

Convidando a la

ALIMENTACIÓN PROPIA

SABORES TRADICIONALES
DEL CESAR
.....





Convidando a la

ALIMENTACIÓN PROPIA

SABORES TRADICIONALES
DEL CESAR



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

María Isabel Calderón Cortes
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 Magnolia María Cortes, Rafael Calderón, Elizabeth Romero, Roxana Zuleta y Laura Sánchez Nutricionista Clínica Grupo de Soporte Oncológico INC por sus aportes fundamentales para el logro de esta herramienta.

Enero, 2024



Consume
al menos

5 PORCIONES

**DE FRUTA
ENTERA
O VERDURA
FRESCA**
diariamente



**FRUTAS
Y VERDURAS
CESAR**



La gastronomía COLOMBIANA

está enriquecida con tradiciones,
costumbres y sabores propios.



En el Cesar esta armonía de
sabores mezcla además los ritmos,
etnias y diversidad cultural
que al son de del vallenato y las aguas
del río Guatapurí dan vida a los más

DELICIOSOS MANJARES



BENEFICIOS



La alimentación propia nos reconecta con nuestras raíces.



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



Evoca momentos felices y nos permite 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.



AGUACATE COMÚN

Antiinflamatorio, ayuda en la prevención de enfermedades cardíacas, mejora la función cognitiva, promueve la formación de músculo, reduce la presión arterial.



AJÍ DULCE

Ayuda a la formación y mantenimiento de la piel, mejora la visión, previene malformaciones en el embarazo



AUYAMA

ayuda a reducir la presión sanguínea, contribuye a la prevención del cáncer, mejora el sistema de defensas mejora la digestión, mejora la visión, aporta a la disminución de del riesgo de enfermedades cardiovasculares.



CIRUELA COSTEÑA

Mejora la visión, aporta a la disminución de del riesgo de enfermedades cardiovasculares.



COCO

Proporciona energía, favorece la formación de masa muscular, reduce la presión arterial, estimula el sistema inmunitario, evita la formación de coágulos en los vasos sanguíneos.



GUINEO

Ayuda a prevenir malformaciones en el embarazo, fortalece los huesos, previene el insomnio, contribuye al buen funcionamiento del sistema digestivo.



HOJA DE COL

Aporta al desarrollo y función adecuada del cerebro, ayuda a la prevención del desarrollo de cáncer, alta fuente de hierro, ayuda en el tratamiento de la hipertensión.



MAÍZ

Previene la anemia, contribuye a la prevención del cáncer, reduce la presión arterial, mejora la digestión, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



MALANGA

Mejora el aprovechamiento de la energía de los alimentos, mejora la concentración, promueve la formación de musculo, reduce la presión arterial.



MANGO

Mejora la visión, mejora el sistema de defensa, aporta a la disminución del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.



MARACUYÁ

Disminuye la ansiedad y el estrés, ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre, mejora la digestión, contribuye al cuidado del corazón.



NÍSPERO

Estimula el buen funcionamiento de los riñones, ayuda a prevenir la gastritis, mejora la visión, y el sistema de defensa, aporta a la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares.



ÑAME

Mejora el aprovechamiento de la energía de los alimentos, mejora la concentración, promueve la formación de músculo, reduce la presión arterial.



PAPAYA

Buen diurético, aumenta la formación de colágeno, mejora el sistema de defensas, mejora la absorción del hierro, ayuda a la prevención de enfermedades cardiovasculares.



TAMARINDO

Ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre, previene la aparición de infecciones, acelera la cicatrización de la piel, ayuda a prevenir el desarrollo de cáncer.



TOMATE DE ÁRBOL

Reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas y enfermedades cardiovasculares, contribuye a la reducción de la presión arterial, reduce el riesgo de anemia y tiene propiedades antiinflamatorias.



YUCA

Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, ayuda a controlar el nivel de azúcar en sangre, mejora la digestión, ayuda a la prevención de cáncer de intestino, estómago y mama, fortalece el sistema de defensas.



