

**LA TIENDA ESCOLAR SALUDABLE UNA BÚSQUEDA DEL
EMPODERAMIENTO ESTUDIANTIL**



JUDY JIMENA HURTADO OTERO

**UNIVERSIDAD DEL CAUCA
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN POPULAR
SANTANDER DE QUILICHAO**

2022

**LA TIENDA ESCOLAR SALUDABLE UNA BÚSQUEDA DEL
EMPODERAMIENTO ESTUDIANTIL**

**Trabajo de grado para optar al título de: MAGÍSTER EN EDUCACIÓN POPULAR
Línea de Investigación - Interculturalidad**

JUDY JIMENA HURTADO OTERO

Director:

Mg. HAMILTON USEDA SANCHEZ

**UNIVERSIDAD DEL CAUCA
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN POPULAR
SANTANDER DE QUILICHAO**

2022

Nota de aceptación



Director: _____

Mg. HAMILTON USEDA SANCHEZ



Jurado: _____

STELLA PINO SALAMANCA



Jurado: _____

JULIÁN ANDRÉS ÁGREDO CUASPUD

Lugar y fecha de sustentación: Santander de Quilichao, 7 de marzo de 2022

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado al incondicional amor de mis padres, mi hermana, mis hermanos, mis sobrinos(as) y mis seres queridos, quienes le han dado luz y fuerza a mi ser para culminar cada uno de mis sueños.

A la memoria de mi tío Hugo, hombre excepcional de infinita bondad y humildad, que tu luz nos siga acompañando.

A mis educandos cerroalteños que sueñan con una vida digna, justa y en paz.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la rebeldía de la vida, a los espíritus de la naturaleza y a mi idea de Dios que ha puesto la fortaleza en mí para encontrar siempre el horizonte.

Gracias a mis padres por haber formado en mí una mujer que promueve la libertad, cuida la semilla y teje la palabra.

Infinitas gracias a mis estudiantes de las promociones 2015- 2019 con quienes realizamos este proceso, por todos los momentos compartidos, las alegrías, las lágrimas, los sueños y las esperanzas que sembraron en mí.

Gracias educador Hamilton Useda por su acompañamiento en mi proceso de formación y escritura de esta investigación, por su forma sutil, amable y siempre adecuada para que yo pudiera avanzar.

Gracias a mis compañeros y compañeras del Proceso Campesino y Popular del Municipio de la Vega Cauca, quienes han contribuido en mi formación como mujer consciente y transformadora de mi realidad.

A mis compañeras, compañeros, todos y cada uno de los educadores con quienes tuve la oportunidad de aprender y desaprender en mi proceso de formación durante la maestría de educación popular, infinitas gracias por todos los momentos y aprendizajes compartidos.

CONTENIDO

1	ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
1.1	Contextualización.....	13
1.1.1	Ubicación e historia.....	13
1.1.2	¿Cuál es nuestro contexto local?	18
1.1.3	¿Cómo es nuestro contexto educativo?	19
1.2	Planteamiento del problema.....	21
2	REFERENTES CONCEPTUALES.....	29
2.1	Antecedentes	29
2.2	Educación popular.....	32
2.3	Diálogo de saberes	34
2.4	Tienda Escolar Saludable (TES).....	35
3	PROCESO METODOLÓGICO	38
3.1	Enfoque socio crítico.....	38
3.2	Método de investigación: sistematización de experiencias.....	38
4	RECORDANDO QUIÉNES SOMOS PARA SEGUIR SIENDO	45
4.1	Nuestros inicios.....	45
4.2	Principios de trabajo.....	49
4.2.1	Dar razón de los alimentos que se producen.	50
4.2.2	Utilizar panela como endulzante.	56
4.2.3	Usar colorantes naturales y NO emplear aditivos alimenticios químicos artificiales.	61
4.2.4	Aprovechar productos de la región que estén de cosecha.	65
4.2.5	Uso de loza lavable, no usar desechables.....	68
4.3	Los momentos que construimos mientras preparamos alimentos.....	71
4.4	La apuesta de nuestras voces en escena.	77

4.5	Construyendo procesos de resistencia y autonomía.....	87
4.6	En sus manos dejamos nuestro proceso	93
4.6.1	¡Nuestras reflexiones!.....	93
4.6.2	¿Qué hemos hecho?.....	99
4.6.3	¿Cómo lo hemos hecho?.....	101
4.7	Reflexiones de fondo en torno a nuestro proceso de la TES.....	103
4.8	Qué sigue para la TES	116
5	La educación popular y los procesos interculturales	117
6	Conclusiones	119
7	Referencias Bibliográficas	123

Índice de Figuras

<i>Fotografía 1.</i>	Inicios de la Tienda Escolar Saludable.....	46
Fotografía 2.	Promoción 2015.....	48
Fotografía 3.	Cosecha de Algunos Productos de la Granja Escolar.....	52
Fotografía 4.	Elaboracion de Bocashe	52
Fotografía 5.	Mercado Local de Cerro Alto.....	53
Fotografía 6.	Elaboración de panela.....	56
Fotografía 7.	Productos de la Región.....	67
Fotografía 8.	Bandejas con Material de la Region.....	70
Fotografía 9.	Compartiendo, sonriendo y cantando. De Izquierda a Derecha Wepe Sek, Stefania Franci, Gina, Juan David, Kevin y Stefania.	72
Fotografía 10.	Compartiendo el Almuerzo	74
Fotografía 11.	Carta de Agradecimiento a don Albeiro y el Capitán América.....	76
Fotografía 12.	Taller con la Comunidad Educativa de Totoró	77
Fotografía 13.	Reflexiones de Algunos Encuentros Realizados	79
Fotografía 14.	Participación en el Congreso Gastronómico 2019	80
Fotografía 15.	Presentacion de productos de coca.....	82
Fotografía 16.	Trabajo con Padres de Familia en la Muestra Empresarial.....	84

