

# MACARENA

naturaleza, salud y agua



## **MACARENA** **Naturaleza, salud y agua**

Equipo de trabajo y colaboradores

Equipo de investigación

Liany Katerine Ariza Ruíz  
Coordinadora del Proyecto  
Instituto de Salud Pública

Andrés Vargas Luna  
Coinvestigador y docente  
Departamento de Ingeniería Civil

Julia Isabel Eslava Rincón  
Coinvestigadora y docente  
Instituto de Salud Pública

Sandra Milena Montoya Sanabria  
Coinvestigadora y docente  
Instituto de Salud Pública

David Olaya Escobar  
Coinvestigador y docente  
Instituto de Salud Pública

Luisa Fernanda Tobar Vargas  
Coinvestigadora y docente  
Departamento de Nutrición y Bioquímica

Paula Alejandra Gualdrón  
Asistente de investigación  
Instituto de Salud Pública

Diseño editorial

Yeltsin Gómez  
Comunicadora Social

Contenido multimedia externo

© Canva.com  
© Pxhere.com  
© Pixabay.com

Contenido multimedia propio

Componente agua

Valentina Rodríguez Pedraza  
Juan David Clavijo Castellanos  
María Camila Morales Chapeta  
Teresa Albornoz Rebolledo  
Laura Johanna Muñoz Terán  
Estudiantes de Ingeniería Civil

Componente alimentación

Paula Alejandra Gualdrón  
Luisa Fernanda Tobar Vargas  
Nutricionistas dietistas

Componente salud

Andrea Carolina Alameda Macías  
Estudiante de Maestría en Salud Pública

Fotografías e ilustraciones:

Nancy Cristancho  
Paula Alejandra Gualdrón  
Yeltsin Gómez  
Sara Ramírez Cifuentes

Esta cartilla hace parte del proyecto “Derecho al agua y la alimentación en tres veredas del Municipio de La Macarena Meta: diagnóstico, co-creación de alternativas y fortalecimiento de capacidades. Un avance hacia la Paz”. Esta iniciativa fue financiada por la Pontificia Universidad Javeriana y se desarrolló en colaboración con la Asociación Campesina Ambiental Losada Guayabero (ASCAL- G), la Asociación De Pequeños Productores Agropecuarios de La Cristalina del Losada (ASOPREPOC) y la Corporación de Trabajadores Campesinos Agropecuarios y Ambientales de los Llanos del Yarí (COROPOAYARI). A través de este proyecto se busca generar nuevos conocimientos sobre la importancia del cuidado de agua, así como los beneficios de una adecuada alimentación y nutrición, de tal manera que se puedan tomar decisiones informadas y acertadas para el cuidado de la salud de cada niño, niña, mujer y hombre que habite en las veredas El Rubí, El Vergel y El Porvenir.

**Bogotá D.C, Enero de 2022**

© Derechos reservados conforme a la ley  
ISBN 978-958-781-710-2



## TABLA DE CONTENIDO

<b>1. El agua: recurso no renovable y de cuidado primordial.</b>	3
La cuenca hidrográfica.	4
El ciclo hidrológico.	5
El cuidado de la cuenca.	6
La calidad del agua compromete nuestra salud.	8
Manejo de los residuos.	10
Filtro de agua casero.	12
Para recordar.	16
<b>2. Recordando prácticas y sabores para una buena alimentación, salud y vida.</b>	18
Recomendaciones para iniciar una huerta.	20
¿Qué podemos sembrar en nuestras huertas?	21
Frutas típicas de la región.	22
Recetas saludables fáciles de preparar.	24
Plato saludable de la familia colombiana.	26
Recomendaciones para una buena alimentación.	28
Condimentos saludables y sus beneficios para la salud.	30
Para recordar.	31
<b>3. Recomendaciones saludables</b>	33
Cuidado del agua.	33
Cuidado de los alimentos.	34
Para recordar.	35
<b>Bibliografía</b>	36

## 1. EL AGUA: RECURSO NO RENOVABLE Y DE CUIDADO PRIMORDIAL

Hola, mi nombre es Mirta, soy una Pez Dorado que vive en los ríos y lagos de La Macarena. En esta sección vamos a hablar de la importancia del cuidado del agua y aprenderemos estrategias para evitar que nuestros ríos, caños, nacimientos y aljibes se conserven y no se contaminen. Niños y adultos de las veredas El Rubí, El Porvenir y El Vergel,

¡ACOMPÁÑENME!



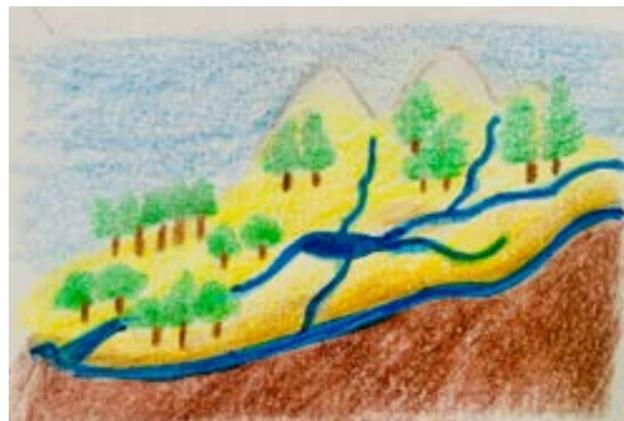
Ilustrado por: Sara Ramírez

## LA CUENCA HIDROGRÁFICA



Se le llama "cuenca hidrográfica" a todo el terreno que dada su forma, hace que el agua escurra hacia un mismo río.

El agua que nosotros recolectamos de manantiales, aljibes, ríos y quebradas para consumo, crianza de animales y riego de cultivos proviene de la cuenca hidrográfica y es posible su obtención gracias a un proceso denominado Ciclo Hidrológico.



Ilustrado por: Paula Gualdrón



Aljibe El Rubí. Tomado por: Nancy Cristancho.

