



La educación  
es de todos

Mineducación

Guía 9.



# HISTORIAS

en

# AltaVoz



50 años  
Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura

CERLALC  
Centro Regional para el Fomento del  
Libro en América Latina y el Caribe  
Bajo los auspicios de la UNESCO



HISTORIAS  
en AltaVoz

Guía Pedagógica No.9

## Temporada 2. Episodio 9.

Fogón de mi tierra



# Contenido

En esta **Guía Pedagógica** encontrarás

- 1 Ficha técnica del episodio radial.
- 2 Objetivo de la Guía Pedagógica.
- 3 Áreas del conocimiento con las que se relacionan las actividades propuestas en la Guía Pedagógica.
- 4 Competencias correspondientes a los estándares básicos de las áreas involucradas.
- 5 Actividades para realizar con niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- 6 ¿Sabías qué?
- 7 Ampliemos nuestro conocimiento con: bibliografía recomendada, de fácil acceso para ampliar la información del episodio y de la Guía Pedagógica.
- 8 Autor invitado o autora invitada.





# GUÍA PEDAGÓGICA No.9

## Episodio 9. Fogón de mi tierra

01

Nº del episodio	Episodio 9, Temporada 2.
Nombre del episodio	Fogón de mi tierra
Temas del programa	Cocina colombiana. Ingredientes de la cocina colombiana. Literatura en torno a la gastronomía colombiana.
Reseña del programa	Vamos a cocinar deliciosas recetas literarias, explorando los sabores de nuestro territorio, reconociendo los ingredientes que hacen que la cocina colombiana tenga sazón y sabor. ¡Bienvenido a esta degustación!
Autor invitado	Luis Ramírez Vidal
Duración	52:51 min.

02

### El objetivo de esta Guía Pedagógica es...

Reconocer la riqueza de los alimentos cotidianos y tradicionales de nuestra gastronomía y su vínculo con la cultura y las expresiones familiares y comunitarias.

03

### Las áreas del conocimiento relacionadas son...

Ciencias Sociales  
Lengua Castellana.







# 04

## Las competencias que se desarrollan en esta Guía Pedagógica son...

### Ciencias sociales

- Identifico y describo algunas características socioculturales de comunidades a las que pertenezco y de otras diferentes a las mías. Hago preguntas sobre mí y sobre las organizaciones sociales a las que pertenezco (familia, curso, colegio, barrio).
- Reconozco diversos aspectos míos y de las organizaciones sociales a las que pertenezco, así como los cambios que han ocurrido a través del tiempo.
- Uso diversas fuentes para obtener la información que necesito (entrevistas a mis familiares y profesores, fotografías, textos escolares y otros).

- Organizo la información, utilizando cuadros, gráficas.
- Establezco relaciones entre la información obtenida en diferentes fuentes y propongo respuestas a mis preguntas.
- Utilizo diversas formas de expresión (oral, escrita, gráfica) para comunicar los resultados de mi investigación.
- Doy crédito a las diferentes fuentes de la información obtenida (cuento a quién entrevisté, qué libros miré, qué fotos comparé...).

### Lenguaje

- Doy cuenta del uso del lenguaje verbal o no verbal en manifestaciones humanas como los graffiti, la publicidad, los símbolos patrios, las canciones, los caligramas, entre otros.
- Produzco textos, empleando lenguaje verbal o no verbal, para exponer mis ideas o para recrear realidades, con sentido crítico. Tengo en cuenta reglas sintácticas, semánticas y pragmáticas para la producción de un texto.





- Reescribo el texto, a partir de mi propia valoración y del efecto causado por éste en mis interlocutores.
- Argumento, en forma oral y escrita, acerca de temas y problemáticas que puedan ser objeto de intolerancia, segregación, señalamientos.





# Ahora sí ¡A escuchar!



## 01

### Antes de escucharlo:

Se recomienda disponerse para la escucha tranquila, en un ambiente cómodo y sin estímulos distractores, involucrar a las personas que habitan el espacio para que disfruten juntos del programa radial.