Fotografía 17. Encuentro y Talleres Entre Grado Quinto y Grado Undécimo	84
Fotografía 183. Taller Con Grado Transición. Identificando sabores.	85
Fotografía 194. Taller Con Grado Transición. Figuras Geométricas.....	86
Fotografía 20. Aprendizajes de la TES. Patricia Baltazar.....	88
Fotografía 215. Trabajo de Concientización año 2017 y 2019	89
Fotografía 22. Reflexiones sobre el uso de Agro-tóxicos. Juan David Forero	94
Fotografía 23. Reflexiones sobre las semillas transgénicas. Stefania Zape	94
Fotografía 24. Reflexiones sobre el territorio. Kevin Hernández	95
Fotografía 25. Reflexionando sobre las bebidas. Brayan Cayapu, Karol Flores y Nestor Arias.	96
Fotografía 26. Reflexiones sobre la TES. Eivar Chate y Wepe Sek Campo.	97
Fotografía 27. Reflexiones sobre la TES. Gina Poscue.	98
Fotografía 28. Mapa Grafico realizado en el año 2019. Gina Poscue.....	99
Fotografía 296. Entrega simbólica de la TES al grado Décimo.....	103
Fotografía 30. Entrega de las llaves de la TES al grado Décimo.....	103
Fotografía 31. Construcción de metáfora, palabra Pasión. Einer Alexis Guainas	104
Fotografía 32. Construcción de metáfora, palabra sueños. Jorge Ivan Guetio Dizu.....	105
Fotografía 33. Construcción de metáfora, palabra Transformación. Marly Enid Guetio	106
Fotografía 34. Construcción de metáfora, palabra Cambio. Nicolas Sandoval	107
Fotografía 35. Construcción de metáfora, palabra Union. Gina Natalia Poscue	108
Fotografía 36. Construcción de metáfora, palabra Empoderamiento. Judy Jimena Hurtado Otero	109
Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2020). Archivo Fotográfico personal.	109
Fotografía 37. Construcción de metáfora, palabra Motivación. Karolizet Delacruz	
Ordoñez	110
Fotografía 38. Construcción de metáfora, palabra Perseverancia. Yoni Alexander	
Sandoval	111
Fotografía 39. Construcción de metáfora.....	112
Índice de tablas	
Tabla1: <i>Temas trabajados en la concientización</i>	90

RESUMEN

Este trabajo de investigación “La Tienda Escolar Saludable una búsqueda del Empoderamiento Estudiantil”, se llevó a cabo en la Institución Educativa Empresarial Cerro Alto, Caldonó, Cauca; se abordó desde los principios de la Educación Popular y el proceso metodológico de la sistematización de experiencias.

El propósito de la presente investigación se basó en identificar y analizar cuáles fueron los procesos efectuados en la TES que favorecieron la construcción de aprendizajes a nivel personal y colectivo. Se encontró que, desde un proceso mediado por el dialogo de saberes, se lograron unas acciones colectivas que reivindican la tradición, la cultura y las creencias respecto a la alimentación, al igual que, una nueva forma de generar aprendizajes donde las y los educandos se empoderan de su proceso de construcción de conocimiento, convirtiendo así a la TES, en un eje articulador que permite pensarse y realizar una educación diferente.

PALABRAS CLAVE

Educación Popular, Tienda Escolar Saludable (TES), Diálogo de Saberes, Alimentación Saludable

RESUMO

Este trabalho de investigação Sistematização do Processo da Cantina Escolar Saudável Uma busca pelo empoderamento do aluno, deu início na Instituição Educativa Empresarial Cerro Alto, em Caldono, Cauca. A qual está orientada desde uma Educação popular de acordo com um processo metodológico de sistematização de experiências.

O proposito desta investigação está basada em identificar e analizar quais foram os processos executados na TES que contribuiram para a construção da aprendizagem a um nivel pessoal e coletivo. Mostrando que desde um processo mediado pelo dialogo de saberes se consegue ações coletivas que preservam a tradição, a cultura, as credices com respeito a alimentação, com uma nova forma de gerar uma aprendizagem onde os educandos se empoderam de seu processo de construção do conhecimento, transformando assim a TES em um ponto articulador que permita o pensamento e realização de uma educação diferente.

PALAVRAS CHAVES

Educação Popular, Cantina Escolar Saudável (TES), Dialogo de Saberes, Alimentação Saudável.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas se ha acrecentado la preocupación por aquello que se está reconociendo como alimento, logro alcanzado mediante una conciencia colectiva que propicia identificar los inconvenientes que, a partir de lo social, lo económico y lo político, han interferido en la producción y la transformación de los mismos, lo que evidencia un panorama preocupante desde la lógica de la guerra impuesta a través del hambre. No obstante, es importante mencionar que hay procesos maravillosos que nos llenan de alegría y alientan a seguir construyendo formas de resistencia desde los alimentos y la alimentación como un acto político que, seguramente, derivarán en el cuidado y el amor por un territorio.

