



## Manos a la obra:

orientaciones para el uso y adaptación al enfoque étnico de las herramientas edu-comunicativas del plan pedagógico para la promoción de la alimentación saludable con pertinencia cultural y territorial en el marco del Programa de Alimentación Escolar (PAE)



## Manos a la obra:

orientaciones para el uso y adaptación al enfoque étnico de las herramientas edu-comunicativas del plan pedagógico para la promoción de la alimentación saludable con pertinencia cultural y territorial en el marco del Programa de Alimentación Escolar (PAE)



## Ministerio de Educación Nacional (MEN)

• José Daniel Rojas Medellín  
Ministro de Educación

## Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar Alimentos para Aprender (UApA)

• Sebastián Rivera Ariza  
Director general

• Juan David Vélez Bolívar  
Subdirector general

## Equipo técnico

• Ana Maria Luisa Sierra Nova  
Subdirectora técnica de Análisis, Calidad e Innovación

• Luisa Yamile Jamaica Mora  
Profesional especializado de la Subdirección de Análisis, Calidad e Innovación

• Dimas Alejandro Vásquez de Alba  
Profesional universitario de la Oficina Asesora de Comunicaciones

• Alexa del Pilar Ospina Blanco  
Profesional contratista de la Oficina Asesora de Comunicaciones

## Diagramación e ilustración

• Grafoscopio SAS

## Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

• Agustín Zimmermann  
Representante de la FAO en Colombia

• Diego Andrés Mora García  
Representante asistente oficial nacional

• Michela Espinosa Reyes  
Especialista sénior en alimentación y nutrición

• Laura Catherine Arévalo Rivera  
Coordinadora de proyecto

## Equipo técnico

• Nathaly Jaramillo Ceballos  
Profesional especializado en pedagogía

• Valentina García Campos  
Profesional misional en alimentación escolar

• Jacqueline Devia Castro  
Profesional especializado social

• Sofía Lorena Martínez Acero  
Profesional misional en alimentación y nutrición

## Oficina de Comunicaciones

• Damaris Castillo  
Ana Milena Reyes  
Luis Osorio





## Presentación

**¡Bienvenidos/as!**

Soy Yacuara<sup>1</sup>, una embajadora de la alimentación escolar y les recibo con mucha emoción en el recorrido de esta cartilla.

<sup>1</sup> Significa *Alimento de la casa* para el pueblo indígena de los Pastos



En nuestra labor, reconocemos la importancia del Programa de Alimentación Escolar (PAE) como una herramienta fundamental en la lucha contra el hambre y la promoción de la salud y el bienestar en nuestras escuelas. En Colombia, hemos fortalecido el PAE para ofrecer una alimentación más saludable, integrando la educación alimentaria y nutricional con un enfoque cultural y territorial. Esto nos permite respetar y valorar los saberes tradicionales de nuestras diversas comunidades, creando un ambiente en el que la alimentación se convierte en un pilar de aprendizaje y desarrollo.

Con este propósito se adaptó el *Plan Pedagógico con enfoque étnico para la promoción de la alimentación saludable con pertinencia cultural y territorial en el marco del PAE*. Este esfuerzo, realizado desde la Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar en colaboración con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), tiene como objetivo fomentar prácticas alimentarias, saludables, sostenibles y respetuosas con nuestras tradiciones.

Creemos firmemente que la escuela es un espacio donde se garantiza el derecho a la educación y se construyen conocimientos que enriquecen nuestras vidas, tradiciones y costumbres. Juntos, trabajaremos para que nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes no solo aprendan sobre alimentación saludable, sino que también vivan en entornos que respeten sus raíces y modos de vida.

Esta cartilla presenta orientaciones que permitirán adaptar las herramientas edu-comunicativas del plan pedagógico existentes y usarlas con comunidades étnicas de acuerdo con las particularidades y características de cada una de ellas.

Les agradecemos por su compromiso y entusiasmo en este viaje. ¡Desde la alimentación escolar, juntos, podemos lograr un impacto significativo en la vida de nuestras comunidades!

**¡Bienvenidos/as a esta nueva etapa de aprendizaje y colaboración!**

## ¿Por qué es importante el plan pedagógico adaptado al enfoque étnico?

El plan pedagógico adaptado al enfoque étnico reconoce y valora la diversidad cultural y los saberes ancestrales de las comunidades étnicas, integrando sus prácticas alimentarias tradicionales en el ámbito educativo. Al adaptar el plan a este enfoque, se fortalece la identidad cultural de las y los estudiantes, permitiendo que se conecten de manera más profunda con sus raíces y valoren su patrimonio alimentario. Esto no solo contribuye a la preservación de los saberes ancestrales, sino que también promueve una alimentación saludable y sostenible, al rescatar prácticas alimentarias que se han transmitido de generación en generación.

En el marco de la alimentación escolar y la promoción del consumo de alimentos saludables, este enfoque facilita la preservación de los alimentos propios y autóctonos, promueve una mejor alimentación que está alineada con la identidad cultural de los estudiantes y favorece la participación de los sabedores tradicionales, docentes, padres de familia y profesionales en las actividades pedagógicas.

Además, el enfoque étnico fomenta la inclusión y equidad en la educación, al adaptar los contenidos y metodologías a las realidades y necesidades de las comunidades. De esta manera, las y los estudiantes con pertenencia étnica no solo reciben información relevante y contextualizada, sino que también participan activamente en el liderazgo y la promoción de hábitos alimentarios saludables en sus entornos, convirtiéndose en actores clave para el bienestar de su comunidad.



# ¿Qué herramientas educomunicativas existen para la implementación del plan pedagógico para la promoción de alimentación saludable en el PAE?

El plan pedagógico cuenta con más de diez (10) herramientas diseñadas para facilitar su conocimiento, apropiación, difusión e implementación. Esta caja de herramientas incluye:



1 cartilla



1 póster



5 infografías



20 cápsulas informativas



5 videos

Estas herramientas se encuentran disponibles para consulta, descarga e impresión en la página web de la Unidad de Alimentación Escolar.





¿Cómo usar y adaptar las herramientas educomunicativas del plan pedagógico?



## Cartilla

“En el Programa de Alimentación Escolar aprendemos a alimentarnos saludablemente”

# ¿Qué temas abordar?

Esta cartilla comprende la base de los mensajes clave que se han priorizado para promover a través del plan pedagógico. Desarrolla los beneficios, importancia de los mensajes, recomendaciones de consumo, entre otros. **Brinda elementos relevantes para el desarrollo de actividades en el marco del plan pedagógico**, así como para la adaptación y uso de las diferentes herramientas en temas de **beneficios del consumo de frutas y verduras; leche y derivados; vísceras; promoción del consumo de agua** y reducción del consumo de productos altos en azúcar, grasa y sal.



