

Contenido

Atizando el fogón

Mujeres indígenas y su relación vital con los alimentos



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA
SEDE AMAZONIA

Atizando el fogón

Mujeres indígenas y su relación vital con los alimentos

ISBN:978-958-44-1737-4

Universidad Nacional de Colombia sede Amazonia

Proyecto Fortalecimiento del Saber y la Gestión Ambiental Amazónica (SyGA).

saberygestion@unal.edu.co

Editora

Gloria Elizabeth Nieto Moreno

Corporación El Río, desarrollo humano alternativo

gloria-n@colnodo.apc.org

Ilustraciones

Mujeres participantes al Encuentro - taller

Mujeres indígenas y su relación vital con los alimentos

Leticia, Amazonas

Fotos interiores

Archivo Encuentro - taller

Ana María León

César Vallejo

Valentina Nieto

Claudia Martí

Pinturas páginas 13 y 31

Anastacia Candre Yamacuri

Preparación digital de imágenes y carátula

Luz Alba Romero Giraldo

César Vallejo Arias

Asesoría Editorial

Germán Palacio Castañeda

Valentina Nieto Moreno

Mercedes Bardales Parra

Diseño y diagramación

Luz Alba Romero Giraldo

luzalbaromerog@yahoo.es

Impresión

Arte Laser Publicidad Ltda.

artelaser@etb.net.co

Grupo de trabajo pedagógico

Gloria Elizabeth Nieto

María Teresa Zarta

Ana María León

Valentina Nieto

César Vallejo

Bogotá D.C. Colombia

Agosto de 2007

Contenido



- 🌶️ **Presentación**
- 🌶️ **Introducción**
 - 🌶️ Encuentro - taller
 - 🌶️ Enfoque metodológico
 - 🌶️ ¿Por qué en estas zonas?
- 🌶️ **Vivir el Fogón**
 - 🌶️ Los menús
- 🌶️ **Alimentos en época de abundancia**
 - 🌶️ Calendario de producción
 - 🌶️ Modo de almacenamiento
- 🌶️ **Frutos, semillas y plantas**
- 🌶️ **Quienes participaron**



Presentación

Y así lo hicimos. Ocho de la mañana, cuatro abuelas ticunas habitantes de las comunidades ubicadas en los lagos, recién acicaladas, pelo húmedo y lindos vestidos estampados con flores discretas regadas por toda la tela. Muy silenciosas, esperan sentadas en una de las mesas de la sede de la Universidad Nacional en Leticia - Amazonas. Sonrisa tímida y prudente abrazo. Nos reconocemos. Ellas, como fiel imagen de la mujer ticuna con su misteriosa fuerza interna que a veces intimida, nos alientan a esperar el resto de participantes.

Poco a poco se van llenando los corredores con mujeres todas distintas, y en algunos momentos iguales; hacen bromas, hablan de la dificultad del transporte. Las mujeres procedentes de los kilómetros muchas de ellas Uitotos, con sus figuras imponentes cargadas de historia, ruidosas como ellas solas se hacen sentir. Hablan y hablan, preguntan cada cosa, recuerdan lo que ha quedado pendiente de otros encuentros. Una forma de reconocimiento y re-afirmación. La confabulación de la experiencia vivida y el quehacer compartidos en algunos momentos, elementos que tejen la amistad y la confianza.

Y comienza el barullo, nos esperan cuatro días de fiesta gastronómica. El poder en la cocina, el conocimiento de los alimentos, la identidad y su ritualidad en la mezcla de ingredientes. Compartimos pensamientos y diálogos, que por momentos parecían monólogos al rededor del fogón. El arte de alimentar y su alianza en la reproducción de las sociedades.

Ya en el salón, solas se convocan por afinidad étnica, de vecindad y parentesco, creándose cinco grupos y a su vez internamente se organizan de acuerdo a los lazos familiares. Las fronteras son silenciosas, invisibles pero contundentes.