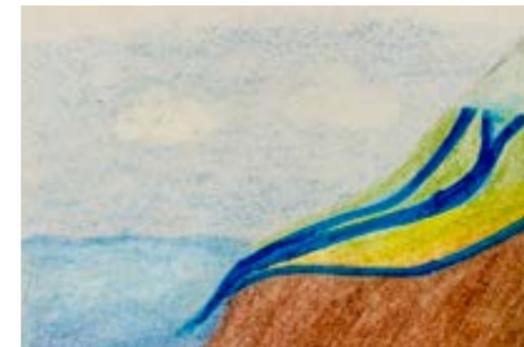


Manantial El Vergel. Tomado por: Nancy Cristancho.

## EL CICLO HIDROLÓGICO

El agua que cae en forma de lluvia en las cuencas hidrográficas pasa por diferentes procesos; una parte puede escurrir por el terreno hasta llegar a un río, caño o quebrada. Otra parte puede entrar en la tierra y otra parte será retenida por las plantas y los árboles o los baldes y techos de nuestras casas.

1



Ilustrado por: Paula Gualdrón

El agua que escurre por los ríos y quebradas se une, formando así ríos cada vez más grandes. Por ejemplo: el agua del caño Yarumales, el río Corrientoso y el río La Ceiba se unen para formar el río Guayabero.

2



Ilustrado por: Paula Gualdrón

El agua que se desplaza por la tierra se convierte en agua subterránea, de donde fluye de manera natural hacia los aljibes y nacederos.

3



Ilustrado por: Paula Gualdrón

La energía y el calor que genera el sol hace que el agua suba a la atmósfera en forma de vapor. En la atmósfera o cielo, luego de muchas interacciones se formarán las nubes, las cuales descargarán el agua y así esta regresará de nuevo a la tierra.

## EL CUIDADO DE LA CUENCA



¿Sabían qué cuando tálamos los árboles y quitamos las plantas del suelo para cultivar, criar ganado o construir vías o casas afectamos la disponibilidad del agua en nuestros y aljibes?

Las zonas cercanas a los ríos se llaman rondas hídricas. Estas rondas se inundan cuando hay mucha lluvia, y en ellas quedan materiales sólidos denominados sedimentos y nutrientes para la tierra.



Aljibe seco. © A través de Pxhere



Ronda hídrica de un río. © [Jeshoots.com de Pexels]a través de Canva.com

Cuando quitamos o reemplazamos la vegetación boscosa, se reduce la cantidad de agua que se infiltra o entra en las capas más profundas de la tierra. Esto hace que el agua disponible en nuestros aljibes y nacimientos de agua disminuya e incluso con el tiempo puede desaparecer.

Ahora hablaremos de la forma en que las prácticas agrícolas y ganaderas pueden afectar los ríos y quebradas



Las prácticas agropecuarias inadecuadas como la quema y tala de vegetación nativa reducen la capacidad del suelo para distribuir y almacenar el agua. Por eso debemos considerar las siguientes recomendaciones:



Bosque natural. Tomado por: Nancy Cristancho



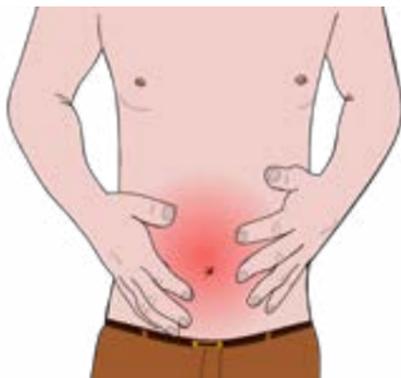
Bosque incendiado. © A través de Pxhere

- 1 Digámosle NO a la deforestación. Al deforestar la tierra, esta pierde sus nutrientes y resultan suelos deteriorados y sin agua. Los bosques conservan el agua y favorecen el ciclo hidrológico.
- 2 Digámosle SÍ a sembrar árboles y plantas autóctonas de La Macarena que necesitan menos agua en comparación de plantas de otros territorios.
- 3 ¿Sabía que los fertilizantes, pesticidas, el estiércol de los animales se transportan por medio del agua y la contaminan? Por eso es recomendable usar abonos orgánicos.

## LA CALIDAD DEL AGUA COMPROMETE NUESTRA SALUD



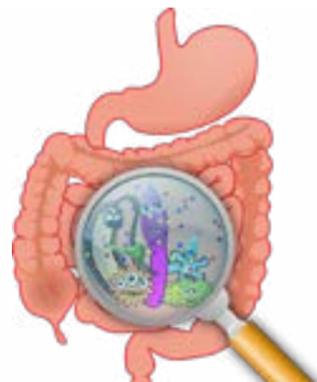
El consumo de agua contaminada, el inadecuado lavado y la mala preparación de los alimentos pueden producir algunas de estas enfermedades, las cuales son frecuentes en nuestro territorio:



© A través de Pixabay

### Hepatitis A

Esta enfermedad se propaga mediante el consumo de agua o alimentos contaminados o por el contacto con una persona infectada. Provoca piel amarillenta, náuseas, dolor abdominal y pérdida del apetito.

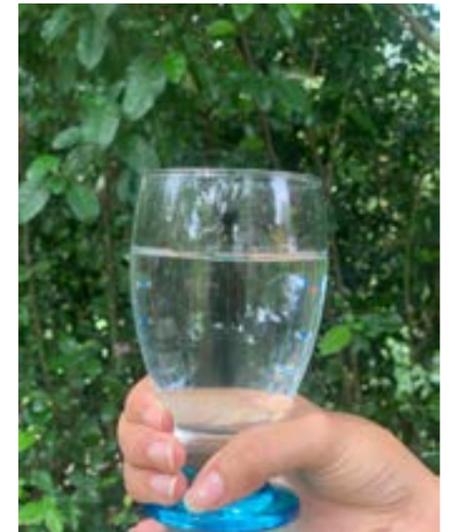


### Diarrea

El agua contaminada y los alimentos mal lavados contienen bacterias, virus, parásitos y toxinas que ocasionan intoxicaciones. Lo cual puede generar vómito, heces blandas y líquidas que pueden debilitar a una persona y desnutrir a los niños y niñas.

El agua es un líquido maravilloso que se encuentra en todas partes, a donde miremos hay agua y es indispensable para todo lo que tiene vida. La pureza y calidad del agua influye en muchos aspectos y uno de los más importantes es NUESTRA SALUD.