# ¿Cómo adaptarla?

Reconociendo y valorando la diversidad de los grupos étnicos de Colombia y su relación con la alimentación, se hace necesario como líderes e implementadores del plan pedagógico reconocer los siguientes elementos para la adaptación de la cartilla:



Alimentos que corresponden a los mensajes priorizados y que hacen parte de la producción local y la cultura alimentaria de las comunidades.



Beneficios de los alimentos identificados anteriormente.



Significado y usos de los alimentos dentro de las comunidades.



Costumbres relacionadas con los alimentos identificados.



Identidad cultural y sistemas alimentarios propios.



Saberes tradicionales y validación comunitaria.



Lengua materna y pertenencia cultural.



Ritmos y calendarios locales; y espacios de aprendizaje adaptados al entorno.

Con esta información cada establecimiento educativo podrá construir un breve documento o guía que le permita planificar actividades o adaptar las demás herramientas relacionadas con el plan pedagógico. Esto se puede hacer con el apoyo de otros sectores, por lo que se deben fortalecer los procesos de articulación a través del equipo PAE de las ETC como facilitadores de la información.

## ¿Cómo usarla?

- El uso principal de la cartilla servirá como referente de contenidos para **la planificación y desarrollo de actividad dirigidas a las diferentes audiencias.**
- Elaborar un breve documento** que recopile los alimentos, prácticas, significados y beneficios de acuerdo con cada uno de los mensajes clave y las características alimentarias de los grupos étnicos del territorio, sus saberes, prácticas culturales, agrícolas y de alimentación y los alimentos autóctonos de la región.
- Desarrollar proyectos de investigación participativa que involucren a todos los actores de la comunidad** con el fin de recopilar información que permita adaptar los contenidos de la cartilla desde una mirada territorial y diferencial étnica.



## Ejemplos

# Ambiente escolar:



**Actividad:** jóvenes investigadores de saberes y sabores en la escuela.



**Responsables:** se sugiere que esta actividad sea liderada por los docentes, maestros y/o facilitadores.



**Dirigido a:** adolescentes y jóvenes.



**Materiales:** hojas, lapiceros, guías de investigación adaptada a la cultura local, computador, acceso a fuentes de información locales (saberadoras y sabedores tradicionales, agricultoras, cocineros comunitarios).





## Paso a paso:

1

Seleccione a los adolescentes y jóvenes de los grados superiores, garantizando la participación equitativa de hombres y mujeres, y respetando las dinámicas y roles tradicionales de cada comunidad.

2

Establezca las indicaciones para el desarrollo de un proyecto de investigación participativa para reconocer especialmente los alimentos de producción local y los que están relacionados con los complementos alimentarios suministrados en el PAE, así como prácticas, significados y creencias alrededor de los mensajes priorizados en la cartilla (objetivo, herramientas, metodología, tiempo, etc.).

3

Oriente la incorporación de conocimientos ancestrales y las creencias de la comunidad acerca de los alimentos. Destacando los ciclos naturales, rituales asociados a la alimentación y su conexión con la tierra.

4

Acompañe a los adolescentes y jóvenes en el desarrollo de las actividades, facilitando espacios donde las personas sabedoras puedan orientar a los jóvenes en sus investigaciones, brindando apoyo y compartiendo conocimientos sobre la historia de los alimentos autóctonos, sus usos medicinales y su relevancia cultural.

5

Sistematice los resultados recogidos por los jóvenes en un documento que relate la relación entre los alimentos, las prácticas agrícolas y las creencias culturales de la comunidad.

6

Respete la diversidad lingüística en la redacción, incluyendo términos y expresiones propias de la lengua local cuando sea relevante.

7

Socialice los resultados con otros actores que puedan usar esta información para el desarrollo de actividades pedagógicas y, en la medida de lo posible, genera alianzas con el gobierno territorial para publicar y difundir la cartilla adaptada y facilitar su conocimiento y uso.



# Ambiente familiar:



**Actividad:** la cocina de mis abuelos.



**Responsables:** se sugiere que esta actividad sea liderada por los docentes, maestros y/o facilitadores junto a los profesionales en nutrición y sociales del equipo PAE.



**Dirigido a:** padres, madres y/o cuidadores.



**Materiales:** alimentos tradicionales, utensilios de cocina tradicionales, cartilla, hojas, lapicero y elementos audiovisuales (grabadora, celular) para grabar la experiencia.



## Paso a paso:

-  Reúna a la familia y seleccionen una receta tradicional que haya pasado de generación en generación y que incluya alimentos recomendados en la cartilla. Realice una distribución equitativa de funciones y tareas para que todos los integrantes de la familia contribuyan de alguna manera en la preparación de los alimentos. Organice los ingredientes y utensilios tradicionales para preparar la receta elegida, involucrando a los niños y las niñas desde el principio, permitiéndoles observar y participar en la organización.
-  Los abuelos o personas mayores de la familia guían a los demás en la preparación de la receta. Mientras se cocina, dialoguen sobre los beneficios de los alimentos utilizados en la receta, mencionando sus propiedades nutricionales y cómo se han usado en las tradiciones familiares o en la comunidad. Los abuelos o sabedores tradicionales pueden compartir la historia detrás de la receta, explicando su origen, cuando se prepara y su significado.
-  Los niños pueden en el proceso hacer preguntas, aprender sobre la relación entre la comida y su herencia cultural y escribir o dibujar la receta. También pueden ayudar en la clasificación de los ingredientes, aprendiendo sobre los ciclos de la siembra y cosecha vinculados a los alimentos.
-  Disfruten del plato cocinado en una comida familiar. Al finalizar, los niños presentan su versión documentada de la receta (escrita o dibujada) y explican lo que aprendieron sobre los alimentos y la cultura.
-  Tenga en cuenta que, si la comunidad tiene una lengua propia, es preciso alentar a niñas, niños y adolescentes para que parte de la actividad la hagan en esa lengua. Los nombres de los alimentos y los utensilios pueden expresarse en la lengua nativa, de esta forma se fortalece su uso u transmisión de generación a generación.