Se destaca en cada grupo el liderazgo, mujeres tradicionales como autoridad, abuelas conecedoras y respetadas por su experiencia y conocimientos ancestrales, artesanas y en su mayoría madres. Con expectativa esperan las intervenciones de quienes vamos a dirigir el Encuentro. Les contamos cada cosa, hacemos memoria de otras experiencias. Y se nos fué la mañana del primer día. Ninguna de ellas interviene y los comentarios los hacen al interior de cada grupo. El equipo de apoyo se confunde con el resto de las mujeres facilitando el entendimiento de lo expuesto en plenaria.

El primer almuerzo, como los refrigerios “son comida de blanco”, lo dicen ellas. Para la tarde ya tenemos más familiaridad. Comenzamos a generar propuestas alimenticias. El entusiasmo se va apoderando de las mujeres, vemos con más convicción que la fiesta gastronómica es un hecho. Cada día una sorpresa al paladar y a la vista.

Progresivamente día a día, se van sumando más integrantes de sus familias, los niños son los primeros en disfrutar de este Encuentro. El entusiasmo y el orgullo se reflejan en los rostros de las mujeres, cada menú es una obra de arte así como las plantas y semillas son el regalo diario como expresión de afecto. Un descanso en medio del fogón y vamos a pintar. Estos dibujos serán el sello de nuestras recetas.

Once platos principales con sus acompañamientos, frutas y postres preparados por el equipo de apoyo y de trabajo. Ensaladas, variedad de picantes, chicha de maíz, caguana de canangucho de piña; de asaí, plátano verde y maduro, casabe, yuca cocinada, fariña, semillas y plantas medicinales. Recordar los alimentos en época de abundancia y al final una gran fiesta con más de 80 comensales. La gran olla comunitaria con frutas y sorpresas alimenticias nos sirvieron para acompañar el baile. La muestra artesanal decora la maloka. La mejor forma de agradecer este Encuentro.

Gloria Elizabeth Nieto Moreno

Corporación El Río, desarrollo humano alternativo

Introducción





Esta Cartilla surge como resultado del Encuentro - taller mujeres indígenas y su relación vital con los alimentos, realizado con el apoyo de la Corporación El Río, desarrollo humano alternativo, el Proyecto de Fortalecimiento del Saber y la Gestión Ambiental Amazónica (SyGA).

SyGA es un proyecto de fortalecimiento institucional que la UNAL-sede Amazonia realiza en consorcio con cinco universidades holandesas y cuenta con el apoyo de Tropenbos Internacional, en un esfuerzo de promoción de la formación de recurso humano del Amazonas y de las labores de investigación y extensión de la sede Amazonia. Bajo el paraguas temático de la cuestión ambiental, este proyecto promueve las siguientes áreas: Desarrollo Regional Sostenible, Diálogo de Saberes, Gestión Ambiental y Ecología Política, las cuales a su vez involucran transversalmente la temática de género.

Un desafío que se plantea a través del proyecto es la apertura de espacio a otros saberes no académicos, para contribuir a una discusión más de fondo sobre el Saber mismo. Paralelo se plantea la importancia de afrontar el reto de una divulgación de actividades más acorde a las realidades sociales, generando sinergias entre los diferentes sectores sociales de la región.

Varias investigadoras vinculadas a la sede Amazonia, al proyecto SyGA y a la Corporación El Río, han trabajado con mujeres indígenas en la región. Sensibilizadas con esta población plantearon la realización de un encuentro centrado en los conocimientos y problemáticas en torno a los alimentos como base material de una compleja matriz de significados sociales, transmisión de conocimientos y memoria femenina.

En este contexto se realizó el Encuentro - taller entre los días 25 al 28 de abril del 2007 en las instalaciones de la sede Amazonia de la Universidad Nacional de Colombia, en la ciudad de Leticia - Amazonas, con la participación de más de 50 mujeres provenientes de las comunidades indígenas de los sectores ubicados en el área rural del municipio de Leticia y Puerto Nariño. Esta experiencia fue exitosa tanto para los organizadores como para las mujeres participantes, lo que permitió, no sólo el intercambio de conocimientos locales y académicos, sino el intercambio de recetas, historias, alimentos, semillas, plantas y conocimientos entre los asistentes.