Aspectos como el color, olor y sabor del agua nos ayudan a identificar la calidad de la misma. Por eso es importante monitorear el agua de nuestros caños y aljibes y en general, el agua que consumimos en casa. Recuerde que debemos cuidar y ahorrar el agua para poder regar nuestros campos y jardines, mantener húmedos nuestros bosques y tener agua disponible para nuestro consumo, el de nuestros animales y futuras generaciones.



Tomado por: Paula Gualdrón

### Es probable que el agua esté contaminada sí...

1. Sabemos que en esa fuente de agua tiene contacto con excremento de personas y animales.
2. Si conocemos que en esa fuente de agua o cerca de ella hay productos tóxicos como fertilizantes y pesticidas.
3. Cuando se desechan en el agua detergentes, agroquímicos y blanqueadores.
4. Si se arroja basura en las quebradas, ríos, lagos o lagunas.



Tomado por: Paula Gualdrón

## MANEJO DE LOS RESIDUOS

La basura está llena de materiales que ya han sido usados o que se encuentran en estado de descomposición. Al botarlos en un lugar inadecuado, se están cambiando las características naturales del lugar y por lo tanto se contamina. ¡Esto afecta mucho al agua y en general el medio ambiente!



Río arriba. © [Yogendra Singh de Pexels] a través de Canva.com

### Debemos ser precavidos

A pesar que a simple vista el agua de un río o nacimiento se vea clara, esta puede estar contaminada. En el caso de los aljibes, estos pueden contaminarse por los pozos sépticos.



Río abajo. © [Adriaan Greyling de Pexels] a través de Canva.com

### ¡Cuidado con la quema de basuras!

De igual manera se contamina el agua con la quema de basura por la gran cantidad de partículas diminutas que quedan suspendidas en el aire y en la tierra. Por esta práctica pueden liberarse químicos como acero, plomo, cadmio, mercurio y arsénico.



¿Cómo podemos mejorar las prácticas contaminantes? A continuación, quiero compartirles unos consejos para aplicar en el día a día:

¡No botemos la basura al río!

Reutilicemos  
¡El mejor residuo es el que no se genera!

¡No quememos la basura!

Compartan esta información con alguien a quien crean que le puede ser útil.

¡Reutilicemos los residuos!

Investiguemos donde se pueden llevar los residuos reciclables (plástico, metal, vidrio, cartón, etc) y no reciclables.

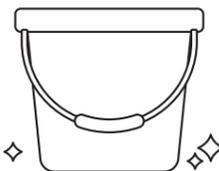


Reciclaje. © [Sketchify Philippines] a través de Canva.com

# FILTRO DE AGUA CASERO



## MATERIALES



BALDE CON TAPA  
TAMAÑO: 25 L  
CANTIDAD: 2

PIEDRAS  
PEQUEÑAS



TAMAÑO: Diámetro entre 0.5 y 2.5cm  
CANTIDAD: Una capa de 10cm del balde



LLAVE

TAMAÑO: 1/2 Pulgadas  
CANTIDAD: 1



BOTELLA

TAMAÑO: 1.5 L  
CANTIDAD: 1



Las cantidades de materiales en la botella deberán ser distribuidos de manera equitativa.

ARENA



TAMAÑO: Diámetro entre 0.5 y 2mm  
CANTIDAD: 1/3 de la botella  
UTILIZAR ARENA DE RIO

CARBÓN MINERAL



TAMAÑO: Triturado lo más pequeño posible  
CANTIDAD: 1/3 de la botella

ALGODÓN



CANTIDAD: 1/3 de la botella  
-Un paquete

## FUNCIÓN

Mejorar la calidad del agua para su consumo



## PARTES DEL FILTRO

### PARTE 1



Está compuesta por el balde superior con su respectiva tapa y en la parte inferior se encuentran las piedras pequeñas. Por el balde superior ingresa el agua sin tratar.

### PARTE 2



Está compuesta por el balde en donde se almacena el agua limpia o filtrada con su respectiva tapa y cuenta con una llave por donde sale el agua filtrada.

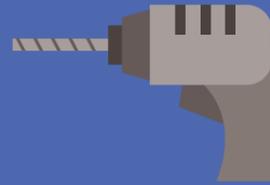
### PARTE 3



La botella es el medio filtrante, la cual conecta los dos baldes y en su interior está: el algodón, arena y carbón.

# PROCEDIMIENTO

1



Perforar la parte inferior del primer balde y la tapa del segundo balde, de un tamaño un poco más grande que la tapa de la botella. El objetivo es que la botella encaje entre los baldes.

2

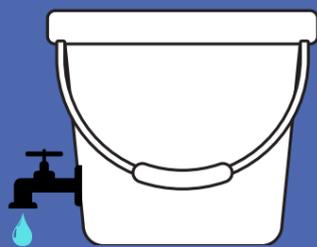
Se deben hacer pequeños orificios a la parte inferior de la botella para que el agua se filtre. Después se rellenará la botella con los materiales que se describen más adelante, de manera tal que en total cada uno de ellos ocupe la tercera parte de la botella. Deben depositarse en el siguiente orden:

- **Primera capa:** Algodón
- **Segunda capa:** Carbón mineral
- **Tercera capa:** Arena
- **Cuarta capa:** Algodón



3

Instalar la llave en el balde inferior.



4

Apilar los baldes haciendo coincidir las perforaciones, Con la botella previamente insertada en el balde inferior.



1

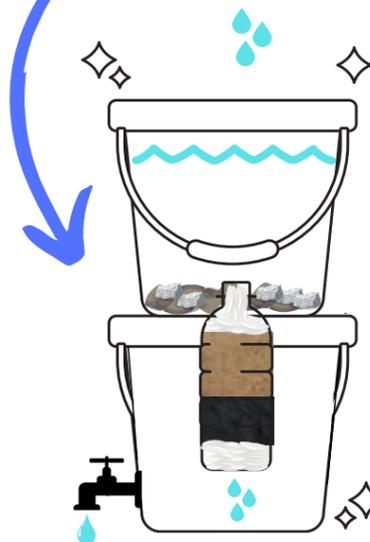
2

5

Colocar las piedras pequeñas en el balde superior.



