíz. Este es un esfuerzo, ya que ayudará a garantizar que los conocimientos y habilidades de los antepasados de la comunidad se transmitan a las generaciones futuras.

Uno de los beneficios clave de este enfoque es que ayudará a promover hábitos alimentarios saludables entre los jóvenes. Las comidas tradicionales a base de maíz suelen ser más nutritivas que las comidas rápidas modernas, que suelen tener un alto contenido de grasa,

sal y azúcar. Al enseñar a los jóvenes cómo preparar estas comidas, el enfoque ayudará a promover hábitos alimentarios saludables y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta.

Otro beneficio de este enfoque es que ayudará a promover la diversidad cultural y principalmente las comidas tradicionales del pueblo Senú, los niños y adolescente junto con los jóvenes obtendrán un mayor, aprecio por el patrimonio cultural. Esto ayudará a promover una mayor comprensión y respeto entre diverso conocimiento culturas y comunidades.

Sin embargo, también hay algunos desafíos que deben abordarse al implementar este enfoque. Uno de los principales desafíos es la falta de recursos e infraestructura en la comunidad. El enfoque requerirá acceso a instalaciones para cocinar, ingredientes y otros recursos, que pueden no estar fácilmente disponibles en la comunidad. Esto requerirá colaboración con las autoridades locales y otras partes interesadas para proporcionar los recursos y la infraestructura necesarios.

En general, el enfoque pedagógico propuesto para fortalecer las comidas tradicionales a base de maíz del pueblo Senú es una iniciativa valiosa que tiene el potencial de promover el patrimonio cultural, los hábitos alimentarios saludables y el entendimiento entre diferentes comunidades. Sin embargo, requerirá colaboración, recursos y adaptación para garantizar su éxito.

MIS APRENDIZAJES

En este proceso de investigación, he adquirido una comprensión más profunda de la forma en que los sabios de la comunidad transmiten su conocimiento ancestral. Me ha impresionado la delicadeza con la que utilizan las palabras para enseñar, lo cual resalta la importancia de la comunicación respetuosa y empática en la transmisión de saberes. Además, he observado cómo este enfoque contribuye al fortalecimiento del proceso formativo y

organizativo dentro de la comunidad, destacando la importancia del papel de los sabios en la transmisión de conocimientos y en la preservación de la cultura.

Asimismo, he tenido la oportunidad de aprender de las sabias de la comunidad y participar en la realización de actividades relacionadas con las comidas tradicionales. Esta experiencia ha sido especialmente significativa para mí, ya que me ha permitido adquirir un conocimiento práctico sobre la preparación de alimentos tradicionales. He podido apreciar la importancia de mantener vivas estas prácticas culinarias como parte integral de nuestra cultura, y cómo contribuyen a fortalecer los lazos comunitarios y preservar nuestra identidad cultural. En resumen, estos aprendizajes han enriquecido mi comprensión de la importancia de valorar y preservar las tradiciones ancestrales en nuestra comunidad Senú.

PARA MÍ Y PARA MI COMUNIDAD

Esta experiencia ha sido profundamente enriquecedora para mí, ya que me ha brindado un conocimiento profundo y significativo sobre la alimentación, obtenido directamente de los sabios y las sabias de mi comunidad. A lo largo de este proceso formativo, he adquirido no solo información sobre cómo preparar los alimentos tradicionales, sino también una comprensión más profunda de la importancia cultural y espiritual que estos alimentos tienen para nuestra comunidad Senú. Ha sido reveladora en términos de mi identidad y origen. A través del aprendizaje de la historia de mi comunidad y de mi propia historia familiar, he podido reconectar con mis raíces de una manera que antes desconocía. Esta comprensión de mis orígenes y de quién soy en realidad ha sido un aspecto fundamental de mi crecimiento personal y de mi sentido de pertenencia a la comunidad Senú.

Ha sido un viaje de autodescubrimiento, en el que he adquirido un profundo conocimiento sobre mi cultura, mi historia y mi identidad. Este aprendizaje no solo ha enriquecido mi vida personal, sino que también ha fortalecido mi conexión con mi comunidad

y ha profundizado mi compromiso con la preservación y valorización de nuestras tradiciones ancestral para recomendaciones.

4.5. Resultados

El enfoque pedagógico propuesto para fortalecer las comidas tradicionales a base de maíz del pueblo Senú, ha arrojado resultados positivos en varios ámbitos. Éstos son algunos de los resultados clave:

- Fomento de hábitos alimentarios saludables: Mediante este enfoque, se ha promovido la adopción de hábitos alimentarios saludables entre los jóvenes, enseñándoles a preparar comidas tradicionales nutritivas a base de maíz. Esta iniciativa ha contribuido a disminuir el riesgo de enfermedades asociadas con la dieta y ha generado mejoras significativas en la salud general de la comunidad.
- Participación de la comunidad: El enfoque ha involucrado a la comunidad al involucrar a los padres y otras partes interesadas en el proceso de enseñar a los jóvenes cómo preparar comidas tradicionales a base de maíz. Esto ha asegurado que el enfoque sea culturalmente apropiado y relevante para las necesidades y preferencias de la comunidad.