ZAPOTE

Antioxidante, mejora el sistema inmune, mejora la absorción del hierro vegetal, mejora la producción de colágeno. Ayuda a la formación y mantenimiento de la piel, mejora la visión en especial en ambientes oscuros.

RECETAS

Departamento del Cesar

Florencia Calderón

Cocinera tradicional
Valledupar



AREPA DE MAÍZ



Maíz blanco



Maíz amarillo



Sal al gusto

1



El maíz entero, blanco o amarillo, se pone a remojar en agua con un poco de lejía, por 24 horas.

2



Luego se saca, se lava bien, restregándolo para sacar el afrecho (que quede pelado sin impurezas).

3



Se pone a cocinar el maíz en agua fresca por media hora, cuando esté blando, se saca.

4



Escurrir bien, moler y amasar, puede agregar sal al gusto si lo prefiere.



Puedes formar las arepas, redondas, planchas, para el desayuno y redondas en bolitas para acompañar el almuerzo.

CARIMAÑOLA



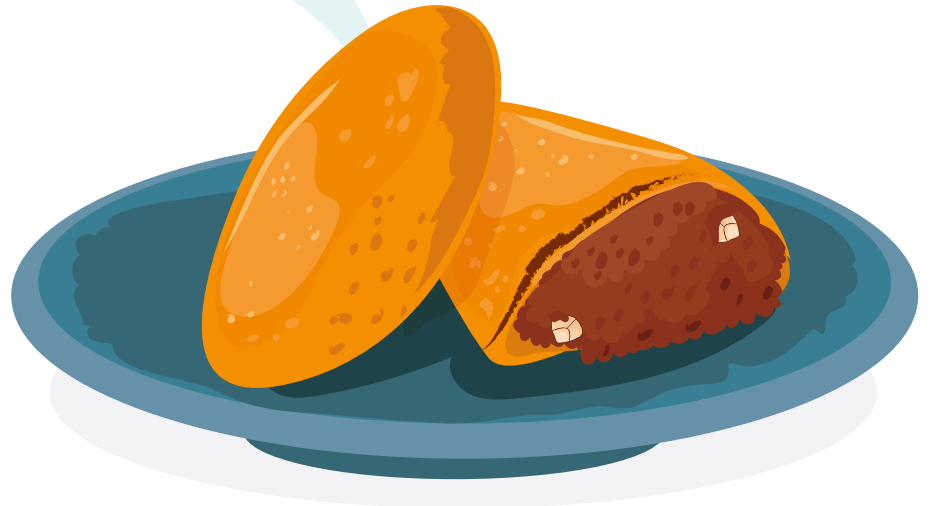
Yuca



Queso
criollo



Carne de
res molida



Manteca



Sal y pimienta
al gusto

1



En una olla colocar el agua, añadir la yuca y cocinar hasta que esté blanda.

2



Retirar del agua, dejar enfriar a temperatura ambiente y amasar con su punto de sal.

3



Armar las bolitas y luego rellenar con el queso o la carne molida, cerrarla dejándole piquitos.

4



Freír hasta que tomen una coloración dorada. y queden crujientes.



También puedes hacer las carimañolas rellenas con queso costeño o con pollo desmechado.

BOLLO DE MAZORCA



Mazorca



Cabuya de fique



Sal al
gusto



Azúcar

1



Se pelan las mazorcas, se les quitan los flecos o barba de maíz, se corta el maíz con un cuchillo bien afilado.

2



Después de que todo el maíz esté cortado se muele bien hasta formar una masa, a esta masa se le agrega la sal y el azúcar, y se revuelve con una cuchara grande.

3



Se cogen los ameros y se le agrega a cada uno la masa, se amarra con las pitas de fique para que no se bote y se echa a cocinar en una olla con agua, que ya tiene que estar hirviendo en el fogón de leña.

