

alimentarnos bien
para vivir
bien



Textos: Bibiana Arias y Julián D. Guesada

Recetas: Pablo Napúche

Edición: Fernando Trujillo y Lillie Duque

Dibujos: Pedro Nel Coello

Ilustraciones: Ma. Cecilia Isaza R.

Diseño y diagramación: Luisa F. Cuervo G.

Impreso por: Unión Gráfica Ltda.

ISBN 978-958-8554-23-5

Cartilla realizada dentro del marco del proyecto "Gestión Binacional de Humedales con fines de seguridad alimentaria y conservación".

Fundación Omacha
Calle 86 A No. 23-38
Tel: (571) 2362686
Bogotá, D.C. -Colombia
www.omacha.org
info@omacha.org



Tabla de contenido

2
Presentación

3
¿Qué es la alimentación?

4
¿Cómo escoger los alimentos?

Calendario de los peces que comemos en el Amazonas	5
Calendario de cosechas	6
Para escoger los alimentos	7

8
¿Cómo preparar los alimentos?

10
¿Qué debemos comer?

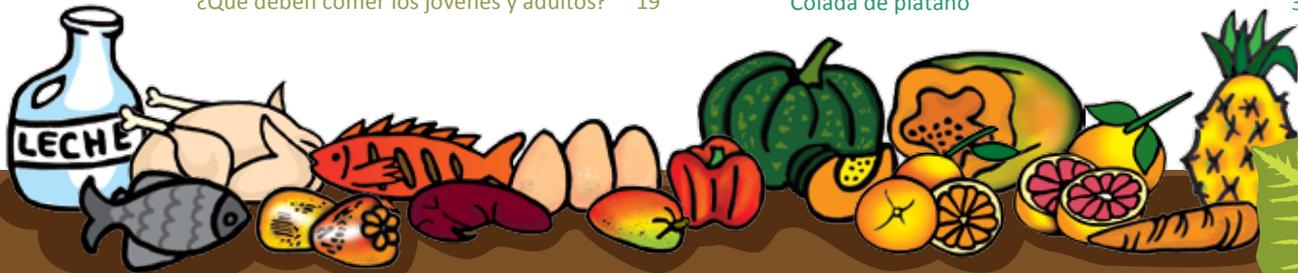
Los macronutrientes	11
Los micronutrientes	12
Grupos de alimentos	14
¿Qué debe comer una mujer embarazada?	15
¿Qué debe comer el recién nacido?	17
¿Qué deben comer los jóvenes y adultos?	19

20
Algunas cosas para tener en cuenta

Cuidado con la diarrea	20
El exceso de peso y la delgadez	21

22
Recetas amazónicas

Albóndigas de pescado	23
Piraña con salsa amazónica	24
Sábalo relleno	25
Omelette	26
Ceviche de chontaduro	27
Ensalada de frutas amazónicas	28
Sorbete de macambo	29
Mermelada de cocona	30
Tortilla de plátano	31
Puré de plátano	32
Crema de yuca	33
Arroz de cilantro cimarrón	34
Casabe de almidón de yuca	35
Colada de plátano	36



Presentación

Buenas, somos la **familia Pacaya**. Mi nombre es **Luis**, mi señora se llama **Amelia** y mis hijos **Claudio** y **Sarita**. Toda la vida hemos vivido en el Amazonas; yo nací en Caballo Cocha (Perú) y mi mujer en Puerto Nariño (Colombia) y nuestros hijos los tuvimos aquí en Puerto Nariño, que fue donde nos conocimos y ahora vivimos.

Mi esposo es pescador y yo soy madre comunitaria desde hace más de 20 años; lo que me ha permitido aprender muchas cosas sobre el cuidado y bienestar de las personas.

Mi mami nos va a contar sobre como alimentarnos bien, porque hay muchas familias en las que los niños o los adultos no están bien alimentados y por eso se enferman frecuentemente de diarrea, gripa, gordura y otras cosas.