# Ambiente comunitario:



**Actividad:** mercado de sabores saludables.



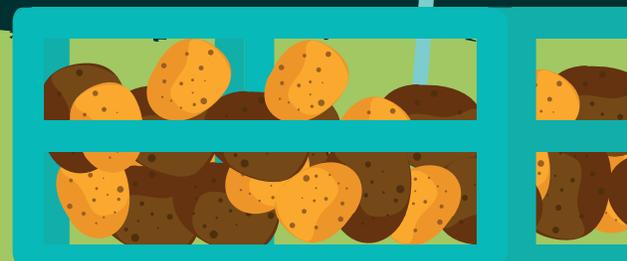
**Responsables:** se sugiere que esta actividad sea liderada por los equipos PAE con el apoyo de la comunidad educativa.



**Dirigido a:** padres y madres de familia, productores locales, sabedores y sabedoras, autoridades étnicas y comunidad en general.



**Materiales:** espacio para montar el mercado, mesas para los puestos, productos frescos locales (frutas, verduras, vísceras, leguminosas), hojas, lapiceros y material educativo (información de la cartilla).





## Paso a paso:

1

Convoque a las familias y miembros de la comunidad para participar en un mercado comunitario, donde cada familia o grupo puede aportar productos frescos locales, alimentos tradicionales o recetas familiares para compartir y vender. La convocatoria debe respetar las dinámicas comunitarias y culturales, involucrando a las autoridades tradicionales y a los sabedores para legitimar el evento y asegurar que sea visto como un espacio para fortalecer las tradiciones culturales y alimentarias.

2

Asigne mesas o puestos a los participantes, con el fin de realizar una “decoración étnica” de su espacio con productos frescos y explicaciones sobre sus alimentos, incluyendo carteles con los beneficios nutricionales de los alimentos, basados en las recomendaciones de la cartilla.

3

Invite a los visitantes a recorrer el mercado, conversar con los expositores sobre los productos y sus usos tradicionales en la cocina, entregando folletos o explicaciones sobre cómo se preparan los alimentos y sus beneficios.

4

Se puede incluir demostraciones en vivo de cocina saludable utilizando los alimentos vendidos en el mercado, invitar a un cocinero local o a los mayores de la comunidad para mostrar cómo se preparan los platos tradicionales.

5

Durante las demostraciones, se puede destacar la importancia espiritual o cultural de los ingredientes. Además de compartir rituales o cantos tradicionales que acompañen la preparación de ciertos alimentos, resaltando cómo la cocina es un espacio de transmisión de saberes y prácticas culturales.

6

En paralelo al mercado, existe la opción de llevar a cabo actividades educativas con los niños, como identificar frutas y verduras autóctonas o colorear dibujos de alimentos saludables. También se pueden organizar pequeñas charlas sobre cómo leer etiquetas nutricionales o cómo reemplazar alimentos procesados por productos locales, haciendo énfasis en la importancia de consumir productos que provienen de la tierra y que respetan las prácticas agrícolas ancestrales.

7

El mercado se finaliza con una breve reunión para reflexionar sobre la importancia de mantener una alimentación saludable basada en productos locales y cómo las tradiciones culturales pueden fomentar hábitos alimentarios más sostenibles, resaltando cómo las tradiciones culturales fomentan una relación armónica con la naturaleza y cómo los saberes ancestrales ayudan a mantener la salud y el bienestar. Esta conversación debería incluir la participación de las autoridades étnicas y sabedores, quienes pueden compartir su perspectiva sobre la importancia de mantener vivas las tradiciones alimentarias y sobre cómo estas prácticas contribuyen a la sostenibilidad y la autonomía alimentaria de la comunidad.

# Ahora, ¿cómo lo harían?



**Actividad:**

---

---

---

---

---



**Dirigido a:**

---

---

---

---

---



**Materiales**

---

---

---

---

---





# Póster

“Nuestro tiempo saludable PAE”

## ¿Qué temas abordar?

El póster (afiche o cartelera) representa una pieza general de presentación de todas las **temáticas priorizadas**, permitiendo la apertura y el acercamiento a estos mensajes clave. **A través de esta herramienta se puede promover el aprendizaje de las temáticas priorizadas y la identificación gráfica del plan pedagógico.**

Niños, niñas, jóvenes y adolescentes



Docentes y directivos



¿A quién va dirigida?

Padres, madres y cuidadores



Personal manipulador de alimentos



# ¿Cómo adaptarla?



Rediseñar el póster teniendo en cuenta las temáticas priorizadas (beneficio del consumo de las frutas y verduras; leche y derivados; vísceras; leguminosas; promoción del consumo de agua y reducción del consumo de productos altos en azúcar, grasa y sal), como resultado del plan pedagógico adaptado al enfoque étnico.



Ajustar los personajes de acuerdo con las características de los grupos étnicos presentes en el territorio.



Incluir ilustraciones o imágenes de alimentos acordes con la disponibilidad y consumo propio del territorio, con personajes reconocidos en la región, de las sabedoras y sabedores, líderes de los consejos comunitarios, las autoridades étnicas estudiantiles, entre otros.



Incluir las temáticas priorizadas en la lengua nativa acorde con los grupos étnicos del territorio.

# ¿Cómo usarla?

- Publicar el póster** en el comedor escolar y en diferentes áreas comunes que sean estratégicas para consulta y conocimiento de la comunidad educativa.
- Socializar con los diferentes actores de la comunidad educativa** para su conocimiento y apropiación.
- Promover actividades para el rediseño del póster** con la participación de niños, niñas, adolescentes, jóvenes, docentes y demás comunidad educativa.

## Ejemplos

# Ambiente escolar:



**Actividad:** concurso “Nutriendo nuestras raíces: alimentación saludable desde nuestras tradiciones”.



**Responsables:** se sugiere que esta actividad sea liderada por los docentes, maestros y/o facilitadores



**Dirigido a:** niños, niñas, adolescentes y jóvenes.



**Materiales:** papel periódico, papel de colores, recortes, marcadores, lapiceros, lápices, premios o incentivos.





### Paso a paso:

- 1 Convoque un concurso por niveles de rediseño del póster.
- 2 Establezca los requisitos, reglamento del concurso (fechas, tamaño, materiales, etapas de clasificación, etc.) y los temas que deben reflejarse (alguna de las temáticas priorizadas para la alimentación saludable y prácticas culturales alimentarias). En los criterios de selección se puede priorizar la inclusión de elementos culturales como el uso de la lengua propia, símbolos de la comunidad, tejidos, patrones o imágenes que reflejen la identidad étnica.
- 3 Defina los jurados, los criterios de evaluación y socialícelos con los participantes.
- 4 Gestione incentivos o premios que puedan ser entregados a los ganadores y participantes. Los premios para los ganadores pueden ser seleccionados en consonancia con la cultura local, como alimentos autóctonos, libros sobre las tradiciones alimentarias de la comunidad o elementos simbólicos como artesanías realizadas por artesanos locales.
- 5 Seleccione la propuesta/as ganadora/as. Estas deben reflejar de manera significativa la interrelación entre la alimentación saludable y los valores culturales de la comunidad en un espacio para la socialización de los resultados.
- 6 Replique el póster adaptado para ubicar en diferentes zonas estratégica de la institución educativa.
- 7 Difunda a través de diferentes medios locales territoriales.