Tamaño:  
1/2 Pulgadas



Cantidad:  
Una capa de  
10cm del balde

## RECOMENDACIONES

La botella del filtro debe ser reemplazada máximo cada 6 meses.



## MANTENIMIENTO

1. Desarmar el filtro en sus tres partes principales.
2. Desechar la grava del primer balde.
3. Realizar una limpieza profunda de cada uno de los baldes y sus respectivas tapas.
4. Reemplazar la botella de plástico junto con el algodón, arena y carbón.
5. Volver a armar el filtro.



## INDICACIONES

- Opera con porciones de 25 litros por vez.
- La velocidad de filtración es de aproximadamente 4 litros por hora.
- El filtro requiere de mantenimiento cada 6 meses o cuando la velocidad de filtración disminuya.

**PARA RECORDAR**



Ahora, les invito a que completen la siguiente sopa de letras. Para ello deberán encontrar las siguientes palabras relacionadas con el cuidado del agua.



- Ahorrar
- Consumo
- Estrategias
- Monitoreo
- Alimentos
- Higiene
- Líquido
- Química
- Almacenar
- Contaminación
- Hábito
- Tratamiento
- Comunidad
- Intoxicación
- Nutrientes
- Saneamiento



Todas las personas enseñan y aprenden a través del ejemplo, con sus acciones pueden inspirar a otras personas a ser más conscientes con el planeta. Por eso estamos invitados a aprendernos este poema:

Todas las personas generamos basura,  
unas más que otras, eso es cierto,  
pero hay un problema muy grande que está ocurriendo  
y es que no la botamos donde es correcto.

En muchos lugares,  
vemos basura y escombros en los ríos,  
en el suelo, en los bosques y también en los mares,  
incluso la quemamos, en lugares prohibidos.

Todo esto... no es normal  
La basura debe ir en su lugar  
Para que todos podamos habitar  
En un planeta limpio y disfrutar

**Valentina Rodríguez**

**¡Hora de adivinar!**



Desde el día que nací corro y corro sin cesar,  
corro de noche y de día hasta llegar a la mar.  
Lo alimenta y vive; le da algo para beber y muere.  
Está en el grifo, está en el mar, cae del cielo y al cielo va.

© [Sketchify] a través de Canva.com

## 2. RECORDANDO PRÁCTICAS Y SABORES: PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN, SALUD Y VIDA

¡Hola! Mi nombre es Caimarona, soy una deliciosa uva que crece en toda La Macarena, estoy aquí para enseñarle a hombres, mujeres, niñas y niños sobre alimentación adecuada, huertas caseras y recetas con alimentos típicos de nuestra región.



Ilustrado por: Sara Ramírez

en otras partes del mundo. Los invito a conocer un poco más de lo que hay cerca a casa para que lo aprovechemos de forma amigable con el medio ambiente. Detrás de toda esa variedad de frutas y plantas tenemos un potencial alimentario, productivo y turístico que muchas veces desconocemos.



Orquídea © [Hieu Hoáng] a través de Canva.com

Los que vivimos en La Macarena somos muy afortunados pues en nuestro territorio crecen y conviven plantas y animales que no se encuentran



El bosque es fuente de vida, agua y alimentos, por eso en nuestra vereda lo cuidamos.

Selva. © A través de Pxhere

La comunidad es la única aliada de la naturaleza y depende de cada uno de nosotros tomar acciones para conservarla.

Al sembrar alimentos en nuestras huertas, patios y fincas, estamos garantizando:

- 1). Una buena alimentación para nuestra familia y al mejor precio.
- 2). Alimentos que pueden durar todo el año.
- 3). Conservación de alimentos nutritivos típicos de nuestra la región.
- 4) Nos da la posibilidad de hacer trueque o intercambio de alimentos con nuestros vecinos, amigos y conocidos.



## RECOMENDACIONES PARA INICIAR UNA HUERTA



Si alguno va a empezar a hacer su huerta se necesitan dos cosas importantes. ¡Mucho entusiasmo y ganas!

### La ubicación e implementación de la huerta es muy importante



Huerta casera. © [Greta Hoffman de Pexels] a través de Canva.com

1. Nuestra huerta debe estar cerca de una fuente de agua, para regarla constante y fácilmente.
2. Debemos garantizar bastante sol en la mañana pero no tanto en horas de la tarde.
3. Durante el verano podemos construir resguardos con ramas para obtener una semi sombra y así evitar que nuestros cultivos se sequen.
4. Hay que hacer drenajes o canales de salida para que el exceso de agua no se acumule, dañe el cultivo o crezcan mosquitos.
5. Debemos evitar las zonas de mucho viento y en lo posible buscar un lugar protegido por una cortina de árboles, de esta manera evitamos que la tierra se seque rápidamente.

## ¿QUÉ PODEMOS SEMBRAR EN NUESTRAS HUERTAS?

Podemos sembrar **TODO** tipo de **ALIMENTOS**.

Para conseguir semillas de arboles frutales y hortalizas debemos hablar con nuestros vecinos y amigos, de ser necesario podemos buscarlas en veredas cercanas.



Aguacate © A través de Pxhere



Sandía. © [Dimitrivetsikas de Pixabay] a través de Canva.com

Entre las plantas y semillas que podemos encontrar en nuestro territorio están:

### Frutas

- 1) Arazá
- 2) Uva Caimarona.
- 3) Copoazú.
- 4) Chontaduro.
- 5) Cocona/ lulo amazónico.
- 6) Guayaba silvestre.
- 7) Borojó.
- 8) Guanabana.
- 9) Guaraná/marañón.
- 10) Aguacate criollo.

### Verduras y hortalizas

- 1) Ají.
- 2) Zapallo.
- 3) Ñame y Batata.
- 4) Cilantrón.
- 5) Pimentón.
- 6) Tomate.
- 7) Cebolla larga.
- 8) Habichuela.
- 9) Pepino.
- 10) Calabacín.

### Aceites vegetales

- 1) Aceite de Sacha Inchi.
- 2) Aceite de Coco.

### Plantas medicinales

- 1) Bija o Achiote.
- 2) Albahaca o basílica.
- 3) Anamú o zorrillo.
- 4) Manzanilla.
- 5) Sábila.