Préstale mucha atención, porque es una información muy valiosa para tu vida.

Lo primero que quiero contarte es que la **alimentación** es un proceso que tiene tres pasos

¿Qué es la alimentación?

1. **Cosechar y/o escoger** los alimentos que se van a comer
2. **Preparar** los alimentos
3. **Comer**

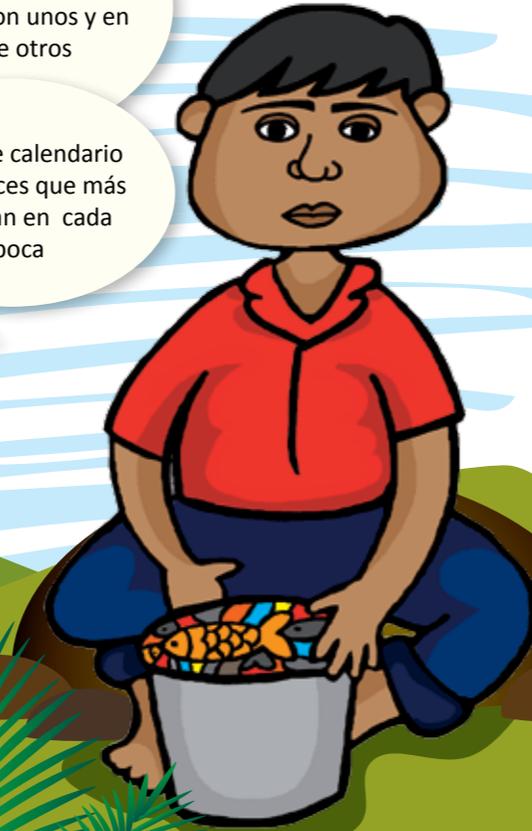
¡Vamos a hablar de cada uno de ellos!

Dependiendo de la época del año, en el Amazonas tenemos distintos alimentos. Es importante que comas los que están en temporada y cosecha, porque están frescos y son fáciles de conseguir

Si. Por ejemplo los pescados que comemos en vaciante son unos y en creciente otros

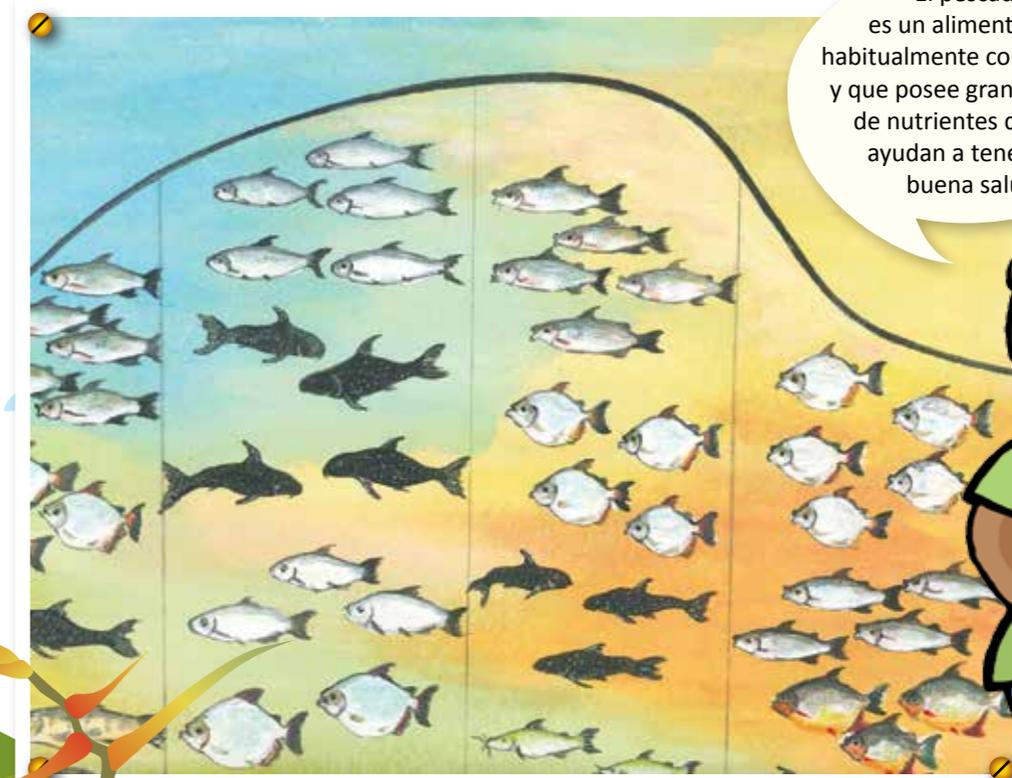
Mira este calendario de los peces que más se pescan en cada época