Conclusiones

Preservación del patrimonio cultural: La transmisión de conocimientos y habilidades relacionadas con la preparación de comidas tradicionales a base de maíz ha contribuido de manera significativa a la preservación del rico patrimonio cultural del pueblo Senú. Este legado se ha mantenido vivo y se ha transmitido de generación en generación, garantizando que las tradiciones ancestrales perduren.

- Promoción de hábitos alimentarios saludables: La enseñanza de la preparación de comidas tradicionales nutritivas ha tenido un impacto positivo en la salud de la

comunidad. Los jóvenes han adoptado hábitos alimentarios más saludables al incluir estos alimentos en su dieta, reduciendo así el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.

- Promoción de la diversidad y el entendimiento cultural: El enfoque ha fomentado una mayor apreciación de la diversidad cultural y ha fortalecido la comprensión entre las diferentes comunidades. Esto ha contribuido a la armonía y al respeto mutuo, enriqueciendo la vida cultural de la comunidad.
- Participación de la comunidad: La participación activa de los padres y otras partes interesadas en el proceso educativo ha fortalecido la relevancia y la autenticidad del enfoque. La comunidad se ha involucrado de manera significativa, asegurando que las tradiciones alimentarias se adapten a las necesidades y preferencias locales.

4.14. Recomendaciones

- Continuar la difusión y promoción: Mantener una campaña constante de promoción y difusión de las comidas tradicionales a base de maíz del pueblo Senú. Esto puede incluir la organización de eventos culturales, talleres de cocina, ferias gastronómicas y la participación en festivales locales para compartir y destacar la importancia de estas tradiciones.
- Fortalecer la colaboración con la comunidad: Fomentar una mayor participación de la comunidad en el proceso educativo. Esto puede lograrse a través de la creación de comités o grupos de trabajo que involucren a padres, abuelos y miembros de la comunidad en la transmisión de conocimientos y habilidades relacionados con la cocina tradicional.
- Promover la sostenibilidad: Fomentar prácticas agrícolas sostenibles para garantizar el suministro continuo de ingredientes clave utilizados en las comidas tradicionales a

base de maíz. Esto puede incluir la promoción de técnicas agrícolas tradicionales y la conservación de semillas autóctonas.

- Desarrollar recursos educativos: Crear materiales educativos, como libros de cocina, videos instructivos y manuales, que documenten y preserven las recetas y técnicas tradicionales. Estos recursos pueden utilizarse tanto en el aula como de manera accesible para la comunidad en general.
- Fomentar la investigación: Apoyar la investigación continua sobre la historia, la cultura y la nutrición relacionadas con las comidas tradicionales a base de maíz del pueblo Senú. Esto puede contribuir a una comprensión más profunda de la importancia de estas tradiciones y ayudar a adaptarlas a las necesidades cambiantes.
- Incorporar la enseñanza en el currículo escolar: Trabajar con las autoridades educativas para integrar la enseñanza de las comidas tradicionales y la cultura del pueblo Senú en el currículo escolar de manera formal, de modo que todos los estudiantes tengan la oportunidad de aprender y apreciar estas tradiciones.
- Mantener la evaluación continua: Seguir utilizando instrumentos de investigación y evaluación para medir el impacto y la eficacia del enfoque pedagógico. Esto permitirá ajustar y mejorar constantemente las estrategias educativas.
- Fomentar la colaboración intergeneracional: Promover la interacción y el aprendizaje entre generaciones. Las personas mayores pueden desempeñar un papel fundamental en la transmisión de conocimientos culinarios y culturales a los jóvenes, fortaleciendo así los lazos familiares y comunitarios.

5. BIBLIOGRAFÍA

Calle, C. (junio de 2013). Recuperación de variedades de ñame y verduras ancestrales del pueblo Senú en la comunidad de los Almendros, municipio de San Juan de Urabá. San Juan de Urabá, Colombia.

Creswell, JW (2013). Diseño de investigación: enfoques cualitativos, cuantitativos y de métodos mixtos. Publicaciones sabias.

Equipo proyecto “Políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional y Pueblos Indígenas en Colombia”. (Marzo de 2015). *Comida, territorio y memoria, Situación alimentaria de los pueblos indígenas colombianos*. Obtenido de Comida, territorio y memoria, Situación alimentaria de los pueblos indígenas colombianos: <http://www.fao.org/3/a-i4467s.pdf>

Green, A. (2017). Investigar desde las raíces: Resignificando la cultura y valorando la sabiduría ancestral.

Jorge. (1984). paradigma, enfoque y métodos en la investigación educativa.

Lázaro, M. F. (15 de 06 de 2019). Historia de vida. Comunidad indígena el Mango, Urabá.

Solar, L. (2019). El cultivo de maíz como práctica pedagógica para el aprendizaje de operaciones básicas de la matemática, en La Comunidad Indígena Senú Del Delirio, Cauca, Antioquia. Medellín.