## FRUTAS TÍPICAS DE LA REGIÓN



Las frutas nos ofrecen sustancias nutritivas como lo son los minerales y antioxidantes, los cuales nos ayudan a mantener el cuerpo fuerte y resistente ante cualquier enfermedad. Al consumir a diario este tipo de alimentos evitaremos enfermedades como la obesidad. A continuación hablaremos de algunas frutas típicas de La Macarena y la Amazonia Colombiana.



Ilustrado por: Paula Gualdrón

### Camucamu (*Myrciaria dubia*)

Este fruto es considerado como una importante fuente de vitamina C y antocianinas que regulan la inflamación. Su sabor es ácido y su principal forma de uso es en jugo. También se elaboran mermeladas y salsas.

### Maraco (*Theobroma bicolor Bonpl*)

Es conocido como Bacaon o Macambo. Su pulpa posee un alto contenido de proteína, carbohidratos y nutrientes que nos dan energía y fortalecen nuestros músculos. A partir de su almendra se obtiene un chocolate denominado bacalate. También puede consumirse la almendra verde como nuez.



Ilustrado por: Paula Gualdrón



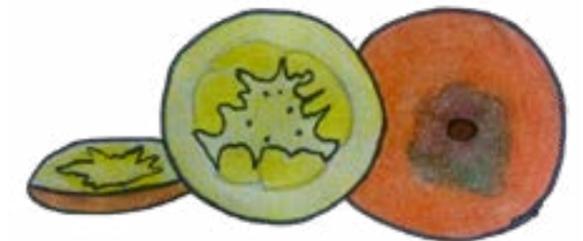
Ilustrado por: Paula Gualdrón

### Arazá (*Eugenia stipitata*)

Es una fruta rica en fibra que previene males estomacales. Contiene carbohidratos, vitamina A que favorece la visión y vitamina C que previene enfermedades. Se usa en refrescos, yogures, dulces y jaleas, así como salsas y tortas.

### Cocona (*Solanum sessiliflorum Dunal*)

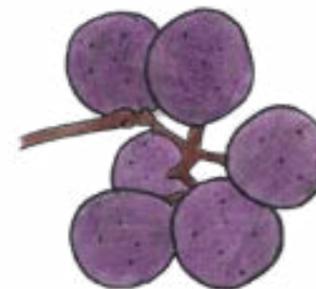
Se le atribuyen propiedades medicinales, por ejemplo, para personas que sufren de azúcar en la sangre. También contiene vitamina B5 que contribuye al adecuado mantenimiento del metabolismo y la piel. La pulpa del fruto es utilizada en la obtención de jugos, compotas y mermeladas



Ilustrado por: Paula Gualdrón

### Uva caimaroná (*Pourouma cecropiifoli*)

La pulpa de la uva aporta mucha energía. Posee fibra, un componente que previene el estreñimiento e infecciones intestinales. se puede consumir sola, sirve para hacer vinos y jugos de rápido consumo.



Ilustrado por: Paula Gualdrón

Recordemos que para las mermeladas, los jugos y las jaleas no es necesario agregar azúcar o panela. Podemos aprovechar el dulzor natural de estos alimentos maduros.

**¡ESO ES MUCHO MÁS SALUDABLE!**

## RECETAS SALUDABLES FÁCILES DE PREPARAR

### Pulpa de cocona con queso ricota

#### Ingredientes

- 6 unidades de Cocona.
- 1 litro de leche de vaca.
- 1 cucharada sopera de zumo de limón.
- 1 cucharada tintera de sal.

#### Pasos

Mermelada con pulpa de Cocona:

- 1) Lavaremos muy bien la fruta, para luego pelar y cortarla en trozos medianos.
- 2) Se pone a hervir en agua la cocona por 20 minutos hasta que la fruta se ablande. Luego se saca del agua, escurre y aplasta hasta que quede una masa con pequeños trozos de pulpa.
3. Dejamos que la mermelada se enfríe por completo en un recipiente tapado.

#### Queso ricota:

1. Ponemos la leche en una cacerola limpia y la ponemos a calentar hasta que empiece a hervir. Apenas hierva añadimos la cucharada de zumo de limón.
2. Dejemos que repose hasta que la leche se corte.
3. Colocamos un paño fino de algodón



Pulpa. © A través de Pxhere

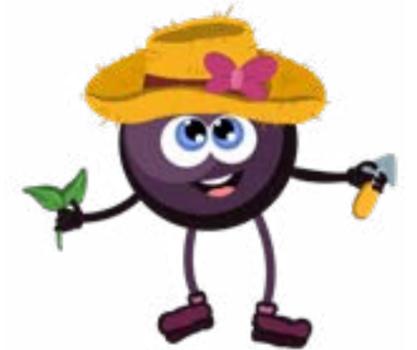
dentro de un colador y sitúamos el colador en un recipiente. Después, disponemos la leche "cortada" en el paño.

4. Con la ayuda de una cuchara, pasamos el cuajo de la leche a un plato y añadimos una cucharadita de sal. Mezclamos y presionamos el queso para que quede lo más compacto posible.

5) Tapamos el recipiente y resérvamos en la nevera o en un sitio fresco donde no le dé el sol durante 20-30 minutos.

6) Finalmente, en un vaso pequeño añadimos una capa de mermelada de cocona, luego una de queso y finalmente otra de cocona.

Los siguientes son postres que podemos preparar en fechas especiales o cuando tengamos disponibles los ingredientes.



### Torta de avena con arazá

#### Ingredientes

- 4 Arazás medianos maduros.
- 6 cucharadas colmadas de avena en hojuelas.
- 3 Huevos.
- 4 cucharadas de mantequilla.
- 2 Vasos de leche
- 4 Tazas de harina de trigo.
- 3 Cucharadas de panela derretida.
- 1 Toque de canela molida.

#### Pasos

- 1) Pelamos y lavamos muy bien los arazás.
- 2) Extraemos sus semillas.
- 3) Maceramos completamente el arazá hasta que quede como una masa sin grumos de gran tamaño.
- 4) Aparte, maceramos la avena en hojuelas hasta que quede en trozos muy pequeños.
- 5) En una taza añadimos la fruta macerada, avena, huevos, aceite, panela derretida, demás ingredientes (menos la harina de trigo) y mezclamos.