Recuerden implementar antes, durante y después de las actividades propuestas, el protocolo de **bioseguridad**. **¡Cuidarnos es responsabilidad de todos!**

#### Niños y niñas (Primaria)

- Pregunte a los niños y niñas: ¿cuál es tu alimento preferido?, ¿qué alimento no te gusta?, ¿cuál es el alimento que más preparan en tu casa?, ¿qué alimento preparan poco y te gustaría que lo hicieran más a menudo?
- Escriba la respuesta a las dos primeras preguntas en dos columnas, la de los que les gusta y la de los que no les gustan; si son alimentos preparados, mencionen cuáles ingredientes identifican y escríbanlos en la columna correspondiente.
- Escuchen el episodio, haciendo anotaciones de los aspectos que más les gusten.

#### Adolescentes y jóvenes (Bachillerato)

- Pida a los chicos que entrevisten a diferentes personas de su comunidad —un mínimo de cinco personas—, planteando las preguntas: ¿cuál es tu alimento preferido?, ¿qué alimento no te gusta?, ¿qué alimento ha sido tradicional en tu familia?, ¿cómo se prepara?
- Socialicen la experiencia de las entrevistas en el salón de clases.
- Escuchen el episodio tomando nota de los aspectos concernientes a las entrevistas elaboradas.





# 02

## Después de escuchar el episodio:

### Niños y niñas (Primaria)

- Haga una puesta en común sobre el episodio que acaban de escuchar: ¿qué les gustó?, ¿qué recuerdos vinieron a su mente?, luego de escuchar el episodio ¿encuentran similitudes o diferencias sobre lo que les gusta y no les gusta?
- Diríjase con los chicos a la biblioteca escolar, la biblioteca municipal o a la sala de sistemas y consulten las propiedades nutricionales que tienen los alimentos consignados en la lista, consulten además cuáles son los grupos alimenticios, qué son los micronutrientes y los macronutrientes y en dónde se encuentran.
- Socialicen en el salón de clase los hallazgos encontrados. Analicen las propiedades de los alimentos consignados en ambas listas
- Pida a los chicos que en familia analicen las comidas y alimentos que comen usualmente y las propiedades alimenticias en ellos, a través de las siguientes preguntas: ¿los alimentos que más consumen corresponden a qué grupo alimenticio?, ¿los alimentos que menos consumen son los de qué grupo alimenticio?, ¿consideran que su alimentación es equilibrada?
- En familia los niños y niñas deben construir la minuta de un fin de semana en donde se vean reflejados: los grupos alimenticios, los macro y micronutrientes necesarios, alimentos que sean del gusto familiar, alimentos que sean propios de la zona en donde viven, las recetas de estos alimentos. La minuta la deben elaborar a modo de cartilla, con elementos gráficos elaborados

### Adolescentes y jóvenes (Bachillerato)

- Después de escuchar el episodio compartan en clase cuáles son los elementos mencionados en el episodio afines a las entrevistas hechas en su comunidad.
- Pida a los adolescentes y jóvenes que formen grupos de tres personas. Cada equipo debe escoger una de las preparaciones mencionadas en las entrevistas y consultar su origen, su importancia dentro de la comunidad, sus componentes alimenticios, sus diferentes formas de preparación. Todos los equipos deben elegir una preparación diferente. Recuerde a sus estudiantes que pueden reunir la información tanto en las bibliotecas a su disposición, a través de medios electrónicos y consultando a personas de su comunidad.
- Preparen una muestra culinaria, a la que inviten a la comunidad educativa. Cada equipo debe elaborar la preparación elegida y llevarla al salón de clase. La muestra culinaria debe estar conformada por diferentes estaciones en donde estarán las preparaciones de los estudiantes, en cada una de estas estaciones debe haber un equipo, los estudiantes deben relatar entre todos cuál receta eligieron y por qué, cuál es el origen de ese alimento, cuál es la importancia que tiene en su comunidad, y qué fuentes de información usaron, así mismo deben dar pequeñas degustaciones a quienes pasen por su base.
- Invite a los asistentes a que compartan sus descubrimientos, la receta que más les gustó, los datos que los sorprendieron, los que ya conocían, las formas que tienen ellos de





### Niños y niñas (Primaria)

en familia (cuadros y esquemas informativos, ilustraciones, entre otras).