Como escoger los alimentos



* Calendario de los peces que comemos en el Amazonas *

El pescado es un alimento que habitualmente consumimos y que posee gran variedad de nutrientes que nos ayudan a tener una buena salud



* Calendario construido con base en información colectada durante un año en el municipio de Puerto Nariño, sobre los pescados más pescados en las diferentes épocas del año. Proyecto Gestión binacional de humedales con fines de seguridad alimentaria y conservación.

¿Cómo preparar los alimentos?

1. La higiene en la cocina

Para cocinar hay que estar muy limpios. Debemos prestar mucha atención a las manos, porque con ellas tocamos muchas cosas que pueden tener sustancias y organismos transmisores de enfermedades, por eso antes de cocinar hay que lavarse bien desde el codo hasta los dedos.

También hay que lavar muy bien los elementos y recipientes con los que vamos a cocinar.

2. No juntar los alimentos cocinados con los crudos.

Los alimentos crudos pueden tener infecciones porque han estado en contacto con muchas cosas. En cambio lo que está cocinado ya ha sido lavado y puesto a unas altas temperaturas que hacen que se mueran las bacterias y virus. Por eso no se debe juntar lo crudo con lo cocinado, porque le puede transmitir infecciones a lo que ya está preparado.

3. Carnes bien cocinadas

Hay que cocinar muy bien todas las carnes y el huevo porque al quedar crudos pueden crecer bacterias muy peligrosas, como la Salmonella, que ocasionan, fiebre, vómito, diarrea y malestar general.

Para preparar los alimentos hay que conocer LAS BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN de alimentos. Son cuatro prácticas muy sencillas



4. Conservación de alimentos

A veces tenemos alimentos que queremos guardar por varios días, como el pescado, las verduras o las frutas, entonces hay que saber cómo mantenerlos en buen estado.

En el Amazonas podemos hacerlo así:

A. La refrigeración: Si hay nevera en la casa, se meten las carnes en el congelador y las frutas y verduras en los demás cajones.

B. El escaldado: Es meter los alimentos, pueden ser carnes o frutas y verduras, en agua hirviendo por 5 minutos y después meterlos a la nevera. De esta forma un pescado crudo puede durar hasta 10 días.

C. El salado: Las carnes se pueden untar con mucha sal. Eso hace que se absorba el agua, que es el medio donde crecen las bacterias.

D. El secado: Se ponen las carnes al sol por dos a tres días, para que se elimine el agua y las infecciones que en ella pueden crecer.

E. El ahumado: Es poner las carnes al humo, porque el humo mata las bacterias.



¡Al final de la cartilla verás unas recetas para que prepares menús diferentes y nutritivos!

¿Qué debemos comer?

Para responder la pregunta ¿qué debemos comer?, lo primero que hay que saber es qué es la nutrición

Y ¿qué son los nutrientes?

La nutrición es un proceso que hace nuestro cuerpo de tomar los nutrientes que están en los alimentos.

Los nutrientes son unas sustancias necesarias para que nuestro cuerpo pueda funcionar. Existen varios tipos de nutrientes que cumplen diferentes funciones.