Universidad Nacional de Colombia - sede Amazonia

Proyecto Fortalecimiento del Saber y la Gestión Ambiental - SyGA



¿Por qué en estas zonas?



El acceso a la tierra para las comunidades ubicadas en el Trapecio Amazónico es restringido como consecuencia de diversos procesos complejos relacionados con el desarrollo del Municipio de Leticia, la llegada de colonos, nociones diversas de propiedad sobre la tierra, políticas medio-ambientales, cambios culturales entre otros, que impiden que familias indígenas tengan los cultivos necesarios para el autoconsumo. Cada vez más las familias dependen de alimentos provenientes del mercado, como arroz y pasta. Para comprarlos, las mujeres deben vender en la ciudad sus productos y artesanías, creando una dependencia con el mercado. A esto se suma que la educación y la cercanía a la ciudad promueven los oficios asalariados en las jóvenes, restándoles tiempo al trabajo en la chagra.

Vivir el fogón





Para el lector:

En la transcripción de las recetas se respetaron las expresiones propias y la escritura utilizada por las mujeres indígenas asistentes al evento.

Comunidad Ticuna - San Sebastián de los Lagos

Patarasca pescado asado en hoja de plátano

Ingredientes

- ◇ Pescado
- ◇ Cebolla larga
- ◇ Ajo
- ◇ Sal
- ◇ Pimentón
- ◇ Cilantro
- ◇ Tomate
- ◇ Hojas de plátano o pijao y guisador



Preparación

Se arregla el pescado, se sazona con los ingredientes mencionados, se envuelve en hoja de plátano o pijao y se coloca en el asador.

Acompañamientos

Fariña, casabe de castaña, yuca cocinada, ají amarillo con lulo, ensalada y chicha de maíz.

Chicha de Maíz

Se desgrana el maíz, se muele y posteriormente se cocina con canela por una hora, luego se licua, se cuela y se deja reposar. Una vez este frío se le coloca azúcar quemada.



Mazamorra de pescado de cuero

Ingredientes

- ◇ 2 Pirabutón grandes
- ◇ 2 Gajos de plátano verde
- ◇ 1 Bolsa de ají dulce
- ◇ 3 Cabezas de cebolla
- ◇ 1 Atadito de cilantro
- ◇ 1 Atadito de albahaca local ticuna
- ◇ 1 Atadito de chicorea
- ◇ 2 Cucharadas de sal

desmenuzado con el resto de ingredientes picados. Se prueba si esta bueno de sal. !Que esté sabroso! Ahí se empieza a servir y a comer con la faraña.

Preparación

El pescado se arregla y se asa el día anterior. Se coloca la olla al fuego con ocho litros de agua y se le añade cinco plátanos cortados en pedazos y se deja hervir. Aparte se rallan los otros plátanos y se le agrega dos pocillos de agua tibia para hacer una masa. Luego se agrega a la olla. Se revuelve y cuando se pone amarillo se le agrega el pescado



**Emilia Luciano, Juliana Rufino, Edith Castillo,
Hilda Lorenzo, Elvia Ángel, Ruth Lorenzo,
Hermelinda Parente**



Comunidad Ticuna - Castañal

Picadillo de pirarucú



Receta para 10 personas

Ingredientes

- ◇ Un kilo de pirarucú seco
- ◇ Pimentón
- ◇ Cebolla
- ◇ Ajo
- ◇ Una cajita de trisalsina
- ◇ Sal
- ◇ Aceite
- ◇ Dos bolsas de yuca

Preparación

El pescado se pone a cocer media hora, cuando esta blandito, se saca y se tira el agua en que se cocina. Se remoja nuevamente el pescado en agua fría, para desmenuzarlo y sacarle cualquier hueso o impureza que pueda tener. Se escurre el agua, exprimiendo para que quede completamente seco.