# Ambiente familiar:



**Actividad:** mi tiempo saludable en familia.



**Responsables:** se sugiere que esta actividad sea liderada por los docentes, maestros y/o facilitadores junto con equipos territoriales del PAE.



**Dirigido a:** padres y madres de familia, cuidadores y estudiantes.



**Materiales:** póster “Nuestro tiempo saludable” (impreso o digital), hojas de colores, marcadores, lapiceros, cinta, ingredientes de alimentos tradicionales (frutas, verduras, leguminosas, vísceras y agua).



## Paso a paso:

- 1** Reúna a los miembros de la familia alrededor del póster “Nuestro tiempo saludable”. Explique las recomendaciones del PAE sobre una alimentación equilibrada y saludable (frutas, verduras, leguminosas, vísceras y agua) y cómo éstas pueden integrarse a las comidas diarias en casa. No olvide retomar los alimentos autóctonos y otros productos tradicionales de la cultura de la comunidad.
- 2** Junto con la familia, identifique los alimentos tradicionales que se consumen habitualmente y que coinciden con los recomendados en el póster (por ejemplo, frutas locales, verduras o leguminosas y vísceras). Destaque como los alimentos tradicionales no solo son saludables, sino que también forman parte integral de la identidad cultural y el respeto por los saberes ancestrales.
- 3** Usando las hojas de colores y los lapiceros, los miembros de la familia diseñan un menú saludable para un día completo, basándose en los alimentos recomendados por el póster y en los ingredientes tradicionales de su cultura. El menú debe incluir desayuno, almuerzo, cena y una merienda saludable.
- 4** Asegúrese que los ingredientes del menú reflejen no solo su valor nutricional, sino las prácticas culturales de la comunidad, como el uso de plantas, técnicas de cocción y alimentos para celebrar fiestas tradicionales.
- 5** Elija uno de los platos del menú diseñado y prepárenlo en conjunto. Durante su elaboración se pueden compartir historias detrás del plato, explicando las tradiciones que lo acompañan, las técnicas de cocina tradicional utilizadas y la importancia de la cultura alimentaria en la comunidad, además de su bienestar para las niñas y niños.
- 6** Al terminar de comer, cada miembro de la familia reflexiona sobre lo que aprendió y escribe un compromiso personal en una hoja de color.

# Ambiente comunitario:



**Actividad:** taller “Sabores saludables de nuestra tierra”.



**Responsables:** se sugiere que esta actividad sea liderada por los equipos territoriales del PAE junto con docentes, maestros y/o facilitadores.



**Dirigido a:** familias, estudiantes, sabedoras y sabedores, autoridades tradicionales, comunidad en general.



**Materiales:** póster “Nuestro tiempo saludable”, hojas de colores, marcadores, papel periódico, lapiceros y cinta.





## Paso a paso:

-  Inicie el taller con una breve presentación explicando los alimentos recomendados en el póster y cómo se alinean con los productos locales y tradiciones alimentarias de la comunidad. Resalte la importancia de los saberes ancestrales, invitando a los sabedores y sabedoras a hablar sobre el valor cultural de los alimentos autóctonos y su papel en la alimentación saludable y la nutrición adecuada.
-  Divida a los participantes en pequeños grupos y entregue a cada uno hojas de colores y lapiceros para realizar un **“mapa de alimentos locales saludables”**. Cada grupo debe listar y dibujar en las hojas de colores los alimentos tradicionales de la región. Las personas sabedoras pueden participar en este proceso, proporcionando información sobre los usos culturales de estos alimentos.
-  Luego de ello, peguen los alimentos en un gran cartel de papel periódico o en la pared para crear un mapa visual colectivo. Este mapa debe reflejar tanto los conocimientos nutricionales como los valores culturales y espirituales que los alimentos representan para la comunidad.
-  Una vez que los grupos terminen el mapeo, cada grupo debe elegir un alimento del mapa y compartir su uso tradicional en la cocina, así como los beneficios de este alimento.
-  Los sabedores y sabedoras pueden participar activamente, explicando cómo estos alimentos han sido usados en la medicina tradicional o celebraciones de la comunidad.
-  Finalice el taller con una reflexión sobre la importancia de preservar los alimentos tradicionales en la vida diaria. Invita a los participantes a compartir cómo piensan incorporar estos alimentos en sus hogares y cómo esto puede fortalecer la identidad cultural y la soberanía alimentaria de la comunidad.



# Ahora, ¿cómo lo harían?



**Actividad:**

---

---

---

---

---



**Dirigido a:**

---

---

---

---

---



**Materiales:**

---

---

---

---

---





# Infografías

**Estación 1:** frutas y verduras autóctonas.

**Estación 2:** agua y bebidas tradicionales.

**Estación 3:** carnes, huevos, vísceras y leguminosas en la cultura local.

**Estación 4:** lácteos y derivados artesanales.

**Estación 5:** productos a evitar (altos en azúcar, sodio y grasas).



## ¿Qué temas abordar?

La caja de herramientas del plan pedagógico cuenta con **cinco (5) infografías acerca de los principales alimentos y prácticas que se buscan promover como parte de la alimentación escolar:** beneficios del consumo de las frutas y verduras; leche y derivados; vísceras; promoción del consumo de agua; y reducción del consumo de productos altos en azúcar, grasa y sal.





## ¿Cómo adaptarla?



Use como referencia la infografía y elabore en papel periódico mediante el uso de alimentos de producción local, los cuales puede incluir por medio de recortes o dibujos.



Realice la traducción de los mensajes clave a las lenguas de los grupos étnicos a trabajar.



Indague otros beneficios o significados de los alimentos para las comunidades e inclúyalos en la adaptación de la infografía.



¿Cómo usarla?