* Los macronutrientes *



Los nutrientes que nos dan energía y que nuestro cuerpo necesita más, son las proteínas, carbohidratos y grasas, y se llaman **macronutrientes**. Aquí puedes ver algunos alimentos donde los encuentras:

Proteínas

Algunos alimentos que los contienen
Pescados, carne de monte, pollo, carne de res, lácteos.

Algunas funciones
Ayuda a que podamos crecer y gracias a ellas es que podemos recuperar nuestra piel

Carbohidratos

Algunos alimentos que los contienen
Fariña, yuca, azúcar, plátano, papa, pasta, copoazú, arazá, arroz, chontaduro.

Algunas funciones
Los carbohidratos le dan energía a nuestro cuerpo y si ellos nuestro cerebro no funciona bien.

Grasas

Algunos alimentos que los contienen
Aceites vegetales y animales, aguacate, coco, maní, margarina.

Algunas funciones
Ayudan a la formación de tejido graso, que protege nuestros órganos y les da calor



* Los micronutrientes *



Vitamina A

La puedes encontrar en arazá, zanahoria, huevo, zapallo, mango, papaya, pimentón, chontaduro. Ayuda a la visión y al crecimiento y desarrollo de los huesos.



Vitamina D

La puedes encontrar en el pescado, huevo, hígado de pollo o de vaca. Ayuda a que nuestro cuerpo absorba el calcio proveniente de los alimentos.



Vitamina E

La puedes encontrar en el pescado, aceites de semillas, aguacate. Ayuda a proteger el cuerpo de sustancias que provocan enfermedades como el cáncer.



Ácido fólico

Lo puedes encontrar en el pescado, naranja, mandarina, papaya, lentejas. Ayuda a la formación de los glóbulos rojos y blancos, y a formar el sistema nervioso del bebé que está por nacer.



Los glóbulos blancos son sustancias presentes en la sangre que nos ayudan a defendernos de las enfermedades



Y los glóbulos rojos son sustancias presentes en la sangre que nos ayudan a distribuir el oxígeno que respiramos a todo el cuerpo

Otros nutrientes muy importantes conocidos con el nombre de **micronutrientes** son las vitaminas y los minerales; ambos lideran diversas funciones en nuestro cuerpo. A diferencia de los macro nutrientes estos no nos aportan energía



Calcio

La puedes encontrar en el pescado, huevo, y lácteos. Ayuda a dar fuerza a los huesos.



Hierro

La puedes encontrar en el pescado, carne de monte, pollo, huevo, carne. Ayuda a la formación de glóbulos rojos.



Vitamina C

La puedes encontrar en la toronja, piña, arazá, cocona o lulo amazónico, aji amazónico, papaya. Mejora las defensas del cuerpo haciendo que sea más fuerte contra enfermedades.



Zinc

Lo puedes encontrar en la naranja, lulo amazónico, pan. Ayuda mantener el cabello, uñas, piel y defensas en una buena condición.

Otra cosa muy importante que debes saber para contestar la pregunta ¿qué debemos comer?, es conocer cuales son los grupos de alimentos y por esto te voy a hablar sobre 7 de ellos:



* Grupos de alimentos *

1. **Lácteos:** leche, queso, yogurt.
2. **Frutas:** naranja, copoazú, arazá, piña, papaya, cocona, limón, aguacate, coco, banano, chontaduro.
3. **Verduras:** tomate, cilantro, pepino, pimentón, cebolla.
4. **Carnes, huevos y leguminosas:** pescado, carne de monte, pollo, huevos, lentejas.
5. **Farináceos:** fariña, yuca, arroz, plátano, papa.
6. **Azúcares:** chocolate, azúcar, panela, refrescos, gaseosas.
7. **Grasas:** Aceites vegetales, maní, nueces.