Se pica finamente la cebolla, el pimentón y el ajo. Se mezcla con la trisalsina y se pone a freír en un poco de aceite. Ya que este fría esta revoltura, se mezcla en el mismo sartén donde se fríe el pescado y se deja en el fuego por 5 minutos. Se decora con ensalada verde y se acompaña con yuca y patacón al comerlo. Se puede preparar con cualquier pescado seco.

Acompañamiento Ensalada de chontaduro



Ingredientes para la ensalada de chontaduro

Chontaduro, cebolla, pimentón.

Preparación

Se cocina el chontaduro, se deja enfriar y se pica en tajadas. Se adiciona cebolla cabezona en tajadas con el pimentón y se mezcla con una salsa vinagreta.



Pescado con tacacho



Receta para 10 personas

Ingredientes

- ◇ 8 Bocachicos
- ◇ 2 Yucas
- ◇ 25 Plátanos verdes
- ◇ 5 Plátanos maduros
- ◇ 9 Cebollas
- ◇ 4 Limones
- ◇ 20 Pimentones
- ◇ 2 Cabezas de ajo
- ◇ 2 Ramas grandes de cilantro
- ◇ 1 Cajita de trisalsina , se puede sustituir con achiote o azafrán

Preparación

El bocachico debe estar limpio. Se pica finamente la cebolla, el pimentón, los ajos y se ponen a freír. Mientras se fríe, se coloca el pescado encima del guiso y se le añade un poco de agua (sólo para que no se queme).

Se deja hervir hasta que se cocine el pescado, posteriormente se le pone el cilantro picado finamente y se tapa. Se prepara el plátano verde, picándolo en pequeños trozos y cocinándolo con un poco de sal. Se deja hervir hasta que este bien blando. Se bota el agua, se machaca hasta formar una masa. Se prepara un guiso igual al del pescado y se mezcla con el plátano. Ya no se pone sal.

Se cocina la yuca con sal. El plátano maduro restante se cocina con cáscara o sin cáscara (al gusto). Se sirve con el pescado y el tacacho (plátano en puré) en el centro, se rodea con los trozos de yuca. Encima del pescado se colocan rodajas de limón.



**Gilma Jordán, Luz Marina Cuello,
Ana Cristina Díaz,
Clara Yucuna, Mónica Yucuna.**





Mi menú

Comunidad Ticuna - Castañal de los lagos

Pescado relleno de verduras



Preparación

Se arregla el pescado, se condimenta con cebolla, trisalsina, sal, ajos y se deja de un día para otro.

Se rellena el pescado con una fritura de cebolla, cilantro, pimentón, sal, trisalsina, ajo y por encima se adiciona cebolla tajada y cilantro. Se envuelve en las hojas de plátano o pijao.

Ingredientes

- ◇ Pescado bocachico
- ◇ Cebolla larga
- ◇ Ajo
- ◇ Sal
- ◇ Pimentón
- ◇ Cilantro
- ◇ Trisalsina
- ◇ Ají
- ◇ Limón
- ◇ Tomate
- ◇ Hojas de plátano o pijao.

Acompañamientos

Yuca, fariña y ají.



Pescado frito



Ingredientes

- ◇ Pescado de escama
- ◇ Yuca
- ◇ Plátano
- ◇ Cebolla
- ◇ Ajo
- ◇ Arroz

Preparación

Primero que todo, se arregla el pescado. Se le echa sal, condimento y se deja de un día para otro. Al otro día se fritó con suficiente aceite.

Luego se cocina la yuca con sal y agua, el plátano se cocina con suficiente agua y sal al gusto. Después formamos las bolitas de plátano.

Acompañamiento

Ingredientes para una ensalada

Pepino, tomate, cebolla, ají, limón.

Se lavan bien los ingredientes para poderlos picar con limón, sal y un poquito de ají. Se acompaña el plato con fariña.