- Presente las infografías. **Luego, organice grupos para que discutan la información que los participantes consideren más relevante.** Motive a los participantes a reflexionar sobre la importancia de preservar y revalorizar sus alimentos ancestrales y cómo estos se integran en la alimentación diaria.
- Utilice las infografías para **crear un juego en el que los participantes deban adivinar si cierta información sobre los alimentos y prácticas tradicionales es verdadera o falsa.** Las afirmaciones pueden incluir datos curiosos sobre los beneficios nutricionales o culturales de ciertos alimentos locales. Ejemplo de afirmación: “El chontaduro es una fuente rica en vitamina A, B y C, hierro y calcio; y los sabedores lo han utilizado durante siglos para fortalecer la vista”. Luego de cada afirmación, abra espacio para discutir la relevancia del alimento y su uso tradicional en la comunidad, generando conversación sobre la preservación de estos conocimientos.
- Vincule a los participantes en **la elaboración de sus propias infografías sobre los alimentos y prácticas promovidas dentro del plan pedagógico, asegurando que cada infografía incluya tanto la información nutricional como los valores culturales de los alimentos.** Permita que los sabedores o mayores de la comunidad revisen y añadan detalles sobre los usos tradicionales de estos alimentos, enriqueciendo así el contenido con los saberes ancestrales que han pasado de generación en generación.
- Diseñe una carrera de obstáculos en la que en cada estación los participantes respondan preguntas relacionadas con la alimentación saludable, basadas en las infografías.** Cada pregunta debe enfocarse en alimentos locales, sus beneficios nutricionales y cómo se preparan tradicionalmente. Los obstáculos pueden representar prácticas culturales, como la siembra o recolección de productos autóctonos o la preparación de platos tradicionales, fortaleciendo así la conexión entre la alimentación saludable y la tradición cultural de la comunidad.
- Coloque las infografías en un mural visible dentro de la institución educativa,** para que sirvan como una herramienta de lectura y análisis continuo para toda la comunidad escolar. Asegúrese de que reflejen tanto los valores nutricionales como los saberes culturales asociados a los alimentos promovidos para su consumo, creando un espacio donde la comunidad se reúna para discutir y aprender sobre la importancia de mantener vivas las tradiciones alimentarias.
- Planifique una semana o un mes temático** en el que cada clase o grupo de estudiantes contribuya con un dibujo, recorte, foto o frase relacionada con un tema priorizado, como un alimento o una técnica de cocina tradicional para crear una infografía gigante.
- Posteriormente, organice un evento donde los estudiantes presenten la infografía a sus padres, madres, cuidadores y la comunidad educativa en general.

## Ejemplos

# Ambiente escolar:



**Actividad:** competencia de saberes ancestrales y saludables.



**Responsables:** se sugiere que esta actividad sea liderada por docentes, maestros y/o facilitadores junto con los equipos territoriales del PAE.



**Dirigido a:** estudiantes de primaria y secundaria.



## Paso a paso:

1

Presente a los estudiantes las infografías en el aula o proyéctelas en una pantalla.

2

Explique los conceptos clave de las infografías: el consumo de frutas, verduras, vísceras, leguminosas, lácteos y agua.

3

Introduzca el enfoque étnico, destacando cómo los alimentos tradicionales de la comunidad están alineados con las recomendaciones saludables. Explique que en este reto se aprenderá además sobre los alimentos y se profundizará en los saberes ancestrales vinculados a la alimentación.

4

Prepare cinco estaciones en el patio o en el aula. Cada estación estará dedicada a cada una de las temáticas priorizadas en las infografías.

**Estación 1:** frutas y verduras autóctonas.

**Estación 2:** agua y bebidas tradicionales.

**Estación 3:** carnes, huevos, vísceras y leguminosas en la cultura local.

**Estación 4:** lácteos y derivados artesanales.

**Estación 5:** productos a evitar (altos en azúcar, sodio y grasas).

5

En cada estación, los estudiantes encontrarán productos locales, imágenes de alimentos tradicionales, materiales y actividades a desarrollar.

6

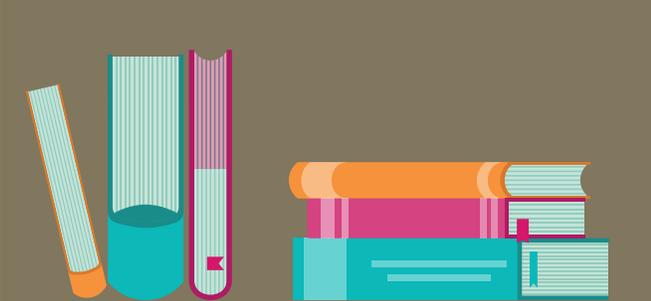
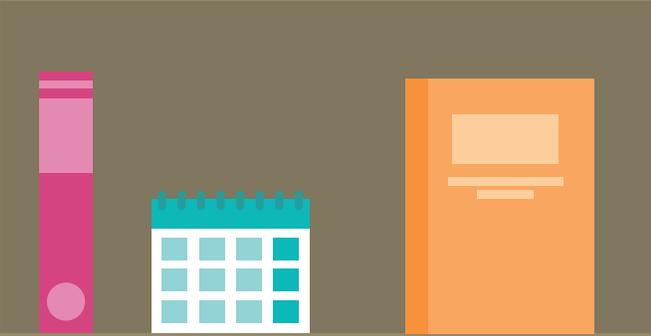
Al finalizar las estaciones, cada equipo presenta lo que aprendió en las estaciones y reflexiona sobre cómo los saberes ancestrales pueden integrarse en su vida diaria y en su comunidad.

7

Los compromisos escritos se pegan en un mural que quedará en la escuela como recordatorio de la importancia de una alimentación saludable en la comunidad, con un enfoque en los saberes ancestrales.



# Ambiente familiar:



 **Actividad:** mi infografía familiar, en la escuela de padres

 **Responsable:** se sugiere que esta actividad sea liderada por docentes, facilitadores y/o maestros junto con los equipos territoriales del PAE.