En consecuencia, este texto que compartimos es una sistematización de experiencias cuyo objetivo general fue: sistematizar el proceso pedagógico realizado con el proyecto de la Tienda Escolar Saludable (TES) de la I.E. Empresarial Cerro Alto de Caldono-Cauca durante el período 2016-2019 para identificar y analizar los aprendizajes obtenidos, a nivel personal y colectivo. Y como objetivos específicos: Reconstruir el proceso pedagógico de la experiencia de la TES en la I.E. Empresarial Cerro Alto de Caldono- Cauca; Reflexionar desde el dialogo de saberes los procesos de formación que se han generado desde la TES en la comunidad educativa de la I.E. Empresarial Cerro Alto de Caldono- Cauca y Analizar la experiencia de la TES desde los principios de la educación popular.

En el texto en mención, encontramos la siguiente estructura: un primer momento dedicado a los aspectos generales, en el que se contextualiza al lector sobre el territorio donde se desarrolló la sistematización desde lo geográfico e histórico al igual que de la I.E. Empresarial Cerro Alto, también se presenta el planteamiento del problema, que se aborda desde la historia que atañe el proceso de TES y un breve análisis de los factores social, económico, político y educativo que han incidido en ella, finalizamos con el planteamiento de la pregunta de investigación que generó el eje de sistematización, a su vez, indicó la ruta de la investigación desde el proceso mismo de sistematización y la realización de este texto.

Un segundo momento concierne a los referentes conceptuales, iniciamos con los antecedentes, con la particularidad que no se encontraron procesos que se desarrollen como el de la TES, así que se tomaron procesos con los cuales nos sentíamos identificados por sus formas de accionar desde la defensa del alimento y las formas colectivas de construcción. Los conceptos puntuales que permitieron profundizar en esta investigación son: Educación Popular, Dialogo de Saberes y Tienda Escolar Saludable.

Un tercer momento en que se da conocer el proceso metodológico, con una ruta a seguir enmarcada a partir del paradigma cualitativo con enfoque socio crítico y el método de investigación desde la sistematización de experiencias fundamentado en los planteamientos del educador popular Oscar Jara Holliday.

El cuarto momento se denominó “recordando quiénes somos para seguir siendo”, en él se esboza la recuperación del proceso vivido acorde al eje de sistematización. También se plantea al final de este momento unas reflexiones en torno a aquellos sentidos que nos han dejado el proceso de la TES. Por último, se comparten las conclusiones desde la praxis pedagógica vivida, conforme a los principios de la educación popular y al eje de procesos interculturales.

1 ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Contextualización

1.1.1 Ubicación e historia.

Geográficamente el municipio de Caldono se encuentra ubicado:

(...) en la zona Andina, en la vertiente occidental de la cordillera central (...) en el sector oriental del departamento del Cauca. Su área es de 373.98 Km². Limita por el Este con los municipios de Jambaló y Silvia al Oeste con los Municipios de Morales y Piendamó, al Sur con los Municipios de Silvia y Piendamó y al Norte con los Municipios de Santander de Quilichao y Buenos Aires. Su cabecera municipal se sitúa al nor-oriental del Departamento del Cauca a una distancia de 67 kilómetros de la ciudad de Popayán y a 92 Kilómetros de la ciudad de Cali. (Administración Municipal, 2015, p.18).

Caldono es un municipio que está conformado por una población diversa desde su connotación histórica y cultural originaria, cuenta con la riqueza de dos lenguas maternas el Nasayuwe y el Namtrik de las comunidades Nasa y Misak respectivamente, es un territorio en el que coexisten las comunidades originarias, campesinas - mestizas y afrocolombianas, en su mayoría la población es nativa, según datos del DANE (2010) “corresponde al 70,6% de la población, para la comunidad afrocolombiana con un 0,5%” (p. 2). Este territorio ha tenido un proceso de mestizaje y de migración, es así como se ha hecho presencia de campesinos, Misak y afrocolombianos

Encontramos en este territorio también procesos migratorios de población mestiza urbana y rural que actualmente se encuentra ubicada en las zonas de influencia de los resguardos de La Laguna – Siberia, Las Mercedes y cabecera de Caldono, como parte de los procesos de mestizaje, algunos con descendencia española y otros de los paisas y huilenses que llegaron a fines del siglo XIX y principios del siglo XX y de algunos colonos nariñenses que se han asentado en las últimas dos décadas. Por su parte, la población Guambiana procedente del resguardo de Guambía, ha venido poblando paulatinamente el territorio en las últimas tres décadas y los afrocolombianos se ha asentado en pequeños grupos familiares dispersos fundamentalmente en los últimos 15 años, procedentes de los municipios Norte – Caucaños y del Valle del Cauca. Asociación de Cabildos Ukawe'sx Nasa (Cxhab 2005, p. 50).