**Myriam Parente, Adelaida Carvajal,
Liliana Esperanza Coello,
Myriam Enrique, Rocío Amias,
Teresa Bautista**





Mi menú

Comunidad Uitoto - Carretera Leticia Tarapacá, kilómetros 9 y 11

Pescado asado



Ingredientes

- ◇ Pescado
- ◇ Cebolla larga
- ◇ Ají negro
- ◇ Sal
- ◇ Pimentón
- ◇ Cilantro
- ◇ Hojas de plátano

Acompañamiento

Fariña, casabe, yuca y plátano.



Preparación

Se pica la cebolla, el pimentón y el cilantro. Luego se mezcla con la sal, se revuelve y se coloca entre las hojas chamuscadas. Se amarra el pescado en la hoja y luego se coloca al fogón con buena brasa. En 20 minutos estará listo el pescado.



Iyiko

Quiñapira en el Vaupés



con agua hasta que hierva. Se le pone sal y ají. Se le pone la hoja de mafafa desmenuzada (sin nervaduras) y las semillas de maraca, el mojoyoy y el pescado, se tapa y se deja hervir por 20 minutos.



Ingredientes

- ◇ 2 kilos de hoja comestible de mafafa
- ◇ 2 kilos de pescado (dormilón y chuyu)
- ◇ 15 Mojoyoy frescos
(se le abre un hueco en la nuca para que no se ablanden al cocinarse)
- ◇ 6 Ajís picantes
- ◇ Semillas de maraca

Acompañamiento

Se come con casabe o trozos de yuca.

Preparación

Se lavan las hojas y se desmenuzan. Se arregla (limpia) el pescado. Se pone a remojar las semillas de maraca en agua caliente, para quitarle la flema. Se coloca la olla en el fogón



Alba Marina Aviar Morales, Alicia Morales, Blanca Flor Velásquez, Aura Torres,
Elsy Verence Gómez, Práxedes Fariratofe, Daniela Sánchez, Laura Alban, Sonia Flórez,
Palmira Valderrama, Blanca Vásquez, Alicia Morales, Nelly Johana Huaniri Estrella.





Mi menú

Comunidad Uitoto - Carretera Leticia Tarapacá, kilómetro 11

Caldo de *Yui*

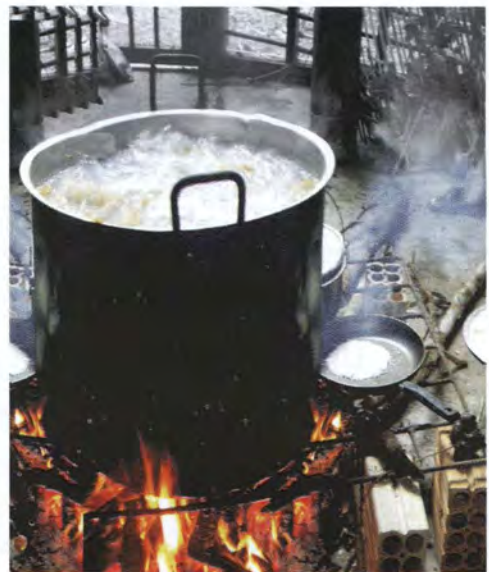
Ingredientes

- ◇ Pescado mojarra
- ◇ Hormiga arriera (*dirikiño*)
- ◇ Cangrejo
- ◇ Sapo
- ◇ Uitina
- ◇ Ají negro, ají verde o maduro
- ◇ Camarón
- ◇ Ratón
- ◇ Flor de chontaduro
- ◇ Pepa de maraca
- ◇ Hoja de yuca brava



Preparación

Se va a la chagra a jalar la yuca brava. Se cortan las hojas de la yuca y se dejan madurar, envueltas en hojas de plátano por tres días. A los tres días ya está bueno. Ese día se le saca y se le remoja en agua. Al día siguiente se exprimen las hojas, se sacan del agua y se botan. Esta agua se cocina y se le echa todo el resto de ingredientes. Se deja cocinar 10 o 15 minutos hasta que las carnes estén bien cocinadas. Al final se le hecha un poco de almidón diluido en agua fría. Una vez cocinado se come con casabe.



