

Convidando a la

ALIMENTACIÓN PROPIA



Convidando a la

ALIMENTACIÓN PROPIA



Instituto Nacional
de Cancerología
Colombia
Por el control del cáncer



Instituto Nacional de Cancerología

Carolina Wiesner Ceballos

Directora General
Instituto Nacional de Cancerología

Lina María Trujillo Sánchez

Subdirectora General de Atención Médica y Docencia

Lía Margarita Álvarez

Subdirectora General de Gestión Administrativa y Financiera

Álvaro Quintero Posada

Subdirector General de Investigaciones y
Salud Pública



Instituto Nacional
de Cancerología
Colombia
Por el control del cáncer



Convidando a la
**ALIMENTACIÓN
PROPIA**

Autores:

María del Pilar Gómez Mosquera
Profesional Especializado
Grupo Políticas y Movilización Social

Giana María Henríquez Mendoza
Coordinadora Grupo Políticas y
Movilización Social
Grupo Área de Salud Pública

**Diseño, diagramación e
ilustraciones:**

Luz Angela Aguilar Ortigoza
Equipo de Comunicaciones
Instituto Nacional de Cancerología

Agradecimientos: _____

El Instituto Nacional de Cancerología agradece y reconoce a Javier Valencia García, chef de comida tradicional pacífica, López de Micay, Cauca; Vladimir Gómez Baltán Técnico Forestal, Tumaco, Nariño; Yissely Moreno Sánchez lideresa afrofeminista Carmelo, Tadó, Chocó; Carmen Jazmín Riascos Hernández, Secretaría de Salud de Timbiquí, Cauca; Ingrid Yohaira Mosquera Córdoba, Istmina, Chocó; Arcesia Mosquera Cuero Popayán, Cauca y FIAN COLOMBIA por sus aportes fundamentales para el logro de esta herramienta.





5

Consume al menos
PORCIONES
de fruta entera o verdura
diariamente



La alimentación propia nos reconecta con nuestras raíces y ancestralidad.



Ayuda a la prevención de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, diabetes y diversos tipos de cáncer.



Evoca momentos felices, recordando la cocina de las abuelas y el compartir en familia.



Contribuye a la prevención de diferentes tipos de cáncer, especialmente el de colon, recto y mama.



Genera espacios para compartir y afianzar lazos en la comunidad.



Aporta a la reducción de los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.



Promueve el intercambio de saberes entre generaciones.



Mejora del tránsito intestinal, garantiza suficiente fibra para el funcionamiento del cuerpo.



Incentiva el valor y el cuidado a las costumbres propias.



Sirve para la eliminación de las toxinas del cuerpo.

Todas las frutas enteras y verduras frescas tienen un alto contenido de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y otros nutrientes que benefician la salud.



FRUTAS Y VERDURAS REGIÓN PACÍFICA



ACHIOTE

Bajo en sodio, ayuda a la disminución del riesgo cardiovascular y la prevención de algunos tipos de cáncer como el de próstata



AGUACATE COMÚN

Ayuda a reducir los niveles de colesterol malo en sangre y a aumentar el colesterol bueno, aporta en la reducción de azúcar en sangre, mejora la digestión, nutre la piel, las uñas y el cabello por su alto contenido en vitaminas C y E.



AJÍ PEQUEÑO

Alimento protector de la salud, bajos en sodio, ayudan a la disminución del riesgo cardiovascular y la prevención del cáncer de próstata



ALMIRAJÓ

Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



ANÓN

Aporta a la reducción del riesgo de cáncer y al buen funcionamiento del sistema de defensas (inmunológico).

FRUTAS Y VERDURAS REGIÓN PACÍFICA



ARAZÁ

Aportan al cuidado de los ojos y el sistema de defensas, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares



ARRAYAN (GUAYABILLA)

Aportan al cuidado de ojos y sistema de defensa (inmunológico), reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



BADEA

Aporta al buen funcionamiento del sistema de defensas (inmunológico), ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol y de presión arterial.



BOROJÓ

Acción antioxidante, posee propiedades anti inflamatorias, beneficia la salud del corazón, ayuda a reducir el riesgo de cáncer.



CAIMITO

Ayuda a la reducción del riesgo de cáncer, ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol.

FRUTAS Y VERDURAS REGIÓN PACÍFICA



CAÑA

Fuente de energía, mejora la circulación sanguínea, propiedades antioxidantes.