Ahora bien, teniendo una población ancestralmente originaria es necesario, para adentrarnos y comprender en gran parte la historia de Caldon, retomar desde el mayor genocidio que le ocurrió a la humanidad, la colonización española, en pos de esta, se realizaron innumerables oprobios por dominar a los diferentes pueblos nativos que existieron en la América para extraer las riquezas que tenían en sus territorios, dominarlos, conquistarlos y supuestamente civilizarlos. Los pueblos nativos generaron diferentes estrategias para resistir en contra del poder invasor, una muestra de ello fue lo que paso en el Cauca, con los procesos de organización, unidad y lucha de los pueblos guerreros que se unieron para pelear contra quienes querían arrebatárles su territorio:

Y en el Cauca la guerra fue larga y durísima. En los primeros combates enfrentaron al invasor aisladamente, por tribus o pequeñas comunidades como estaban organizados en ese tiempo. Pero rápidamente se dieron cuenta del poderío militar del enemigo y de la necesidad de unirse para enfrentarlo con éxito. A partir de entonces y por más de cien años que duró la Gran Guerra, las tribus del mismo origen y de lengua parecida que hasta entonces estaban distanciadas, comenzaron a coordinarse para defenderse mejor. Como ocurrió en Tierradentro, donde los caciques Tálaga, Simurga, Páez y su hermana Taravira (que ocupaban el norte del río Páez), entraron en entendimiento permanente con el cacique Suyn y su hijo Emisa (que dominaban la hoya del río Moras) y también con el cacique Apirama y otros situados más al sur. Primera tendencia a la unidad militar que habría de ser reforzada con multitud de alianzas, con tribus hasta entonces extrañas o enemigas. En esta forma los guerreros yalcones, pijaos, guanaca y paeces del lado del Magdalena, comenzaron a dejar de hacerse la guerra entre ellos para hacer frente al enemigo común, al colonizador español. (Bonilla, 2015, p. 14-15).

Este hecho desestabilizó el poder invasor, lo que los llevó a organizar otras estrategias para dominar estas poblaciones, dentro de las muchas formas que ejercieron traigo a colación el de “la dominación que el enemigo había logrado establecer sobre algunas comunidades, ganándose a sus jefes, haciendo revivir las luchas anteriores a la conquista, debilitando así la lucha anti-colonialista de los nativos americanos” (Bonilla, 2015, pág. 17). Muestra de ello es lo que paso con el Cacique Calambás, quien se volvió uno de los principales colaboradores de la colonia para proceder contra su mismo pueblo:

Calambás se volvió el principal colaborador de Belalcázar, al punto de convertirse en

el azote de las comunidades de Tierradentro que se enfurecieron por los malos tratos del invasor. Esta actitud de Diego Calambás produjo la ira de las restantes tribus quienes tomaron las armas y lo expulsaron “con 700 súbditos” hacia la región de Quichaya. Estos hechos negativos hicieron que a partir de 1573 muchas veces los españoles lograran sorprender y derrotar a las tribus paeces, pijaos, guayaberos, yalcones y demás en guerra, sometiéndolas a “paz y obediencia” como decían los conquistadores. (Bonilla, 2015, p.18).

Los nativos caucanos fueron grandes y aguerridos luchadores, pero fueron tales las estrategias de exterminio implementada contra ellos, como la armamentista, la ideológica, la política y la económica, que lograron aniquilar a muchos y otros fueron obligados a migrar y a ser incorporados en la lógica de la explotación de la colonia:

A la llegada de los españoles, los paeces combatieron y resistieron fuertemente sus incursiones durante un siglo; tras la irrupción española en tierras Nasa en 1540 y su posterior expansión hasta el siglo XVIII, este pueblo se vio diezmado y forzado a desplazarse a partes más altas de la cordillera central. Después de la derrota, luego de dos siglos de enfrentamientos, los Nasa del Cauca fueron incorporados como peones al sistema de haciendas en la Colonia. (Espitia y Erazo, 2018, p. 54).

Es así como en Caldon, que ha sido un territorio poblado ancestralmente por los Nasa, en esta época de la invasión española se acrecentó su población por los desplazamientos ocurridos hacia este territorio en especial, desde Tierradentro

(...) los súbditos de Diego Calambás que fueron desplazados de Tierradentro por colaborar con el invasor se unieron a indígenas traídos de otras partes y asentados en los pueblos de Pitayó, Jambaló, Caldon, Quichaya y región de Vitoyó constituyendo el cacicazgo principal de Pitayó. (Bonilla, 2015, p. 24).

Otra de las luchas que fue y ha sido muy aguerrida es el hecho de no permitir que los sacaran de sus tierras, que aun así, bajo el dominio territorial de la colonia y aunque se les ubicaran linderos, los nativos tuvieron que buscar las formas para que les reconocieran a su nombre las tierras que les pertenecían (tierras heredadas de sus antepasados) conformándose los cacicazgos que eran su forma organizativa social y política. Caldon perteneció al Cacicazgo de Pitayó, tierras que fueron solicitadas en titulación a la Real Audiencia por el

Cacique Jacinto Muscay y cuatro años después, es el Cacique Juan Tama quien retoma esta labor y recibe en 1700 de la Real Audiencia de Quito el título de sus tierras. Juan Tama:

Dándose perfecta cuenta de la importancia que para el presente y el futuro de su pueblo tenía la conservación de sus territorios, se unió a su compadre y vecino de Tacueyó. El cacique Quilo y Sicos, en la tarea de conseguir el reconocimiento y la delimitación de los territorios nasas. Viajó a Quito con su compadre y bregó hasta lograr que se les otorgaran los títulos que su antecesor, el cacique Jacinto Muscuy, había solicitado desde cuatro años atrás. Al regresar a Popayán los hicieron copiar y registrar ante las autoridades coloniales y luego, en compañía de su vecino y autoridades de Popayán, delimitó y entregó a cada parcialidad lo suyo, como puede verse en los títulos de resguardo que aún conservan las parcialidades. (Bonilla, 2015, p. 27).