Si quieres estar bien nutrido y con una buena salud, cada día hay que comer alimentos de todos los grupos. Sin embargo cada persona dependiendo de sus actividades, la edad y de cómo es su cuerpo, necesita una cantidad especial de cada uno de los grupos de alimentos. Vamos a ver de forma general que deben comer la mujer en embarazada, los recién nacidos y los niños y jóvenes y adultos



* ¿Qué debe comer la mujer embarazada? *

Cuando su mamá estaba embarazada, comía diferente. Ella sentía mareo y a veces vomitaba, entonces para controlar eso tomaba cosas frías antes del almuerzo o el desayuno, masticaba mucho los alimentos y era juiciosa en comer el desayuno, el almuerzo y la cena todos los días a las mismas horas



Durante el embarazo hay tres nutrientes muy importante para el desarrollo del bebé

Estos los encuentras en el pescado, el pollo, las lentejas, el huevo, la leche, la papaya, entre otros. Pero con la forma en que normalmente comemos no alcanzamos a tenerlo en las cantidades que el cuerpo los necesita

Por eso es muy importante ir al centro de salud para que te brinden suplementos con estos nutrientes y te den recomendaciones en el momento de consumirlos

El Hierro: Favorece la formación de glóbulos rojos.

El Ácido Fólico: Evita malformaciones del sistema nerviosos del bebé.

El Calcio: Necesario para la formación del esqueleto del bebé.

* ¿Qué debe comer el recién nacido? *

Los bebés de 1 a 6 meses deben alimentarse únicamente de leche materna para que estén bien nutridos. La mujer debe aprender a ubicar bien al bebe en su seno

El bebé debe permanecer en el seno hasta que la mujer sienta que su seno está vacío y luego pasar al otro. Si no se hace así el bebé quedará con hambre porque la leche que sale al final, tiene más grasa y eso además de darle energía lo hace sentir lleno

Hay que apoyar a la mujer dándole cariño para que la lactancia sea más sencilla



MAL



BIEN

El bebé debe tomar toda la areola, no sólo el pezón

Cuando la mujer no deja que salga toda la leche de sus senos existe un mayor riesgo de que se formen tumores en sus senos y mastitis (inflamación de los senos), lo que ocasiona dolor y molestia.



La lactancia es muy importante porque:

- * Evita que el bebé se enferme fácil.
- * Hace más grandes los lazos de amor entre la mamá y el bebé.
- * Ayuda a que el bebé sea más inteligente.
- * Ayuda a que el bebé se convierta en un adulto sano.

A partir de los 6 meses la lactancia no logra satisfacer las necesidades nutricionales del bebé, por eso es necesario complementarla con otros alimentos como verduras, frutas, pollo, pescado sin escamas, huevo, lentejas, yuca, papa y arroz.

Los niños deben iniciar el consumo de leche de vaca a partir del año de edad, porque a veces no toleran la leche y pueden tener complicaciones como diarrea, retraso en el crecimiento e incluso anemia.

Una vez cumplidos los 6 meses, se le pueden dar al bebe otros alimentos, pero se debe seguir con la lactancia materna, que se puede continuar hasta los 2 años



* ¿Qué deben comer los jóvenes y adultos? *

- * Consumir durante el día de 4 a 5 frutas y verduras diferentes.
- * El consumo de dulces y azúcar debe ser limitado, porque tienen un pobre valor nutritivo y su exceso hace que aparezcan algunas enfermedades.
- * Si te das cuenta que un alimento te hace daño siempre que lo consumes, debes suspenderlo.
- * Consumir frecuentemente pescado; este alimento es muy nutritivo y en nuestra región hay de muchos tipos
- * Hay que evitar el consumo de productos procesados y preferir los alimentos naturales.
- * No comer muchos fritos porque tienen muchas grasas.
- * En un plato máximo tener dos harinas.
- * Procurar consumir los alimentos una vez los preparemos, entre más tiempo los dejemos al aire libre son más susceptibles de hacernos daño.
- * Hay que tomar mucho líquido; aguas o jugos naturales. Evita las gaseosas