4



Se echan los bollos, se tapa la olla, y en 45 minutos están los bollos de mazorcas listos para comer.



Se puede disfrutar con queso,
suero o carnes fritas.

VINAGRE CRIOLLO COSTEÑO



1 litro de agua



Panela



Cebollín
y cebolla



Ajo



Ají dulce



Comino
entero



Sal y pimienta
al gusto

1

A un litro de agua agregar un pedacito de panela, comino entero, cebolla y cebollín bien picado, pimienta de olor en bola, el ajo, ají dulce, se agrega una cucharadita pequeña de sal, se envasa en una botella de vidrio y se deja fermentar de dos a tres días.



Se puede utilizar para
condimentar comidas

INJOKOWO

(Plato indígena)



1 libra de maíz
seco o tierno



1 libra de frijol
rosado



Cebollín



Hojas de col,
cilantro y cimarrón



Sal al
gusto

1



Se toma el maíz y el frijol por separado, se lavan muy bien y se dejan en remojo por un día.

2



Después del remojo se mezclan y se llevan a cocción en abundante agua y sal al gusto, revolviendo constantemente hasta que ablanden.

3



Una vez estén blandos se le incorpora el cebollín, la col y el cilantro picados, se revuelve y se deja cocer por unos minutos más.



Servir caliente en totumos

CARNE DESMECHADA CON ARROZ DE PALITO Y ENSALADA DE PAYASO

(Plato típico de Valledupar)



Remolacha



Zanahoria



Pimentón



Cebollín



Arroz



Carne en bola



Cebolla



Ajos



Fideos



Limón y sal
al gusto



Aceite



Vinagre
costeño

1

Poner al fuego una sartén, con el aceite, cuando caliente agregar los fideos y esperar hasta que doren, agregar el ajo machacado y cebollín picado, agregar el arroz y revolver muy bien, agregar agua y cocinar el arroz como de costumbre.

2

Aparte poner a sancochar la carne en bola, retirar cuando este un poco blanda pero no totalmente cocida, en un recipiente colocar el caldo de la carne, proceder a desmecharla, sofreír ajo machacado, cebollín, cebolla, pimentón, en una sartén, agregar la carne desmechada y cocinar con el caldo que se había sacado.

3

Pelar y cortar las zanahorias y remolacha en cuadritos, y cocinar en una olla con agua hasta que ablanden, cortar la cebolla en rodajas, mezclar todo, agregar limón y punto de sal al gusto.



Servir el arroz, la carne y la ensalada
acompañados de guarapo de panela

JUGOS



TAMARINDO

Tamarindo, agua, azúcar, hielo

1. Se pelan los tamarindos y se despulpan, se lleva la pulpa a la licuadora con agua y azúcar, dejando licuar por 3 minutos.
2. Bajar la velocidad y añadir hielo al gusto, se verifica el azúcar y se deja mezclar todo por 2 minutos más, colar el jugo y servirlo.
3. El tamarindo puede ser licuado con las pepas.



CHICA DE MAÍZ

Maíz cuchuco, esencia de vainilla, azúcar, clavos de olor

1. En una olla con agua poner a cocinar el cuchuco con clavos, cuando esté completamente blando se baja, se deja enfriar y se procede a licuar, agregando azúcar y esencia de vainilla al gusto.
2. Se deja semi-fermentar y se enfría en la nevera en vasija de totumo.
3. Esta bebida se prepara en olla de aluminio y con cuchara de palo grande, al momento de servirse frío, se ofrece en vasijas elaboradas en totumo.