Don Juan Tama de la Estrella tiene su propio mito de origen, con una gran capacidad de dirigencia para defender su territorio, es considerado como el cacique más importante para el pueblo Nasa, entonces en honor a él se les nombra a los territorios de los seis resguardos, dos de ellos ancestrales; Caldono y Pueblo Nuevo como SA'TH TAMA KIWE o territorio del gran cacique Juan Tama, y es así como hoy en día se le reconoce al municipio de Caldono. Actualmente este municipio está conformado por cuatro Corregimientos: Cerro Alto, Siberia, Pescador y El Pital, que congregan 86 veredas y seis Resguardos Indígenas (San Lorenzo de Caldono, Pioyá, Pueblo Nuevo, San Antonio - La Aguada, La Laguna - Siberia, Las Mercedes).

Entonces en este contexto histórico hay que entender al Municipio de Caldono como una tierra ancestral que ha resistido porque sus pueblos nativos puedan pervivir, lo cual han logrado en parte a su gran capacidad organizativa y de lucha, a los pensamientos heredados de sus mayores, de sus grandes caciques, a los aprendizajes que han tenido en sus aciertos y desaciertos, han dado una gran batalla desde la época de la colonia para conservar sus territorios. Es un pueblo que ha tenido que pasar por la violencia de la esclavitud, el colonialismo y el maltrato a partir de las nuevas lógicas del modelo económico en su más reciente era de violencia generada desde la implementación del modelo neoliberal, es necesario para entender a Caldono en esta nueva era de violencia, retomar la historia que ha sufrido en las últimas décadas el país.

Colombia históricamente ha sufrido una lamentable serie de sucesos de sangre y fuego escritos desde la violencia, el desarraigo, el despojo, el exterminio que ha dejado la guerra, una guerra impuesta por el sistema capitalista e instaurada por el Estado colombiano como lo afirma Estrada:

Las responsabilidades por los impactos del conflicto, aunque son múltiples, desiguales y diferenciadas, se le imputan al sistema imperante y particularmente al Estado, dado que en él se condensa el poder de clase y la organización de las relaciones que predominan en la sociedad (Estrada, 2015, pág. 5).

Colombia es un país donde reina la desigualdad, la concentración de las riquezas está en manos de unos pocos que nos dominan y nos explotan, que nunca llenan su voraz hambre por acumular capital y por cumplir su objetivo destruyen pueblos, culturas, naturaleza, en fin, a la humanidad, esta inequidad genera un conflicto social y armado que ha marcado nuestro país.

Dicha situación no ha sido ajena al municipio de Caldon, tierras en que el conflicto social y armado ha estado muy patente, ha sido notable desde la desigualdad, la pobreza, la desnutrición y una de las épocas más marcadas por la violencia entre fuerzas armadas del estado y las guerrillas.

(...) Para comienzos de los años ochenta Caldon registraba la presencia de columnas del VI Frente de las FARC, y entre 1983 y 1985 se advirtieron esporádicas incursiones del Comando Ricardo Franco. En 1985, para enfrentar las violencias provenientes de diferentes aparatos armados, unos dieciocho jóvenes de Caldon se enrolarían en el recién creado Movimiento Armado Quintín Lame, que tuvo una corta existencia pues se desmovilizaría en 1989. Fue precisamente en Pueblo Nuevo, una vereda de Caldon, en donde se produjo el acto oficial de desmovilización de dicha organización en 1991. Se escogió ese caserío porque allí reposan los restos mortales del sacerdote Álvaro Ulcué Chocue, asesinado en Santander de Quilichao-Cauca el 10 de noviembre de 1984, (...). Centro nacional de memoria histórica (CNMH 2016, p. 301-303).

En cuanto a los hechos de terror que ha tenido que vivir nuestro pueblo debido a los enfrentamientos armados:

En lo que respecta a Caldon, la base de datos “IncurSIONES guerrilleras en cabeceras municipales y centros poblados 1965-2013” registró 30 incursiones armadas, de las cuales 21 son ataques dirigidos a los puestos de policía y ocho son tomas guerrilleras. (...) Para los habitantes de Caldon la cifra de incursiones guerrilleras es mucho más elevada. En su balance contabilizan 67 ataques hasta marzo de 2012. (...). (CNMH, 2016, p. 304).

Hoy en día no se padece por los enfrentamientos armados, sin embargo, las problemáticas latentes en el marco nacional siguen existiendo, la pobreza, drogadicción, violaciones, hambre, desnutrición y mal nutrición, exceso de consumo de bebidas alcohólicas entre otros siguen presentándose en el territorio, aún no conseguimos equidad y la paz solo se refleja en la ausencia de balas de los enfrentamientos.

1.1.2 ¿Cuál es nuestro contexto local?

La comunidad educativa en la cual se ha realizado esta investigación está ubicada en uno de los corregimientos de Caldon, en Cerro Alto, este pueblito está ubicado en la zona rural según datos del Consejo Municipal para la Gestión del Riesgo de Desastres (CMGRD, 2014) “tiene una extensión de 22.58Km² y 2600 habitantes” (p.19). Geográficamente su territorio está conformado por cinco veredas: 20 de Julio, Jardín, Miravalle, Cerro Alto, Monterilla y uno de los resguardos más recientemente conformado el de Las Mercedes, este fue reconocido:

...por el INCODER en el 2003 como fruto de la lucha establecida por la comunidad después de varios años de trabajo organizativo con el Cabildo. Esta comunidad es culturalmente diversa pues en él habitan familias procedentes de indígenas Nasa de Tierradentro, Pueblo Nuevo, Caldon y algunas familias campesinas. (Cxhab, 2005, p. 43).