 **Dirigido a:** padres y madres de familia y cuidadores y cuidadoras.

 **Materiales:** infografías impresas, pliegos de papel y marcadores.





## Paso a paso:

- 1 Presente las infografías de cada una de las temáticas priorizadas. Explique a la familia los mensajes clave que promueve desde la importancia de consumir estos alimentos y los beneficios que traen para las niñas, niños, adolescentes y jóvenes; y cómo los alimentos se relacionan con los alimentos tradicionales de la comunidad o pueblo étnico.
- 2 Divida a los participantes en cinco equipos de trabajo y deles un pliego de papel y marcadores.
- 3 Pídale a cada equipo que cree su propia infografía basada en la temática promovida que le correspondió (leche y derivados lácteos; frutas y verduras; carnes; huevos; leguminosas y vísceras; agua y lectura del etiquetado nutricional), integrando ejemplos de alimentos o preparaciones tradicionales de su cultura, resaltando los saberes ancestrales que existen en torno a los alimentos.
- 4 Luego, cada miembro de la familia presenta su infografía, explicando qué alimentos saludables incluyó y por qué, mencionando tanto los beneficios nutricionales como su valor cultural. Después, todas las infografías se colocan en la cocina o en un espacio visible del hogar como recordatorio de la importancia de mantener los alimentos tradicionales y saludables.
- 5 Juntos, reflexionen sobre cómo pueden mejorar su alimentación familiar basándose en lo aprendido con las infografías, destacando la importancia de los alimentos autóctonos y cómo las prácticas ancestrales pueden integrarse en la vida cotidiana para fortalecer la identidad cultural y mejorar los hábitos alimentarios.
- 6 Por último, cada participante escribe un pequeño compromiso para mejorar sus hábitos alimentarios, resaltando el valor de preservar las tradiciones alimentarias en su vida diaria, respetando su identidad étnica y cultural.



# Ambiente comunitario:



**Actividad:** comunidad en general (padres, madres y cuidadores, directivos, docentes, niños, niñas, jóvenes y adolescentes, etc.).



**Responsables:** se sugiere que esta actividad sea liderada por territoriales del PAE junto con los operadores.



**Materiales:** salón o espacio de reunión, alimentos, hojas, lapiceros, papel periódico, marcadores.





## Paso a paso:

1

2

3

4

5

6

7

1 Seleccione un grupo de alimentos de los temas de las infografías.

2 Convoque a la comunidad (incluyendo además de padres, madres y cuidadores a otros miembros) a través de los líderes o lideresas del territorio.

3 Pida a la comunidad llevar algún alimento relacionado con el grupo de alimentos que se priorizó para la actividad, fomentando el intercambio de productos locales y tradicionales.

4 Dependiendo el número de participantes podrá dividir en subgrupos o desarrollar la actividad en un solo grupo.

5 Pida a los participantes describir el alimento, sus beneficios, su significado cultural y formas de preparación tradicionales. Involucre a niños, niñas, adolescentes y jóvenes para que escriban en un papel lo que se va compartiendo durante el diálogo, permitiendo que todos y todas contribuyen de manera equitativa en el proceso.

6 A partir de las descripciones y los conocimientos compartidos, forme una gran infografía que incluya los alimentos y los textos generados en la actividad. Asegúrese de resaltar los saberes ancestrales, el uso cultural de los alimentos y sus beneficios para la salud.

7 Tome la infografía finalizada y utilícela como una nueva para imprimir, compartir y usar como base en futuras actividades. Esto ayudará a mantener viva la memoria colectiva de los saberes tradicionales, fomentando el reconocimiento y respeto hacia la diversidad cultural presente en la comunidad.



# Ahora, ¿cómo lo harían?



**Actividad:**

---

---

---

---

---



**Dirigido a:**

---

---

---

---

---



**Materiales:**

---

---

---

---

---





# Cápsulas informativas

## ¿Qué temas abordar?

La caja de herramientas del plan pedagógico cuenta con **veinte (20) cápsulas informativas relacionadas con los principales alimentos y prácticas que se buscan promover como parte de la alimentación escolar:** beneficios del consumo de las frutas y verduras; leche y derivados; vísceras; promoción del consumo de agua; y reducción del consumo de productos altos en azúcar, grasa y sal.

Niños, niñas,  
jóvenes y  
adolescentes



Docentes  
y directivos



Padres, madres  
y cuidadores



¿A quién  
va dirigida?

Personal  
manipulador  
de alimentos



## ¿Cómo adaptarla?



Grabar con un celular las cápsulas de acuerdo con los desafíos de saberes, sabores ancestrales y la lengua nativa de los grupos étnicos.



Crear nuevas versiones de las coplas de acuerdo con las prácticas locales.

## ¿Cómo usarla?

- Usar en emisoras** escolares y medios locales.
- Difundir** a través de grupos de WhatsApp y redes sociales de la institución.
- Compartir en espacios pedagógicos** en el aula y en otros escenarios de la institución educativa y comunitaria.
- Reproducir** en horarios de recreo, ingreso y salida del horario escolar.

## Ejemplos

# Ambiente escolar:



**Actividad:** cápsulas de alimentación saludable y ancestral.



**Dirigido a:** niñas, niños, jóvenes y adolescentes.



**Materiales:** cápsulas informativas, celulares o grabadoras.



### Paso a paso:

- 1 Divida a los estudiantes en grupos y comparta con cada uno algunas de las cápsulas educativas para que las escuchen.
- 2 Pídeles que, basándose en las cápsulas escuchadas, graben su propia cápsula informativa utilizando sus celulares o grabadoras. Cada cápsula debe incluir la promoción de alimentos o preparaciones tradicionales correspondientes a la temática que les fue asignada.
- 3 Cada grupo debe incluir en su cápsula, promoción de alimentos o preparaciones tradicionales teniendo en cuenta la temática que les correspondió, así como información sobre cómo se han consumido alimentos tradicionales en su comunidad y cuál es su importancia cultural. Anímelos a explorar anécdotas o historias que resalten la relevancia de estos alimentos en la identidad de la comunidad. Las cápsulas deben durar entre 1 y 2 minutos.
- 4 Cada grupo presenta su cápsula a la clase y explica cómo adaptaron la información a los saberes ancestrales de su comunidad.
- 5 Las cápsulas grabadas pueden ser compartidas por medio de los grupos de WhatsApp de los padres y madres de familia, en las redes sociales de la institución o enviadas a emisoras locales para que sean reproducidas.



# Ambiente familiar:



**Actividad:** cápsulas familiares ancestrales.



**Responsables:** se sugiere que esta actividad sea liderada por los equipos territoriales del PAE junto con líderes, líderesas y maestros comunitarios.



**Dirigido a:** padres, madres y cuidadores.



**Materiales:** celular, parlante o grabadora.





## Paso a paso:

1

2

3

Convoque a padres, madres y cuidadores a la escuela de padres.

Seleccione una o dos cápsulas de acuerdo con la planeación de implementación del plan pedagógico.