Torta. © A través de Pxhere

6) Una vez unificada la mezcla le añadimos la harina de trigo y la mezclamos hasta que quede una sola masa.

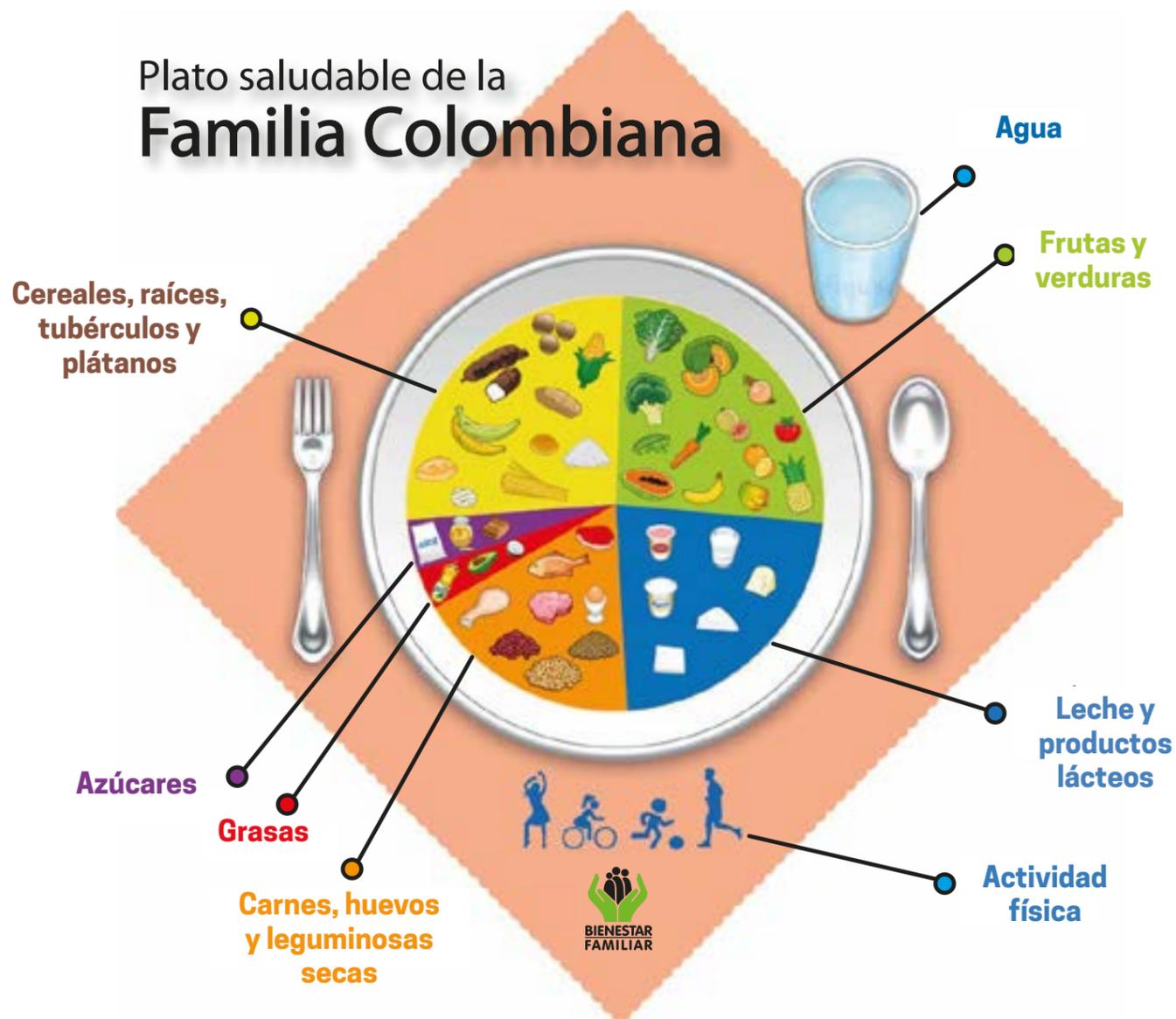
7) Luego, colocamos la mezcla en una olla en la que no se pueda pegar la masa, para ello debe estar previamente engrasada y con un poquito de harina de trigo en la base.

8) A fuego lento se cocina la masa, durante 40 -50 minutos hasta que al insertar un palillo en el bizcocho salga limpio.

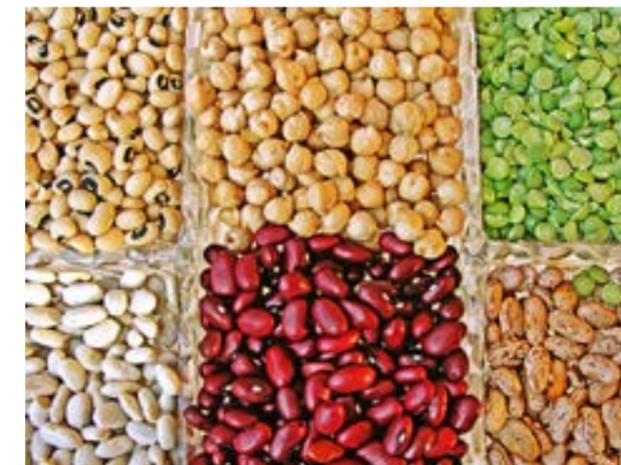
9) Dejamos que la torta se enfríe un poco y queda lista para disfrutar.

## PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA

Este plato nos presenta 6 grupos de alimentos que debemos consumir durante todo el día. Por ejemplo, La cantidad diaria que debemos consumir del grupo de cereales, raíces y tubérculos debe ser igual a la del grupo de frutas y verduras.



## ALIMENTACIÓN



© Granos. A través de Pxhere

El plato nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que en cada tiempo de comida (desayuno, almuerzo y cena) debemos incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría. Nos muestra en qué cantidad o tamaño de porción debemos consumir los diferentes alimentos.



© Verduras. A través de Pxhere

Por ejemplo, el plato promueve el consumo de alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente (paquete), ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, los cuales son malos para la salud. También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestra región y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha.