En general, la población del corregimiento de Cerro Alto es diversa, prevalece la comunidad indígena Nasa, sobre la mestiza campesina. Es una comunidad que se dedica a cultivar la tierra con algunos productos como café, yuca, caña, fique, plátano y de pan coger, una gran diversidad para el sostenimiento familiar.

(...) Nosotros vivimos de lo que la tierra nos da, aquí siempre se ha sembrado principalmente el café, la caña el plátano, y ahí en medio le vamos metiendo frijol, maíz y en las casas los que son juiciosos siempre tienen su huerta con lo que se necesita pa' la cocina también hay cultivos de yuca que llevan sobre todo para las rallanderías y el fique que no falta para sacar la cabuya que la sacan a vender a Santander o Popayán y que uno ve como la hilan pa' hacer mochilas (...) como lo afirma el sabedor Jairo Correa (entrevista personal, mayo, 2020).

Tienen el mayor intercambio económico de sus productos en los mercados locales de sus alrededores como son la cabecera municipal, Mondomo, Santander de Quilichao y el mercado que se lleva a cabo los días domingos en Cerro Alto. No hay empresas, no hay cooperativas, su forma de organización es a través de la Junta de Acción Comunal que ha dedicado su trabajo a las fiestas patronales, utilizando las ganancias de estas celebraciones para mejorar los lugares comunes del corregimiento, el resguardo de Las Mercedes tiene establecido su cabildo el cual se rige acorde a su ley propia.

La comunidad tiene una alta presencia de la iglesia católica y sectas evangélicas que frecuentan, tanto los campesinos como los indígenas, juntos, además, comparten escenarios deportivos. En el corregimiento no se cuenta con atención inmediata de salud, su acceso más cercano es en la cabecera municipal. Cuenta con un sistema de transporte poco constante y en un solo horario al día.

1.1.3 ¿Cómo es nuestro contexto educativo?

La I.E. Empresarial Cerro Alto comienza sus labores en el año de 1907 con la escuela y 1988 con el colegio, inicialmente, con la modalidad comercial en las instalaciones que se encontraban al lado de la iglesia. Actualmente, se encuentra ubicada muy cerca al centro poblado del corregimiento y su modalidad cambió de Comercial a Empresarial bajo los enfoques de transformación de alimentos, cuidado del medio ambiente y producción orgánica, cuenta con 303 estudiantes en la sede principal y 132 estudiantes en la sede de primaria, un 70% se reconocen como indígenas Nasa y un 30% como Campesinos. Cuenta con dos grupos de cada grado de sexto a once y con una planta completa de docentes 7 para la escuela y 17 para el colegio, más el rector, coordinador, secretaria y docente orientador. La infraestructura no es la

más adecuada para la cantidad de personas que confluimos ahí, se cuenta con pocos espacios comunes, uno de ellos es la cancha que está en muy mal estado lo que ha ocasionado que varios de nuestros estudiantes se lastimen, los salones de clases son muy pequeños, no tienen cielo raso y al estar techado con Eternit concentra mucho calor lo que genera dolores de cabeza en el estudiantado.

La institución está ubicada en la zona rural, por lo tanto, los estudiantes llegan de las diferentes veredas, en distintos medios de transporte, tales como: bicicleta, moto o caminando. Aquí es necesario aclarar, que los estudiantes deben transitar por caminos de trocha, atravesándose los puentes del río Ovejas o Mondomo. Esto indica que además de tener una fortaleza corporal admirable, los estudiantes llegan al colegio muy cansados y con hambre, situación que tiene mucha implicación en el rendimiento académico, el comportamiento e incluso, en su proyección de vida.

La I.E. Empresarial Cerro Alto les ofrece a sus estudiantes una diversidad de proyectos educativos, empezó con un proceso de investigación a través del Programa ONDAS Cauca, en el que se planteó la investigación desde la pregunta ¿Por qué nuestros abuelos duraban tanto y eran sanos? Lo que conllevó a crear un Grupo de Investigación que denominaron Club Andes, conformado por estudiantes del grado undécimo y posteriormente, por estudiantes de todos los grados; iniciaron con el proyecto de investigación “Recuperando Productos y Comidas Nativas de nuestra Región”, ahora no se trabaja con ONDAS Cauca, pero el grupo de investigación sigue existiendo y trabajando, actualmente maneja el proyecto de medio ambiente que se centra en estudiar los entornos de la boca toma, del agua con su flora y fauna.

Se desarrollan también los proyectos pedagógicos productivos, desde el espacio de la granja, la planta procesadora de alimentos y de tiempo libre. En la granja, trabajamos la huerta, la producción de alimento para pollos, el cultivo de café, manejo de las gallinas ponedoras, conejos, marranos y la producción de abonos orgánicos. En la planta de alimentos, espacio que en conjunto con los grados décimo y undécimo se preparan alimentos desde la creatividad y lo que tengamos disponible de cosecha.