Algunas cosas para tener en cuenta

En el Amazonas muchos niños se enferman de diarrea. A veces el agua que bebemos está contaminada con sustancias que afectan nuestra salud, para evitar eso, hay que almacenar el agua lluvia en recipientes limpios y mantenerlos tapados; también podemos hervir el agua durante 10 minutos y almacenarla en un recipiente cerrado mientras se enfría. No hay que consumir agua del río

* ¡Cuidado con la diarrea! *

La diarrea puede ser muy grave para los niños y les puede causar incluso la muerte por deshidratación, por eso si se presenta hay que estar alerta para llevarlos al centro de salud



* El exceso de peso y la delgadez *

Les voy a contar una pequeña historia para explicar sobre el exceso de peso y de la delgadez

Eliécer y Pedro todos los días salían a pescar a la madrugada. Cuando Eliécer llegaba descansaba un poco y después de desayunar se dedicaba a la chagra. Pedro en cambio, desayunaba y se acostaba a dormir hasta el medio día, almorzaba y el resto del día se la pasaba descansando y tomando gaseosa.

Con el tiempo Pedro empezó a aumentar de peso y a enfermarse. Eliécer tuvo que seguir pescando solo, pero entonces tenía que hacer más esfuerzo, tardaba más tiempo y comenzó a dejar desayunar, por lo que se puso flaco y a sentirse débil, cansado y malgeniado. Como ven los dos empezaron sus problemas de salud por no alimentarse bien.

Finalmente Pedro empezó a hacer más ejercicio y a comer frutas en vez de gaseosas y empezó a adelgazar. Eliécer comenzó a descansar más y cuando tenía que trabajar mucho, pues comía un poco más.





Recetas amazónicas
por grupos de alimentos



* Albóndigas de pescado *

Grupo de alimentos: carnes, huevos y leguminosas

- Ingredientes:**
- * Pulpa de pescado
 - * Harina de yuca
 - * Pimentones cortados en cuadritos
 - * Ajos picados
 - * Cebolla morada picada
 - * Tomates picados
 - * Tomillo
 - * Laurel
 - * Cilantro chicoria

Preparación: En un molino, moler la pulpa de pescado junto con el pimentón, el ajo y la cebolla, revolver y mezclar la harina de yuca. Agregar sal al gusto, medir sabor y hacer bolitas.

Aparte picar pimentón, cebolla y ajo y ponerlo a freír con poco aceite en una sartén. Cuando las verduras estén suaves meter las bolitas de pescado y dejar que se cocinen por un tiempo de aproximadamente 15 minutos.

Se puede servir con ensalada y plátano.



* Piraña con salsa amazónica *

Grupo de alimentos: carnes, huevos y leguminosas

Para 6 personas

Ingredientes:

- * 6 pirañas de buen tamaño
- * 1 pocillo con pulpa de arazá, cocona o copozú
- * Tomillo y laurel
- * Sal al gusto
- * 1 ajo
- * 8 pimentones amazónicos
- * 3 cebollas

Preparación: Lavar las pirañas, adobar con sal, achiote y azafrán criollo. Preparar un hogo con cebolla, pimentón y ajo. Envolver en hojas de plátano el pescado y hogo y poner en una parrilla a fuego lento.

Salsas: Poner a fuego un recipiente, agregar 1 tasa de agua y dejar calentar, luego meter la pulpa de fruta previamente licuada y batir hasta que este espeso, soltar tomillo y laurel y sal. Verificar sal y sabor y servir sobre los pescados.

El pescado se puede acompañar con plátano y ensalada.