© Proteínas. A través de Pxhere

## RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

### Para niños y niñas

- 1 Los niños y niñas deben consumir todos los días al menos dos vasos de leche de vaca o lácteos como el queso y el yogurt. Estos alimentos contienen calcio y proteína que fortalecen los huesos.
- 2 Ofrezca a su hijo o hija viseras de pollo o hígado de res al menos 1 vez por semana. Estos alimentos contienen hierro, un nutriente que previene la anemia, fortalece el sistema inmune y favorece el aprendizaje de los niños. Cuando no hay forma de refrigerar o conservar este tipo de alimentos deben consumirse de inmediato.
- 3 La leche materna es el alimento perfecto para los niños menores de 6 meses, contiene todos los nutrientes necesarios para su adecuado crecimiento y desarrollo. Antes de los 6 meses brinde únicamente leche materna, no dé al bebé líquidos como agua, leche de vaca, frutas, verduras o papillas; esto podría enfermarlo.



© [aleksandravydovphotos] a través de Canva.com



© [Gdakaska de pixabay] a través de Canva.com

## ALIMENTACIÓN

Para mejorar nuestra salud debemos consumir agua previamente tratada durante el día y a realizar actividad física como caminar, trabajar en el campo o jugar fútbol.



### ¿Cómo podemos evitar aumentar de peso?

- 1 Reduzca el consumo de azúcar blanca o morena, no es necesario añadirlas al tinto, la limonada o los jugos. El azúcar y la panela en exceso pueden contribuir al desarrollo de enfermedades y exceso de peso.
- 2 El consumo diario de alimentos fritos ocasiona exceso de peso. Por ese motivo es mejor que consuma plátanos, papas y carnes sudadas, asadas (sin aceite) o cocinadas.
- 3 El consumo frecuente de cerveza, gaseosa, productos de paquete y panes generan exceso de peso.



© [OpenClipart-Vectors de pixabay] a través de Canva.com



© [BarleyDavi de pixabay] a través de Canva.com

**CONDIMENTOS SALUDABLES**



Para evitar tener problemas de tensión debemos disminuir el consumo de sal. Como alternativa podemos utilizar los siguientes condimentos.



Tomado por: Paula Gualdrón

**Ajo**

Eficaz en la prevención de enfermedades del corazón, disminuye los valores de colesterol y aumenta la inmunidad de nuestro organismo.



© A través de Pxhere

**Achiote**

No sólo se usa para dar color a las preparaciones sino para dar sabor, especialmente cuando esta molido.



Tomado por: Paula Gualdrón

**Cilantro cimarrón**

Sirve para sazonar caldos, guisos, frijoles, entre otras preparaciones. Esta planta es conocida por aliviar los cólicos y la fiebre.



Tomado por: Paula Gualdrón

**Cebolla larga**

Contribuye en la prevención de la diabetes y las infecciones. Recuerda que puedes añadir a tus preparaciones la parte verde, está da un excelente sabor.

**PARA RECORDAR**

Todos juntos, ¡Aprendamos este poema!



**La tierra está enferma**  
Marisa Alonso Santamaría

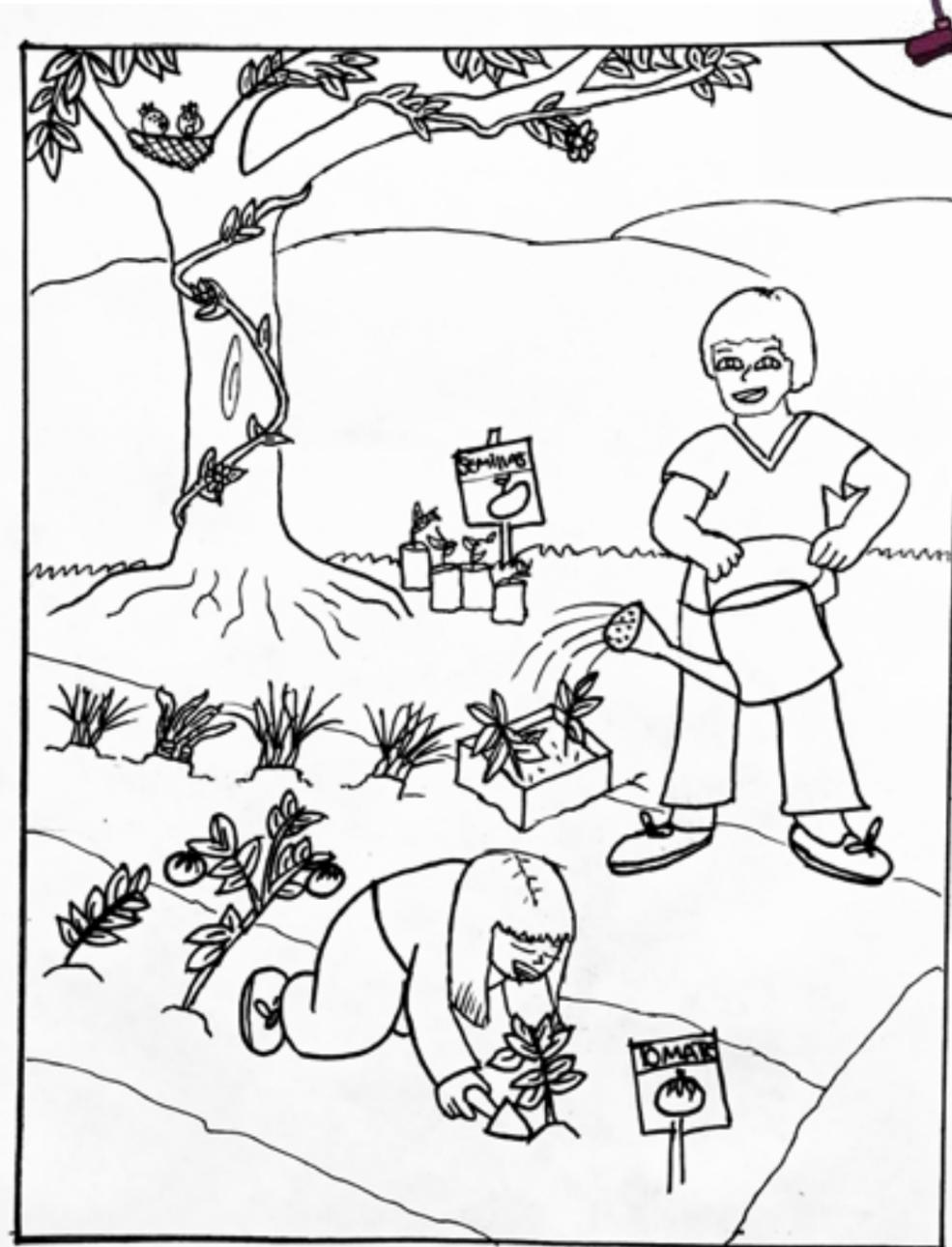
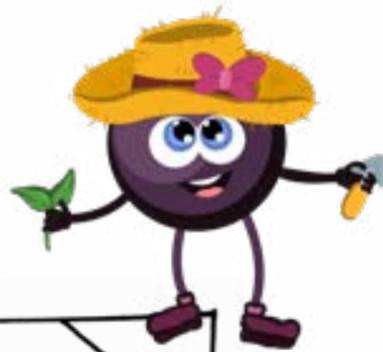