Preparado de dormilón



grandes y se desmenuza. Luego se muele el pescado, el ají y la maraca juntos. Una vez machacado se le echa ají negro o tucupí.

Ingredientes

- ◇ Pescado dormilón
- ◇ Ají
- ◇ Pepa de Maraca
- ◇ Tucupí



Preparación

Luego de pescarlo o comprarlo se arregla, se le sacan las tripas y se lava dos veces en agua caliente para que salga toda la flema que tiene en el cuerpo. Una vez organizado, se cocina en agua limpia con ají y maraca. Luego de cocinado el pescadito, se baja la olla del fogón y se bota el agua. Se le sacan los huesos



Acompañamientos

Preparación del Casabe



Se saca la yuca brava de la chagra. Se deja madurar en un platón con agua por dos días. Luego se le saca y se le forra con hoja de plátano. Una vez forrado se le aprieta para que escurra. Se deja uno o dos días para que salga el veneno. Luego se le machaca en el batan. Después de estar bien machacadita se pone en el matafrío y se exprime bien exprimida, hasta que esté sequita. Luego se baja en el batan y se muele otra vez. Una vez molido se cierne el polvo de la yuca. Aparte se pone el tiesto *sibegi* a calentar. Cuando esta bien caliente, se recoge la harina con un totumo y se esparce en el tiesto. Hay que aplastarla con la mano o con el totumo para que quede bien llanito. Una vez asada se voltea para que

se cocine la otra cara. Puede demorar 8 o 10 minutos para que este listo.

Una vez cocinado se baja en el “cedama”, se enfría y se sirve al gusto con aji, tucupí, caldo.

Preparación de la Caguana

Se pone a hervir una olla mediana de agua. Aparte se diluye un kilo de almidón en agua fría y se vierte en el agua hirviendo para que se haga el almidón. Cuando está bien, bien cocido se le echa el jugo de la fruta que se quiera, cananguche, piña o asaí.

Preparación de los jugos

Aguaje o Cananguche: Se baja la pepa de aguaje del árbol. Se calienta agua y luego se le echan las pepas para que maduren. Si no se tiene prisa, se dejan en agua fría toda la noche. Se saca la masa y se diluye en agua.

Cuando esta bien cocido se le echa el jugo de aguaje cernido a la caguana.

Para hacer el jugo de Piña: Se golpea la piña con la cáscara. Se pone agua en la candela y se cocina la piña con la cáscara golpeada. Cuando ya está buena, se cuela sobre el almidón cocinado y se revuelve.



Jugo de Asaí: Se baja la pepa de Asaí del árbol. Se calienta agua y luego se le echan las pepas de asaí para que maduren. Si no se tiene prisa, se echa en agua fría y se deja toda la

noche. Se prueban las pepas, si están blanditas es que ya maduraron. Si ya están blanditas, bota el agua y se machucan las pepas con un palo. Se cuela en el cernidor (*itirafe*).



**Tomasa Alban, Celmira Saldaña, Casia Soria, Manuela Flórez,
Lidia Vargas, Rosalía Rubio.**





Mi menú

Comunidad Uitoto, Carretera Leticia Tarapacá
Kilómetro 6 Nuevo Milenio

Boruga

Ingredientes

- ◇ Carne de Boruga
- ◇ Sal
- ◇ Ají verde o maduro
- ◇ Ají negro



Preparación

Este se mata en la noche con escopeta o con trampa o con el perro. Se trae. En la casa se calienta el agua, luego lo mete dentro del agua caliente y se raspa con el cuchillo y lo lava bien. Que no quede el pelo en el cuero.

Ahí lo despedaza, saca bien las tripas y lo lava. Se alza la olla y se pone en el fogón. El despedazado de la carne de boruga se echa en la olla y los condimentos con sal, ají verde o maduro (cómo uno quiera) o ají negro luego se sirve en el plato.