CHIGUA

Aporta sustancias antioxidantes, ayudan a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes y algunas enfermedades degenerativas como el Alzheimer. Envuelto de chigua un alimento para preparar entre todos.



CHIRIMOYA

Ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol y de presión arterial.



CHIYANGUA «CIMARRÓN»

Aporta a la reducción de riesgo de padecer algunos tumores cancerígenos.



CHOCOLATE «CACAO»

Ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol, de presión arterial y al buen funcionamiento del sistema de defensas (inmunológico).

FRUTAS Y VERDURAS REGIÓN PACÍFICA



CHONTADURO

Rico en proteínas, fibra y calcio, aporta al cuidado de los ojos y el sistema de defensas (inmunológico).



GUAMA (GUABA)

Aporta a la reducción del riesgo de desarrollar cáncer.



GUAYABA AGRIA

Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares



LULO CHOCANO

Aportan al cuidado de los ojos y el sistema de defensas (inmunológico), reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares



MADRÑO

Aporta a la reducción del riesgo de cáncer y al buen funcionamiento del sistema de defensas (inmunológico), ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol y de presión arterial.

FRUTAS Y VERDURAS REGIÓN PACÍFICA



MAÍZ

Mantiene los huesos fuertes, rico en ácido fólico, mejora las funciones cerebrales.



MILLESOS

Acción antioxidante, ayuda a la buena salud del corazón, posee propiedades anti inflamatorias, ayuda a reducir el riesgo de cáncer. Puedes preparar un rico jugo para el desayuno.



NAIDI

Aporta sustancias antioxidantes, ayudan a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes y algunas enfermedades degenerativas como el Alzheimer. Base para un delicioso pepiao.



ÑAME

Aportan sustancias antioxidantes, ayudan a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes y algunas enfermedades degenerativas como el Alzheimer.



PAPACHINA

Aporta a la reducción del riesgo de desarrollar cáncer y al buen funcionamiento del sistema de defensas (inmunológico).

FRUTAS Y VERDURAS REGIÓN PACÍFICA



PEPEPAN

Aporta al buen funcionamiento del sistema de defensas (inmunológico), ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol y de presión arterial. Fácil de preparar y un delicioso pasabocas.



PIÑA SILVESTRE

Mejora la digestión y la circulación sanguínea, aporta al cuidado del sistema de defensa (inmunológico).



PIPA, COG VERDE

Aporta a la reducción del riesgo de cáncer y al buen funcionamiento del sistema de defensas (inmunológico), ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol y de presión arterial. Insumo para un delicioso Empipao.



PIPILONGO

Aporta a una mejor absorción de nutrientes, así como al desarrollo y función adecuada del cerebro.



POMARROSA (MAMEY, MARANÓN)

Ayudan a la disminución del riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular y la prevención de algunos tipos de cáncer como el de próstata.

FRUTAS Y VERDURAS REGIÓN PACÍFICA



PRIMITIVO «CHIVO»

Aporta a la reducción del riesgo de cáncer y a mantener adecuados niveles de colesterol y de presión arterial. Acompañante ideal para un delicioso pescado.



SABILA

Aporta al buen funcionamiento del sistema de defensas (inmunológico), ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol y de presión arterial.



SANTA MARÍA DE ANÍS

Aportan al desarrollo y función adecuada del cerebro, a la reducción de riesgo de padecer algunos tumores cancerígenos.



YUYO «PRINGAMOSA»

Aporta al desarrollo y función adecuada del cerebro.



ZAPOTE

Aporta al cuidado de los ojos y el sistema de defensas (inmunológico), ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

RECETAS

Región Pacífica



TAPAO



3 pescados de mar
o río medianos
(dos presas por cada uno)



6 chivos
(bananos o enanos)



3 limones



Hierbas de azotea
al gusto



Leche de
coco



Pizca de sal
y ajo molido

1



Lavar muy bien
el pescado.

4



Pelar los chivos, ponerlos
en una olla y agregar agua
hasta cubrirlos y poner
sobre estos el pescado.

2



Dejarlo por 5 minutos
en limón y sal.

5



Agregar las hierbas de
azotea y adicionar sal
al gusto.

3



Enjuagar bien el
pescado con agua
caliente.

6



Tapar y dejar cocinar
por 30 minutos.