Además en el ejercicio de responder al proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, están los programas de danza, baile y ejercicio físico enmarcado en el acondicionamiento físico y finalmente, como eje articulador de los anteriores, se encuentra el Proyecto de la Tienda Escolar Saludable, la cual se entiende como un proceso de construcción y participación, en un espacio donde confluye el accionar pedagógico desde el diálogo y la cimentación en colectivo que fortalece las tradiciones, culturas, creencias, con respecto al alimento, enmarcado desde la soberanía alimentaria.

Esta investigación se realizó con los 28 educandos, 17 mujeres y 11 hombres del grado undécimo, que estuvieron a cargo de la Tienda Escolar Saludable en el año escolar 2019, quienes le entregaron el Proyecto de la TES a los estudiantes del grado decimo, que a su vez, se convirtieron en coinvestigadores del mismo, sus edades oscilan entre 16 y 19 años. Son jóvenes y jovencitas campesinos e indígenas llenos de muchas virtudes, algunos intrépidos otros muy callados, pero todos y cada uno de ellos llenos de sueños, alegrías y esperanza con una gran capacidad de brindar amor compañerismo, de hacer trabajo en equipo, siempre dispuestos al dialogo a tomar decisiones en grupo. Hombres y mujeres muy valiosos que hacen de cada día una oportunidad para repensarnos un país mejor.

1.2 Planteamiento del problema

Para la comunidad educativa que conforma la I.E. Empresarial Cerro Alto, la búsqueda de una alimentación propia saludable, inició con el Grupo de Investigación Club Andes en el año 2006, que centró su mirada en cómo los abuelos podían tener una vida tan larga y sana. Esa búsqueda los llevó a encontrar la clave para mejorar su calidad de vida, los abuelos, tanto Nasas como Campesinos, tenían su mayor secreto en la alimentación. Este grupo inicio con el proyecto de investigación “Recuperando Productos y Comidas Nativas de nuestra Región”

Este proyecto surge por iniciativa propia del grupo y por investigaciones previas en las clases de artística con la profesora Eva que se venían realizando en la institución sobre el rescate de las tradiciones y costumbres de los antepasados. Ellos partieron de una pregunta ¿Qué productos consumían nuestros abuelos que hacían que duraran tanto y fueran tan sanos? el tratar de responder esta pregunta los llevó a reflexionar sobre su realidad, pensar, ¿Cómo estos se alimentaban y qué los hacia tan sanos?, preguntarse si ¿lo que estábamos comiendo realmente los alimenta? por qué se habían perdido tantos alimentos, la búsqueda de las

repuestas los llevó a preguntarle a los abuelos lo que comían, cómo preparaban los alimentos, a lo que ellos respondieron que lo más importante era que la alimentación giraba en torno a la comida producida de una forma orgánica y de respeto con la tierra, contaron que comían arracacha, maíz, zapallo, frijol cache, batata, chachafruto, chulquín y demás productos propios de la región y su cultura, dicen los abuelos que esta comida, realmente sana, no dejaba que se enfermaran, después de conversar con ellos, personas sabias de la región, se dieron cuenta que se habían perdido muchos de estos productos, puesto que ya no se sembraban o si se tenían no se sabía cómo consumirlos, por tanto se dieron a las siguientes tareas: hacer un vivero donde se recuperó varios de estos productos nativos, los reprodujeron y todos los estudiantes del Grupo ANDES los sembraron en sus parcelas, se los compartieron a la comunidad, después consultaron a los abuelos y la comunidad en general, recetas que preparaban antes con estos productos, fueron varios días preguntando por todo el corregimiento, también en algunos libros encontraron recetas de algunas experiencias que estaban tratando de recuperar sus alimentos, consiguiendo enriquecer aún más la investigación; posteriormente, se recopiló todo esto, se escribió y fue así, como se elabora la primer cartilla de recetas de alimentos, mientras se recopilaba y escribían también se ponía en práctica en las casas con las madres de familia la preparación de estos productos buscando que nuevamente en los hogares se consumieran, esto llevó a que se realizaran varias prácticas de las recetas con la comunidad, como nos cuenta el sabedor Fredy Mera (entrevista personal, 15 de mayo, 2020).

Desde ese entonces la institución empezó a girar en torno al alimento y se fueron generando espacios de discusión, de reflexiones, que nos llevaron a pensar en otras formas de aprendizajes enmarcados desde la realidad, sin desconocer quiénes somos, qué hacemos y dónde vivimos, relacionando la teoría y la práctica, demostrando mayor interés y cariño por lo que se hace y se comparte. Este caminar nos ha dado muchos logros: el cambio de la modalidad, la creación de la muestra empresarial de saberes y sabores, la cual se realiza en el mes de septiembre de cada año, la planta procesadora de alimentos, la granja y huerta integral, diferentes participaciones en ferias y exposiciones realizadas a nivel local, regional y nacional.

Todo este proceso, ha permitido enriquecer nuestros conocimientos y transformar nuestra realidad desde las prácticas educativas, esta búsqueda ha sido una constante lucha por establecer las tradiciones alimenticias que se están perdiendo y en ello tenemos que hacer un análisis de

todas las implicaciones desde lo social, económico, político y educativo. En el aspecto social, por ejemplo, hablamos de las conexiones familiares que se van deteriorando al no comunicarse de generación en generación o aunque estas se comuniquen, igual no se ponen en práctica; en lo económico, bajo el marco mundial de una sociedad capitalista que demanda la obtención de dinero para la vida, se ha desplazado del territorio a mucha comunidad, dejando familias fragmentadas, ocasionando rupturas en la estabilidad social interna de la misma. La economía también demanda nuevas formas de alimentarse que responden a la inmediatez del consumo desmedido, por estereotipos promocionados en los medios masivos de comunicación, por lo tanto, es más delicioso y actual una gaseosa de la multinacional que una mazamorra tradicional de la vereda.