Es un plato exquisito y se complementa con casabe, almidón, si no hay con yuca o fariña.

“Nosotros no tomamos caguana de poquito eso es en olla grande.

Comida de gente blanca no nos entra bien en el cuerpo, dá flojería. Yo como arroz ahorita y ya tengo hambre. El casabe nos dá fuerza para trabajar”.



Teresa Faerito

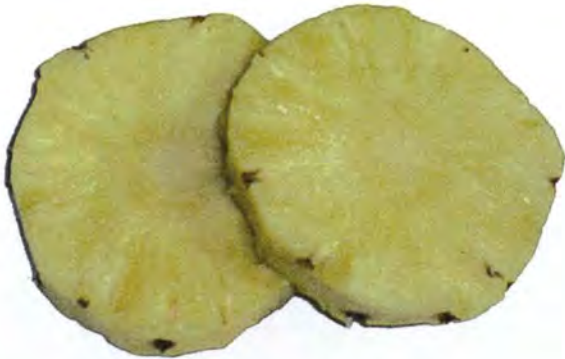




Mi menú

Participantes equipo de apoyo

Piña con ají y sal



Ingredientes

- ◇ Piña
- ◇ Ají
- ◇ Sal

Preparación

Se macera el ají hasta que adquiera consistencia líquida, luego se corta la piña en trozos, se mezclan estos ingredientes en un recipiente y al final se agrega sal.

Carlos Uriel del Carpio - México

Ensalada de carambolo



Ingredientes

- ◇ Lechuga
- ◇ Pimentón
- ◇ Cebolla
- ◇ Carambolo

Ingredientes para la Vinagreta

Aceite de Oliva, vinagre, miel, mostaza, limón y sal.

Preparación

Picar los ingredientes del tamaño deseado y mezclarlos en una vasija honda. Disolver bien todos los ingredientes de la vinagreta. Mezclar todo en un pocillo y esparcir la vinagreta sobre la ensalada al momento de servir.

Adriana Aguila - Universidad Nacional, sede Leticia



Participantes equipo de apoyo y de trabajo

Salpicón de frutas

Receta para 30 personas

Ingredientes

- ◇ 5 Papayas medianas
- ◇ 2 Piñas medianas
- ◇ 2 Atados de banano
- ◇ 20 Granadillas
- ◇ 15 Carambolos
- ◇ 10 Canyaranas
- ◇ 10 Manzanas peruanas pequeñas
- ◇ 8 Paquetes de frutiño
- ◇ 8 Litros de agua



Preparación

Lavar, pelar y picar cada una de las frutas, mezclarlas en un recipiente. Preparar aparte el frutiño en agua y luego agregarlo a las frutas. Se sirve bien frío preferiblemente.



Postre de copoazú



Ingredientes

- ◇ Pulpa de fruta de copoazú
- ◇ Leche entera
- ◇ Leche condensada
- ◇ Crema de leche
- ◇ Ponqué “Ramo” blanco

Preparación

Inicialmente se licúa una parte de la pulpa de copoazú con leche entera y una parte de la leche condensada, de tal forma que su consistencia sea espesa y se coloca en un recipiente. Aparte se mezcla el resto de pulpa con la crema de leche y se coloca en

otro recipiente. Luego se taja finamente el ponqué a lo ancho.

Posteriormente, en un molde se colocan los ingredientes por capas en el siguiente orden: Mezcla líquida de copoazú en el fondo y luego ponqué, mezcla líquida, mezcla de pulpa y leche condensada y así sucesivamente hasta que se llene el molde. Preferiblemente se refrigera o se guarda en un lugar fresco de un día para otro y se sirve frío.



**Valentina Nieto, Ana María León,
Giovanna L. Reyes, y Diana Rosas**
Universidad Nacional sede Leticia.

**Gloria Nieto, Cesar Vallejo
Carmen Elena García**
Corporación el Río.



Alimentos en época de abundancia