- ✓ Si desea, adicionar leche de coco, mover la olla y dejar cocinar por 5 minutos más sin volver a tapar.
- ✓ Servir acompañado de limonada o líquido caliente.

6 Porciones

PANDAO



2 pescados de mar
o río medianos
(dos presas por cada uno)



Cimarrón o
yichangua



Hojas de plátano



Hierbas de azotea
al gusto



Limón



Sal

1



Lavar muy bien
el pescado y dejarlo
por 5 minutos
en limón y sal.

2



Enjuagar bien el
pescado con agua
caliente.

3



Cubrir cada pescado
con hierbas de azotea
y envolverlos cada uno
por separado en hojas
de plátano.

4



En una olla poner
agua a hervir.

5



Una vez el agua este
hirviendo agregar el
pescado y cocinar
por 20 minutos.

6



Retirar del fuego
y servir.



Si desea, puede acompañarlo de chivo,
papachina o banano verde sancochado.

4

Porciones

SANCOCHO DE PAN



1 Vianda de
Pepepan



Clavos y canela



1/4 de panela



Leche de
coco

1



Retirar la cascara de la pepepán, se puede dejar en remojo desde el día anterior para que salga más fácil.

2



En una olla con agua cocinar la pepepan hasta que ablande (20 minutos aproximadamente) y verificar con un tenedor que este cocida.

3



Retirar del fuego y machacar hasta dejar trocitos pequeños (no puré).

4



Cocinar de nuevo en leche de coco, adicionar los clavos, la canela y la panela.

5



Retirar del fuego y servir.



✓ Se puede servir como medias tardes

2 Porciones

ARROZ DE YUYO



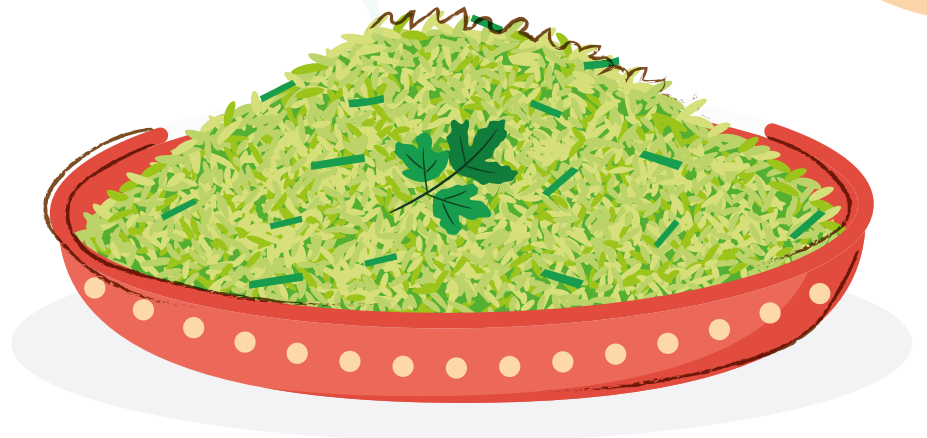
Yuyo



1/2 libra
de arroz



Ajo



Hierbas de azotea
al gusto



Sal

1



Pasar cada hoja de Yuyo rápidamente por el fuego (desvenado de las hojas), unas tres veces.

2



Cocinar el arroz en 2 tazas de agua.

3



Machacar el yuyo y agregarlo al arroz hirviendo.

4



Adicionar las hierbas de azotea, el ajo machacado y una pizca de sal.

5



Revolver constantemente hasta que el arroz haya reventado y alcance una consistencia cremosa.

6



Retirar del fuego y servir.



✓ Se puede servir como medias tardes

4 Porciones

ENCOCAO DE JAIBA



4 Jaibas



3 Plátanos
pintones



Tomate



Leche de
coco



Hierbas de azotea
al gusto



Sal y ajos
al gusto

1



Retirar el carapacho de la Jaiba, sacarle la agalla, lavarla y machacarla levemente.

2



Partir cada plátano con la mano en 3 pedazos, ponerlos en una olla, agregar agua sin cubrirlos totalmente y cocinar por 20 minutos aproximadamente.

4



Cuando los plátanos estén casi listos, adicionar guiso de cebolla, ajo macerado y tomate.

5



Poner las jaibas sobre los pantanos, adicionar sal al gusto y dejar cocinar por 20 minutos.

6



Agregar leche de coco, dejar cocinar por 5 minutos más y agregar cilantro.