- Esta actividad es de mediano aliento, procure apoyarla solucionando las dudas de los estudiantes y sus familias, recomendando textos y enlaces que puedan ser útiles en este ejercicio, y programando tiempo adicional de consulta en la biblioteca escolar o pública, o en la sala de sistemas.

- Planeen una exposición de estas cartillas en el salón de clases, pida a sus estudiantes que para la exposición preparen uno de los alimentos mencionados en la cartilla, de manera que los compañeros puedan saborear las recetas propuestas. En la exposición deben contar cómo fue esta experiencia en familia, cómo elaboraron el alimento que llevan, cuáles aspectos les divirtieron más de elaborar la cartilla y cuáles no les gustaron tanto.

- Las cartillas quedarán como material de permanente consulta en la biblioteca de aula.

### Adolescentes y jóvenes (Bachillerato)

preparar ese alimento, y la experiencia en general que tuvieron en la muestra, todo ello a través de audios (preferiblemente de *WhatsApp*)

- Edite con los jóvenes un audio en el que incorporen las entrevistas iniciales, las participaciones de los asistentes y los aprendizajes que tuvieron los estudiantes en esta actividad.

- Compartan esta pieza auditiva a través de las redes sociales del colegio.





## ¿Sabías que...?

- El color nos puede indicar sus propiedades y beneficios: los alimentos blancos suelen ser ricos en potasio, con particularidades diuréticas, circulatorias, expectorantes y antibióticas, como el ajo, el coco y el arroz; los alimentos rojizos son ricos en carotenos, flavonoides y licopenos, por ello tienen propiedades antioxidantes y beneficiosas para el sistema cardiovascular, como la fresa, la manzana roja, el pimiento rojo y el tomate o el azafrán; los alimentos anaranjados y amarillos son ricos en betacarotenos y vitamina A, tienen efectos positivos para la vista, y disminuyen el riesgo de cáncer de piel como la zanahoria, el mango, el melón, la naranja, el limón, y la piña; los alimentos morados como los arándanos, moras, ciruelas, berenjenas, tienen propiedades antioxidantes, y previenen la pérdida de la memoria, además de ser beneficiosos contra enfermedades como el cáncer.
- La herencia africana en la cocina latinoamericana es visible en la relevancia del plátano y el ñame en nuestra alimentación.
- En la cocina de nuestro país se pueden rastrear además de la influencia africana y española, la de las migraciones asiática, árabe y alemana, todas hacen una amalgama con las costumbres alimentarias indígenas para formar lo que hoy llamamos Gastronomía Colombiana.

## Ampliamos nuestro conocimiento con...



- Para degustar más sabores, te ofrecemos este menú que puedes encontrar en la Biblioteca Digital Colombia Aprende:  
<https://bibliotecadigital.colombiaaprende.edu.co/>
  - Comienza con Sabores de América de Ana María Pavez y Constanza Recart, para conocer con niños y niñas esos alimentos propios de América y experimentar con recetas sencillas que serán una delicia.
  - Sigue la degustación juvenil con Primero batir los huevos... Cocina creativa para jóvenes principiantes, de Ada Parellada; para ir perdiendo el miedo a la cocina de manera divertida.