Genere preguntas orientadoras relacionadas con la claridad, comprensión, pertinencia y aplicabilidad de la información de las cápsulas. Estas preguntas pueden incluir:

- + ¿Qué conceptos son claros y cuáles necesitan más explicación?
- + ¿Cómo pueden integrar esta información en sus prácticas alimentarias diarias?
- + ¿Qué elementos culturales y tradicionales pueden incorporarse en las cápsulas para hacerlas más relevantes?

4

5

Organizar en grupos a los participantes, facilitar un celular y proponer la grabación de la cápsula con los ajustes identificados en el paso anterior.

Reproducir las nuevas cápsulas y compartir a través de grupos de WhatsApp o medios locales que sean de acceso en el territorio.



# Ambiente comunitario:



**Actividad:** cápsula de saberes y sabores ancestrales de la comunidad.



**Responsables:** se sugiere que esta actividad sea liderada por docentes, facilitadores y/o maestros junto con los equipos territoriales del PAE.



**Dirigido a:** familias, líderes comunitarios, sabedoras y sabedores, familias, estudiantes y comunidad en general.



**Materiales:** cápsulas informativas, emisora local, celulares o grabadoras para entrevistas, papel periódico y marcadores.





### Paso a paso:

1

Los estudiantes y jóvenes de la comunidad, equipados con grabadoras o celulares, llevarán a cabo entrevistas a sabedores ancestrales. El objetivo es explorar cómo los alimentos tradicionales han sido fundamentales en la cultura alimentaria local. Algunas entrevistas pueden centrarse, por ejemplo, en:

- + Las prácticas tradicionales de consumo de frutas y verduras, leche y derivados, leguminosas, vísceras y agua. Así como en reconocer el etiquetado de los alimentos como una herramienta para proteger la salud.
- + Los significados espirituales y medicinales que estos alimentos han tenido en la comunidad a lo largo del tiempo.
- + Las técnicas de preparación y conservación que se han transmitido de generación en generación.
- + Organizar en grupos a los participantes, facilitar un celular y proponer la grabación de la cápsula con los ajustes identificados en el paso anterior.

2

Después de realizar las entrevistas, los participantes escuchan las cápsulas informativas relacionadas con la alimentación saludable, que reflejan los saberes y tradiciones locales. Esto ayudará a contextualizar la información recopilada en las entrevistas.

3

Como resultado del ejercicio se puede realizar un mural o una cápsula informativa para la comunidad que puede ser reproducida en la emisora local de la comunidad y puede ser utilizada para motivar a otros miembros a reflexionar sobre la importancia de mantener los saberes alimentarios ancestrales.



# Ahora, ¿cómo lo harían?



**Actividad:**

---

---

---

---

---

---



**Dirigido a:**

---

---

---

---

---

---



**Materiales:**

---

---

---

---

---

---



Paso a paso:

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# Videos



## ¿Qué temas abordar?

La caja de herramientas del plan pedagógico cuenta con **cinco videos informativos** relacionados con los principales alimentos y prácticas que se buscan promover como parte de la **alimentación escolar**: beneficios del consumo de las frutas y verduras; leche y derivados; vísceras; promoción del consumo de agua; y reducción del consumo de productos altos en azúcar, grasa y sal.

Niños, niñas,  
jóvenes y  
adolescentes



Docentes  
y directivos



Padres, madres  
y cuidadores



¿A quién  
va dirigida?

Personal  
manipulador  
de alimentos



Referentes  
técnicos



Comunidad  
en general



## ¿Cómo adaptarla?



Investigar las prácticas alimentarias tradicionales, ingredientes locales y métodos de preparación que son relevantes para cada comunidad.



Grabar con un celular videos cortos de acuerdo con temáticas priorizadas, adaptándolos a tradiciones culturales de la comunidad o pueblo étnico.



Adaptar los videos para que incluyan los alimentos saludables a través de la música, el arte, la gastronomía, la lengua propia y las tradiciones culturales.

## ¿Cómo usarla?

- Usar en los canales de televisión locales.
- Difundir a través de grupos de WhatsApp y redes sociales de la institución.
- Compartir en espacios pedagógicos en el aula, comedor escolar y en otros escenarios de la institución educativa y comunitaria.
- Reproducir en horarios de recreo, ingreso y salida del horario escolar.

## Ejemplos

# Ambiente escolar:



**Actividad:** historieta “Saberes y sabores de nuestros ancestros”.



**Responsables:** se sugiere que esta actividad sea liderada por docentes, facilitadores y/o maestros



**Dirigido a:** niñas, niños, jóvenes y adolescentes.



**Materiales:** videos informativos, hojas, lapiceros, guías de investigación adaptadas a la cultura local, computador, celulares o cámaras de video.





## Paso a paso:

- 1** Comience analizando con los estudiantes los videos relacionados con el consumo de las frutas y verduras; leche y derivados; vísceras y leguminosas; promoción del consumo de agua; reducción del consumo de productos altos en azúcar, grasa y sal; y la importancia de alimentarse en casa.
- 2** Fomente un debate sobre los beneficios de una alimentación saludable en su contexto cultural.
- 3** Pida a los estudiantes que elijan uno de los videos temáticos y que, a partir de este, elaboren una historieta. Esta debe incluir personajes reconocidos en su comunidad, reflejando sus costumbres y tradiciones.
- 4** Anime a los estudiantes a que la historieta incorpore no solo la alimentación saludable, sino también lugares y productos autóctonos de la región. Además, invítelos a incluir frases y enseñanzas que hayan escuchado de autoridades étnicas, abuelos, padres y madres, subrayando la importancia de alimentarse bien y en armonía con el entorno.
- 5** Pida a los estudiantes que elijan las voces de los personajes y que graben en video la representación de la historieta. Pueden agregar música tradicional o sonidos del medio ambiente para enriquecer la experiencia audiovisual y cultural.
- 6** Organice una reunión institucional en la que se muestren los trabajos realizados por cada grado escolar. Este espacio servirá para celebrar el esfuerzo colectivo y fomentar el intercambio de conocimientos.
- 7** Para conmemorar el trabajo logrado, organice un almuerzo especial que incluya preparaciones saludables y tradicionales de la región. Este momento será un reconocimiento al esfuerzo de los estudiantes y una oportunidad para disfrutar de la comida como un acto de celebración y conexión cultural.
- 8** Finalmente, difunda la historieta a través de las redes sociales, acompañándola con un breve recuento del objetivo de la actividad, los y las creadoras, así como la comunidad o pueblo étnico donde se realizó.



# Ambiente familiar:



**Actividad:** huertas familiares.



**Responsables:** se sugiere que esta actividad sea liderada por docentes, facilitadores y/o maestros junto con los equipos territoriales del PAE y equipos técnicos de otros sectores relacionados.