© [Sketchify] a través de Canva.com

El sol y la luna  
hablan de la Tierra,  
la ven muy cansada  
y parece enferma.  
Su cielo está gris,  
no es azul, ni claro,  
su mar está sucio  
y los peces pálidos.  
Los ríos sin agua,  
los campos muy secos  
y se talan árboles  
en pos del progreso.

Los osos no hibernan,  
las aves no emigran,  
bla, bla, bla, siguen  
mientras que la miran.  
Muy callado un niño  
los escucha hablar,  
no sabía nada,  
¡él quiere ayudar!  
Promete a los astros  
cuidar de la Tierra,  
ahorrar, reciclar,  
siempre protegerla.

¡Llegó el momento de colorear!



Ilustrado por: Paula Gualdrón

### 3. RECOMENDACIONES SALUDABLES PARA EL CUIDADO DEL AGUA Y LOS ALIMENTOS



¡Hola! Soy Miquín y vivo en la vereda El Porvenir. Les daré consejos para tener una vida más saludable. El agua, el aire y la limpieza son los principales productos de mi farmacia.

- 1 Es posible utilizar o consumir agua de pozos profundos, aljibes, de manantial, río o nacimiento, pero debe ser tratada. El tratamiento se puede hacer: hirviendo el agua como mínimo por un 1 minuto después que empiece a hacer burbujas o ebulir.
- 2 El agua para consumo humano debemos almacenarla en lugares protegidos del sol y la lluvia, lejos de animales, mosquitos, basuras y excrementos de animales.
- 3 Debemos evitar tener agua limpia estancada en baldes, llantas o recipientes. Las albercas deben ser lavadas periódicamente. Esto sirve para evitar la propagación de los mosquitos que transmiten diferentes enfermedades como el dengue.



Tomado por: Paula Gualdrón



Tomado por: Paula Gualdrón

## MACARENA

Naturaleza, salud y agua



Que la comida sea tu medicina y la medicina sea tu comida. Para evitar enfermedades transmitidas por alimentos que son causadas por bacterias y parásitos, debemos seguir las siguientes recomendaciones:



© [Tomwieden de pixabay] a través de Canva.com

- 1) Lávese las manos antes de la cocinar los alimentos.
- 2) Lave las frutas y verduras antes de consumirlas con abundante agua (puede usar una cucharadita de bicarbonato de sodio en un recipiente con agua y remojar los alimentos unos 10 a 15 minutos, frotar los alimentos y por último, secarlos).
- 3) Lave la loza luego de cada uso.
- 4) Cocinar bien todos los alimentos (no dejarlos crudos), principalmente pescado, huevo, pollo o cerdo.



© [Any Lane de Pexels] a través de Canva.com

- 5) Cuando use la tabla para cortar alimentos debe lavarla cada que corta un alimento diferente, es decir, si corta carne, entonces lave la tabla antes de cortar pollo, frutas o verduras.
- 6) Para conservar los alimentos crudos como el pollo o las carnes se pueden usar los métodos de ahumado y salazón. En caso de usarse la salazón, debe hacer un buen retiro de la sal para evitar el exceso de ésta en la comida y no aumentar los problemas de la tensión.

## RECOMENDACIONES SALUDABLES

### PARA RECORDAR

¡Es hora de las adivinanzas!



Un señor gordito, muy coloradito; no toma café, siempre toma té. ¿Quién soy?



© [OpenClipart-Vectors de Pixabay] a través de Canva.com

El fuego me tiene miedo, las plantas me quieren bien. Los animales siempre me buscan. Limpio todo lo que toco y me pides cuando tiene sed.



© [Stetchify] a través de Canva.com

Agrio es su sabor, bastante dura su piel y si lo quieres tomar tendrás que estrujarlo bien.



© [Viki\_B de pixabay] a través de Canva.com

## **BIBLIOGRAFÍA**

Filtración lenta de arena. (s. f.). SSWM - Find tools for sustainable sanitation and water management! Recuperado el 7 de octubre de 2021.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años. Revisado el 20 de septiembre del 2021.

Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas – Sinchi  
Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial. El catálogo Colombia: Frutas de la amazonia. Revisado el 14 de octubre del 2021.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Guías para la calidad del agua potable. Revisado el 2 de octubre del 2021.

Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y La Agricultura (FAO). Objetivos de Desarrollo Sostenible: Agua limpia y Saneamiento.

Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y La Agricultura (FAO). Una huerta para todos: manual de auto-instrucción. Recuperado el 28 de Septiembre del 2021.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). Educación en inocuidad de alimentos. Revisado el 3 de octubre del 2021.

The National Environmental Services Center (NESC) (2009). Tecnología en Breve - Filtración Lenta con Arena. Morgantown (USA) , West Virginia University. Recuperado el 7 de octubre del 2021.



## **Proyecto derecho al agua y a la alimentación en tres veredas del Municipio de La Macarena Meta.**

Investigación financiada por la convocatoria "Apoyo a proyectos de investigación que contribuyen directamente a la misión de las Obras de la Compañía de Jesús". Proyecto desarrollado con el apoyo del Programa Amazónico Javeriano.