Se puede servir acompañado de arroz blanco y jugo natural.

4 Porciones

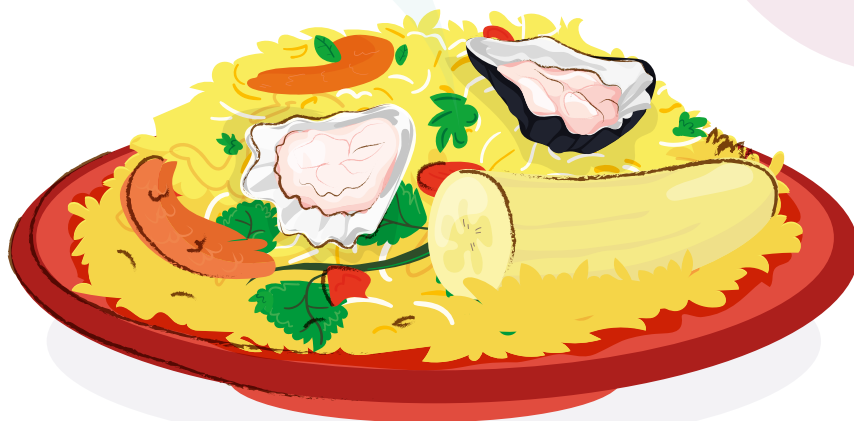
ATOLLAO



Arroz



Almejas



Leche de
coco



Hierbas de azotea
al gusto



Sal

1



Preparar media libra de arroz en 2 tazas de agua, cocinar hasta que reviente el grano de arroz.

3



Continuar con la cocción sin dejar de revolver.

2



Una vez el arroz reviente agregar las almejas, hierbas de azotea y sal al gusto.

4



Una vez espese agregar leche de coco y dejar cocinar 5 minutos más.



Se puede servir acompañado de banana verde sancochado.

4 Porciones

JUGOS

Región
Pacífica

Licuar todos los ingredientes y servir



Pulpa y agua de pipa
Clavos, canela
Nuez moscada.



2 Chontaduros cocidos
2 Cucharadas de miel de caña
o miel de abeja
1/2 Media cucharada de canela.



Badea
Endulzante natural.

Lavar la Badea, pelarla, licuarla,
pasar por un colador y servir.

Frutas con las que puedes preparar
jugos deliciosos y rápidos:

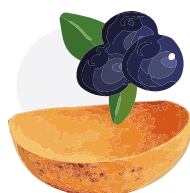
- ✓ Pomarroza
(mamey, marañon)
- ✓ Borojó, zapote
- ✓ Guayaba agria
- ✓ Guayabilla, Arazá,
- ✓ Lulo, Limón, Naranja

- y muchas
más

5 Porciones

JUGO DE NAIDI

Sin licuadora



4 viandos o
portas de Naidi



Miel de caña o
endulzante natural.



1

Hervir agua suficiente para cubrir la cantidad de Naidi a preparar, luego de que hierva, dejar reposar el agua hasta que esta tibia.

2

Lavar los naidi, sumergirlos en el agua tibia y dejarlos hasta que la cascara se desprenda fácilmente, tantear con la mano, este proceso tardara aproximadamente 1 hora, dependiendo de que tan maduros estén los naidi.

3

En un envase con poca agua tibia, machacar los naidis hasta separar y tritura por completo la pulpa de la pepa, cernir, agregar 4 tazas de agua, endulzar con miel o endulzante natural de su preferencia y servir frio o caliente.

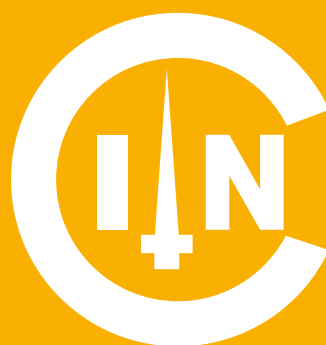


Si lo desea puede reemplazar el Naidi por Milpesos o Cocoroma



Se pueden hacer jugos sin utilizar licuadora, con la ayuda de un bolinillo; machaca frutas como el lulo, la guayaba, piña, guayabilla, adiciona agua y ya está.

4 Porciones



Instituto Nacional de Cancerología Colombia

Por el control del cáncer



@incancerologia



Instituto Nacional de Cancerología

www.cancer.gov.co