**Dirigido a:** padres, madres y/o cuidadores.



**Materiales:** videos con las cinco temáticas priorizadas en el plan pedagógico, semillas autóctonas, herramientas de jardinería (palas, rastrillos), tierra fértil, compost orgánico, guías sobre cultivo adaptadas a la cultura local, hojas y lápices para notas.





## Paso a paso:

1

Organice sesiones de reflexión conjunta sobre la importancia de una alimentación balanceada para el desarrollo de las niñas y los niños, a partir de los videos que abordan las temáticas priorizadas.

2

Enseñe a las madres y padres de familia técnicas básicas de preparación del suelo, basándose en los conocimientos ancestrales de la comunidad. Pueden incluir métodos naturales de fertilización, como el compost orgánico o el uso de abonos caseros. Resalte la conexión entre el cultivo de alimentos autóctonos y la preservación de las costumbres locales, así como la importancia de mantener una alimentación saludable en el hogar.

3

Promueva con padres y madres de familia la creación de un “comité de huertas familiares”, ellos y ellas se encargarán de hacer videos sobre buenas prácticas alrededor de los cultivos de frutas, verduras, leguminosas, entre otras; el manejo de la tierra; el uso de semillas nativas; técnicas ancestrales para mantener la fertilidad del suelo; los alimentos autóctonos que cultivan o han cultivado en sus hogares; y cómo estos alimentos forman parte de la dieta familiar y de las recetas tradicionales.

4

Organice en una reunión de padres de familia la presentación de los videos y una feria de alimentos saludables cosechados en las “huertas familiares”.

5

Desarrolle un seguimiento continuo con visitas periódicas a las huertas familiares para ver su evolución, proporcionando consejos adicionales y motivación para que las familias mantengan sus cultivos.



# Ambiente comunitario:



**Actividad:** festival de la música y sabor.



**Responsables:** se sugiere que esta actividad sea liderada por los equipos territoriales del PAE y equipos técnicos de otros sectores relacionados, junto con docentes, facilitadores y/o maestros.



**Dirigido a:** familias, líderes comunitarios, sabedoras y sabedores, estudiantes y la comunidad en general.



**Materiales:** videos con las cinco temáticas priorizadas en el plan pedagógico, hojas y lápices para notas, cámara de video o celulares, equipos de sonido, escenario y decoración, logística y montaje, materiales de promoción y comunicación.



## Paso a paso:

- 1 Divida a los estudiantes del ciclo educativo en pequeños grupos. En el aula, analicen los videos educativos que abordan las cinco temáticas priorizadas: beneficios del consumo de las frutas y verduras; leche y derivados; vísceras; promoción del consumo de agua; reducción del consumo de productos altos en azúcar, grasa y sal; y prácticas alimentarias saludables en el hogar.
- 2 Cada grupo de estudiantes investigará en sus comunidades sobre canciones tradicionales que hablen de alguna de las temáticas priorizadas, poniendo especial énfasis en el vínculo con las costumbres locales y las prácticas ancestrales en torno a la alimentación.
- 3 Los estudiantes transcribirán las letras de las canciones tradicionales seleccionadas y las ajustarán para incorporar mensajes que promuevan la alimentación saludable y una nutrición adecuada. Se estimulará la traducción de la canción a la lengua propia de la comunidad, respetando así la diversidad cultural y lingüística.
- 4 En paralelo convoque la comunidad al “Festival de la música y sabor”, asegúrese de incluir a hombres y mujeres de todas las edades que hagan parte de la comunidad.
- 5 Posteriormente, facilite un espacio en el aula para que cada grupo seleccione una de las canciones que representará en el festival. Las canciones pueden interpretarse tanto en la lengua propia como en castellano, dependiendo de lo que mejor facilite la comprensión para la comunidad.
- 6 Promueva la participación de los padres de familia en la preparación de las presentaciones, e incluso, en la interpretación de las canciones junto con sus hijos. Esto refuerza el sentido de comunidad y el valor de la transmisión de saberes entre generaciones.
- 7 Una vez que los estudiantes tengan lista la canción, facilite la grabación en video con el apoyo del docente. Se puede incluir tanto la interpretación musical como las reflexiones que los estudiantes quieran compartir sobre la importancia de la alimentación saludable en su cultura.
- 8 Para el día del festival, invite a la comunidad a llevar alimentos o preparaciones locales para compartir. Incluya una explicación del propósito de la actividad y la relevancia de promover una alimentación saludable desde una perspectiva étnica. Resalte la importancia de la cultura, las tradiciones y los saberes ancestrales en la construcción de una dieta equilibrada.
- 9 Para el cierre del festival, invite a grupos musicales locales o artistas de las comunidades étnicas para que realicen presentaciones en vivo. Estas actuaciones deben reflejar las tradiciones culturales y alimentarias de la comunidad, reforzando el vínculo entre música, identidad y alimentación.
- 10 Finalmente, reúna las canciones creadas por los distintos grupos de estudiantes y conserve un cancionero comunitario. Este documento y videos servirán como una herramienta pedagógica para continuar promoviendo actividades que fomenten la alimentación saludable desde un enfoque étnico, fortaleciendo la identidad cultural de la comunidad.

# Ahora, ¿cómo lo harían?



**Actividad:**

---

---

---

---

---



**Dirigido a:**

---

---

---

---

---



**Materiales:**

---

---

---

---

---



## Fin del recorrido

**¡Ha sido un gusto acompañarles en este camino!**



Quiero compartirles estos mensajes antes de terminar con las ideas para implementar el *Plan Pedagógico con enfoque étnico para la promoción de la alimentación saludable con pertinencia cultural y territorial en el marco del Programa de Alimentación Escolar (PAE)*:



¡Ser creativo/a! Dejar volar la imaginación...



¡Respetar las diferencias! Desde la diversidad construimos comunidad.



¡Reconocer los conocimientos y saberes! Escuchar e incluir las experiencias de los demás.



¡No están solos/as! El trabajo en equipo hace más fácil el camino.



¡Registrar y compartir! Sus experiencias pueden motivar a otros. Fotografías, publicaciones y difusión.



¡Todo suma! Cada actividad aporta en la promoción de una alimentación más saludable y sostenible.



¡Comprometerse! Todos los días podemos fomentar prácticas alimentarias saludables, sostenibles y respetuosas con nuestras tradiciones.



## Y, ¿cómo se comprometen?

---

---

---

---