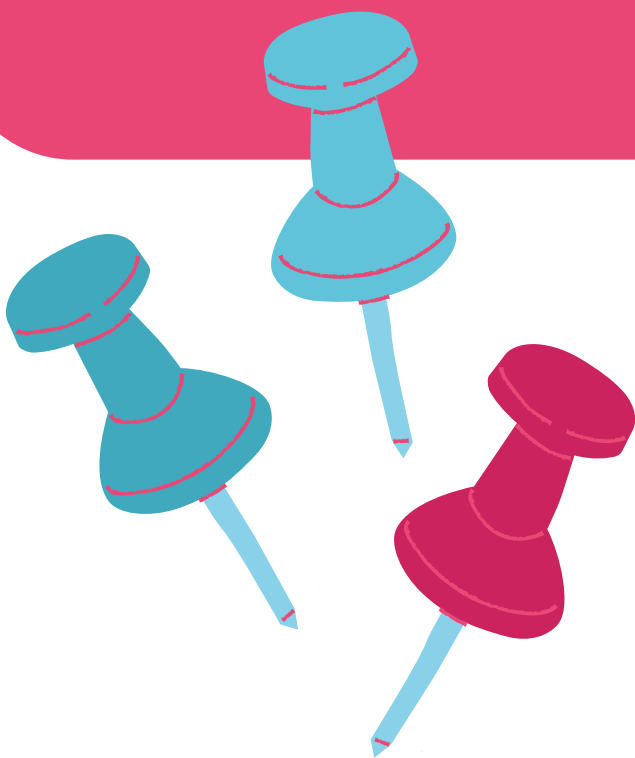




- Continúa apreciando y aprendiendo con aquellos más grandes con Cocina para hijos emancipados de Carmeta Morán, y así pasar del arroz blanco y solitario a platos más exquisitos y completos.

- Y, por último, pero no menos importante, no te pierdas la Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, una hermosa y completa publicación – de 19 tomos- en la que podrás conocer desde la cocina precolombina, pasando por cómo se usan las hojas de plantas para envolver alimentos, la alimentación en el Amazonas, hasta recetas de las cocinas regionales de nuestro país. La puedes consultar en la página del Ministerio de Cultura:

<https://mincultura.gov.co/areas/patrimonio/Paginas/bibliotecas-de-cocinas.aspx>







## Y nuestra autor invitado en este episodio fue...

El antropólogo colombiano **Luis Ramírez Vidal**, quien ha dedicado varios años de su experiencia profesional a investigar y divulgar sobre la cocina colombiana.

Antropólogo de la Universidad de Antioquia, magíster en Ciencias Antropológicas de la Universidad Autónoma Metropolitana de México, profesor del pregrado de Ciencias Culinarias de la Universidad de Antioquia, conductor del programa radial **Sobremesa** de la emisora cámara FM; el profesor Luis Ramírez Vidal es un gran referente a la hora de explorar la relación entre la cocina, la alimentación, la identidad y la cultura de las comunidades. Es invitado recurrente en eventos en torno a la cocina colombiana como el Foro Cocina como Acción Social, el evento Tradición y Memoria, y el encuentro culinario La Arepa Invita - amasijo de resistencia-. Autor del artículo **¡Viva los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana y Sabor a comida, sabor a libertad: incursiones en la comida, la cultura y el pasado** publicado en la revista Alteridades de la Universidad Autónoma Metropolitana de México en 2005 y coautor en 2018 del libro Experiencias con diversidades sociales: desde Trabajo Social intercultural y Decolonial con el capítulo **Debate para una decolonialidad del gusto.**



**Cómo pensar la culinaria desde lo propio. Breve tratado de etnología.** Obtuvo en 2018 el **Tercer lugar** en el premio Nacional de Cocinas Tradicionales Colombianas.

**Nota al Pie:** Para tener más claridad sobre el programa Radial Historias en AltaVoz y sobre el uso de esta guía, puede remitirse a la Guía Pedagógica 0. **Guías Pedagógicas de Historias en AltaVoz.** [Enlace a guía](#)





HISTORIAS  
en AltaVoz