* Sábalo relleno *

Grupo de alimentos: carnes, huevos y leguminosas

Para 15 personas

Ingredientes:

- * 4 sábalo grandes
- * Verduras (pimentón, cebolla y ajo) finamente picadas en julianas
- * Arroz cocinado
- * Sal al gusto
- * Achiote

Preparación: Abrir el sábalo por el lomo, retirar las viseras y limpiar, con una pinza retirar muy cuidadosamente las espinas y sazonar por dentro sal, tomillo y laurel. En un recipiente aparte sofreír las verduras y mezclar con el arroz y el achiote. Luego poco a poco llenar los sábalo hasta lograr buen grosor. Cerrar el sábalo cociendo con aguja e hilo. Envolver los sábalo en papel aluminio y ponerlos a asar en una sartén grande, tapar y cuidar por buen rato, verificar cocción constantemente. Se puede servir con farriña y jugo de asaí.



* Omelette *

Grupo de alimentos: carnes, huevos y leguminosas

Para 1 persona

Ingredientes:

- * 1 huevo
- * cilantro finamente picado,
- * 1 cucharada de mantequilla.
- * Medio tomate cortado en tiras
- * Sal

Preparación: Mezclar los huevos suavemente sin batir, hasta que se vea una mezcla homogénea. Pasar los huevos por un colador. Agregar el cilantro y sal al gusto; calentar una sartén, poner la mantequilla, y cuando esté caliente agregar los huevos y no batir. Cuando el huevo empiece a coagular, bajar el fuego y poner en el centro los tomates, doblar el Omelette en tres, darlo vuelta; debe quedar dorado por fuera y algo jugoso por dentro.



* Ceviche de chontaduro *

Grupo de alimentos: frutas

Para 10 personas

Ingredientes:

- * 1/2 kilo de chontaduro
- * 1 bolsa pimentones criollos
- * ½ libra de cebolla cabezona morada
- * ½ libra tomates
- * 2 pepinos grandes
- * 1 taza de zumo de limón
- * Apio

Preparación: Cortar todos los ingredientes en finas julianas (tiras), mezclar y agregar el zumo de limón y apio, dejar reposar hasta que compacten los sabores por un tiempo de 15 minutos.



* Ensalada de frutas amazónicas *

Grupo de alimentos: frutas 

Para 15 personas

Ingredientes:

- * 3 papayas grandes maduras
- * 1 piña grande
- * 8 naranjas grandes
- * uvas caimaronas

Preparación: Lavar y cortar las frutas en cubos medianos, y mezclar en un recipiente, si es posible agregar crema de leche o jugo de copoazu, servir frío.



* Sorbete de macambo *

Grupo de alimentos: frutas 

Para 6 personas

Ingredientes:

- * 4 macambos grandes
- * 1 libra de leche
- * Canela

Preparación: Retire las pepas del macambo.

En una jarra machuque la pulpa o licúela si tiene licuadora, adicione leche, canela y azúcar al gusto.

Sirva con hielo.



* Mermelada de cocona *

Grupo de alimentos: frutas

Ingredientes:

- * 6 Coconas (lulo amazónico)
- * Azúcar

Preparación: Introduzca los lulos en una olla con agua, póngalos a hervir, agregue 3 cucharadas de azúcar. Una vez haya hervido retíreles la cáscara y triture completamente los lulos. Al obtener la mezcla puede untarla en galletas o en pan.



* Tortilla de plátano *

Grupo de alimentos: farináceos

Para 15 personas

Ingredientes:

- * 3 plátanos grandes
- * 4 huevos
- * 4 cucharadas de azúcar
- * 1 cucharada de harina
- * 4 cucharadas de leche en polvo
- * Zumo de una naranja
- * 2 cucharadas de mantequilla

Preparación: Poner en una sartén caliente 1 cucharada de mantequilla hasta que se derrita. Mientras tanto pelar los plátanos y córtalos en rodajas. Ubicar los plátanos en la sartén y verter encima el zumo de naranja y dejarlo reposar entre 2 a 3 minutos a fuego lento.

En otro recipiente batir los huevos (incluida la yema) y añadirle azúcar, harina y leche, revolviéndolo constantemente. Luego, añadir los plátanos.