JUGOS



PETO COSTEÑO

Maíz pilado blanco, leche, panela o papelón al gusto, astillas de canela

1. Se pone a cocinar el maíz junto con la canela en 4 litros de agua durante dos horas.

2. Cuando el maíz está blando, se retiran algunos granos, se trituran y se agregan a la preparación para que espese.

3. Se agrega la panela o papelón mezclando bien, por último, se agrega leche, se deja hervir y se sirve.



CHICHA DE ARROZ

Arroz, agua, sal al gusto, dos cucharaditas de azúcar, leche, canela, leche condensada, esencia de vainilla, canela en polvo al gusto, hielo

1. Se coloca el arroz con el agua, la astilla de canela, sal y azúcar en una olla a fuego medio alto hasta que hierva, cuando comience a hervir, ponerle la tapa y dejar a fuego bajo durante 45 minutos (el grano debe quedar muy blando, como una masa),

2. Apagar, dejar enfriar y retirar la astilla de canela después de 1 hora o cuando esté frío, licuar en tandas hasta obtener una crema de arroz.

3. Agregar leche líquida, leche condensada, vainilla, canela en polvo y servir con mucho hielo.

DULCES



ENYUCADO

Yuca, suero costeño, queso costeño, anís en grano, sal, coco rayado

1

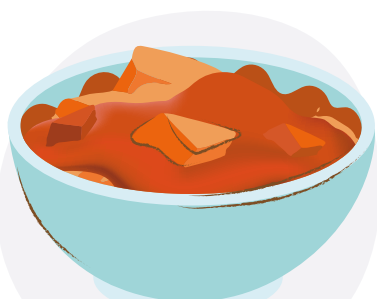
Se ralla la yuca cruda, se exprime un poco para que no esté tan húmeda, se le agrega el azúcar, el anís, el suero, el queso y el coco, se amasa bien hasta que forme una masa homogénea.

2

La masa se esparce en una sartén o bandeja de aluminio previamente engrasada con aceite o mantequilla, se hornea o se asa en brasas.

3

Si se prepara en brasas hay que voltearlo para que dore por ambos lados, si es en horno se espera el tiempo de cocción, de 25 a 30 minutos.



PAPAYUELA

Papayuelas, agua, azúcar, jugo de limón

1

Se pelan las papayuelas y se cortan en gajos o trozos siguiendo la fibra, se ponen a cocinar en cuatro tazas de agua durante 30 minutos o hasta que queden blandas

2

Se les agregan las 2 tazas de agua y azúcar

3

Se dejan calar las papayuelas a fuego lento por 30 minutos, sin revolver, quitando la espuma que se pueda formar, se añaden unas gotas de limón y se guarda en una dulcera.

DULCES

Tamarindo



Azúcar



Agua



BOLAS DE TAMARINDO

- 1 Retirar la pulpa de tamarindo, quitándole la cascara y las semillas, en una olla con agua calentar a fuego lento la pulpa, revolviendo constantemente con una cuchara de madera para evitar que se pegue o queme
- 2 Agregar poco a poco el azúcar sin dejar de remover, cuando comience a verse el fondo de la olla apagar el fuego, dejar que la masa se enfríe.
- 3 En un plato colocar azúcar, darle vuelta a las bolas en el azúcar hasta que queden totalmente cubiertas.



REFERENCIAS



1. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Recetario Étnico Cesar 2014
chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/recetario_cesar_print.pdf
2. Ministerio de Salud y Protección Social, Propuesta De Mensajes Para La Promoción Del Consumo De Frutas Y Verduras A Propósito De 2021 Año Internacional De Las Frutas Y Verduras subdirección Enfermedades No Transmisibles Grupo Modos, Condiciones Y Estilos De Vida Saludable. 2021
3. Ministerio de Cultura, Gastro Herencia, Recetas Historias, Preparaciones, utensilios de Nuestra Herencia Culinaria
<https://gastroherencia.mincultura.gov.co/container/catalog>
4. Ministerio de Cultura, Gran Libro de Cocina Colombiana, Biblioteca de Cocinas Tradicionales de Colombia
<https://www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/Paginas/biblioteca-s-de-cocinas.aspx>





Instituto Nacional de Cancerología Colombia

Por el control del cáncer



@incancerologia



Instituto Nacional de Cancerología

www.cancer.gov.co