En una sartén grande derretir la otra cucharada de mantequilla. Luego verter la mezcla y ponerla a fuego moderado, hasta que se dore una cara. Finalmente darle la vuelta para que se dore la otra cara.



* Puré de plátano *

Grupo de alimentos: farináceos

Para 5 personas

Ingredientes:

- * 3 plátanos verdes.
- * Pimentones criollos.
- * 1 Cebolla cabezona grande.
- * 3 tomates chontos
- * 1 diente de ajo
- * Achiote líquido
- * Sal al gusto

Preparación: Poner a cocer los plátanos hasta lograr que se pongan blandos, luego picar finamente todas las verduras y hacer un sofrito, cuando los plátanos estén cocidos sacarlos de la olla y conservar el líquido; luego machacar hasta lograr una masa homogénea, mezclar con el sofrito y agregar el agua de la cocción si se desea.



* Crema de yuca *

Grupo de alimentos: farináceos

Para 6 personas

Ingredientes:

- * 3 yucas grandes
- * 3 pimentones criollos
- * Azafrán
- * 1 rollo Cilantro cimarrón (chicoria)
- * Caldo de pescado o de gallina criolla
- * Cebolla de tallo
- * Sal

Preparación: Poner a cocinar en agua la yuca cortada en trozos, hasta que este muy blandita. Luego adicionar las verduras finamente picadas (menos el cilantro).

Machacar las yucas aparte o si se tiene la posibilidad licuarlas. Mezclar las yucas machacadas con el agua y las verduras por unos minutos.



* Arroz de cilantro cimarrón *

Grupo de alimentos: farináceos

Para 4 personas

Ingredientes:

- * 1 pocillo de arroz crudo
- * 3 dientes de ajo
- * 2 rollos cilantro cimarrón
- * Mantequilla ó aceite vegetal
- * Sal

Preparación: En un recipiente poner a dorar el ajo, soltar el arroz. Previamente escaldar el cilantro, poner a licuar con un poco de mantequilla, lograr consistencia y mezclar con el arroz, agregar agua de acuerdo a medida por taza (2 tazas de agua por una de arroz) y dejar cocinar hasta lograr cocción, servir de acompañado de pescado.



* Casabe de almidón de yuca *

Grupo de alimentos: farináceos

Para 6 personas

Ingredientes:

- * 1 libra de almidón de yuca
- * Sal
- * Aceite vegetal

Preparación: Pase el almidón por un colador para lograr una textura muy fina, luego ponga a fuego lento un sartén de fondo plano engrasado con aceite.

Agregar un puñado de almidón, moldear en forma de arepa, dejar por dos minutos y voltear, servir caliente.

Se puede servir como acompañamiento de múltiples platos.



* Colada de plátano *

Grupo de alimentos: farináceos

Para 6 personas

Ingredientes:

- * 3 plátanos maduros
- * Almidón de yuca
- * Canela
- * Agua-leche
- * Azúcar
- * Clavos

Preparación: Ponga el agua-leche a cocinar con el azúcar, saque un poco del agua leche caliente y en ella diluya el plátano. Vaya agregándole agua-leche caliente, poco a poco a la mezcla revolviendo. Añada la canela y los clavos y deje cocinar por 35 minutos aproximadamente.





El buen alimento es una medicina para el cuerpo. Si te alimentas bien es más fácil estar sano y fuerte



Para estar bien alimentados no basta solo con comer mucho. Es necesario **SABER** comer y esto tiene que ver con los alimentos que cosechamos y escogemos para consumir y con como los preparamos.

Saber comer también es cuidar nuestro ambiente, porque de él obtenemos los alimentos; si el ambiente está contaminado los alimentos también se contaminan y si el ambiente se destruye los alimentos desaparecen.

En esta cartilla encontrarás algunas ayudas para alimentarte bien, teniendo en cuenta como es la vida en el Amazonas.

Que el alimento sea para ti fuente de vida y salud.



COMUNIDAD ANDINA 