Asimismo, lo político, que está estrechamente relacionado con lo económico, en el que se ha mostrado en las últimas décadas un desinterés por la calidad de vida de los colombianos, en muchos factores, pero para efectos de este trabajo hablemos del problema del engaño, manipulación, desinformación y desinterés porque el pueblo tenga una sana alimentación, miremos por ejemplo, el ingreso de multinacionales con las patentes de las semillas, la masificación de productos transgénicos, como lo explica German Vélez (2009) en uno de sus artículos:

En el país los transgénicos están presentes en la agricultura y alimentación por dos vías: Mediante la importación masiva de alimentos; para el año 2008 importamos más de 8 millones de toneladas de alimentos, de los cuales 3.2 millones de toneladas corresponde a maíz y 333.000 toneladas de soya. El INVIMA ha aprobado el consumo humano de varios productos de maíz, soya, algodón, remolacha y trigo transgénicos; estos productos entran al país sin ningún control, y sin etiquetado. La otra vía es a través de cultivos transgénicos que han sido aprobados por el gobierno en todo el territorio nacional: el algodón transgénico Bt y resistente a herbicidas (propiedad de Monsanto), desde 2004 y maíz transgénico Bt y resistente a herbicidas (propiedad de Monsanto y Dupont), desde 2007. En Colombia, los departamentos de Córdoba, Tolima y Huila principalmente, para el año 2008 se sembraron aproximadamente 25.000 hectáreas de algodón Bt y algodón resistente a herbicidas, y 5.000 hectáreas de maíz Bt y maíz resistente a herbicidas (p. 17).

En esta realidad de los transgénicos, en Colombia ni siquiera nos informan a través de un etiquetado qué alimentos los contiene para, al menos, así poder elegir si se consumen o no, si

bien existen investigaciones que demuestran sus posibles daños al ser consumidos, no son realizadas por los gobiernos, ni tenidas en cuenta por quienes regulan en este país el consumo de los mismos, al parecer lo que se quiere es omitir la información que demuestre los posibles daños de consumo de alimentos transgénicos a la humanidad, retomando a Vélez (2009):

El problema es que ni la industria y tampoco los gobiernos nacionales hacen los *estudios que demuestren que estos productos son seguros*, y tampoco existen normas que obliguen a las empresas a separar los productos transgénicos de los no transgénicos, mediante *etiquetado*. Esta situación hace imposible que los consumidores tengan información completa sobre las características y los riesgos que tienen estos productos y se nos niega el derecho que tenemos los consumidores a decidir libremente qué consumimos. (p. 15).

Ahora bien respecto a la desinformación en el etiquetado, es decir, que sea claro, con información real no solo se presenta con los transgénicos, sino también con los “alimentos” procesados que se venden en el mercado, y lo preocupante, en las tiendas escolares, estos productos tienen contenidos altos en azúcar, sodio y grasa, además, no se les coloca un rotulado visible para que el consumidor pueda enterarse y decidir si los consume o no, son decisiones tan simples como la de garantizar entornos escolares saludables, pero no se han podido determinar en este país, muestra de ello es el desinterés del gobierno colombiano por asegurar dichos entornos escolares saludables. Lo anterior se refleja en la iniciativa de varias organizaciones de la sociedad civil entre ellas Educar Consumidores, REDPAPAZ y FIAN que ha propuesto el proyecto de ley 214 de 2018 conocido como la ‘Ley de Comida Chatarra’ que busca establecer en las etiquetas de los comestibles altamente peligrosos, rótulos visibles que indiquen el exceso de azúcar, grasa y sodio, el proyecto no alcanzó a pasar el primer debate, se hundió en la Comisión séptima de la Cámara por falta de trámite y aunque con muchos esfuerzos fue aprobada a mediados del 2021 pareciera que se quedó solo escrita en el papel, pues aún no está operando esta ley. Como ejemplo en Latinoamérica, está Chile, al establecer una ley de alimentos junto a medidas educacionales para apoyar a sus niños y niñas mejorando su alimentación, esta ley prohíbe la venta y publicidad de alimentos “Altos en” en los establecimientos de educación primaria y básica.

Esta es la primera ley en el mundo que regula simultánea e integradamente tres medidas que contribuyen a disminuir la obesidad y aumentar el consumo de alimentos más saludable: el etiquetado frontal de advertencia; las restricciones a la publicidad dirigida a menores de 14

años de edad, y la prohibición del expendio de alimentos en las escuelas y sus entornos Organizacion de las Naciones unidas y Organizacion Panamericana de la Saldud (ONU y OPS 2017, p.16).

Estas son decisiones políticas aparentemente muy fáciles, pero influyentes en la salud de los niños, niñas y jóvenes de un país. Sin embargo, como en este país todo se sabe pero nada se denuncia y si se denuncia se silencia, los dueños, económicamente hablando, de la política de turno, son las grandes empresas de gaseosas, los medios privados de comunicación, los ingenios azucareros y como si fuera poco, a su vez, los dueños de los bancos que responden a la política de desarrollo norteamericana, esta gran coalición de poder que domina los destinos de la sociedad, no estipula las decisiones políticas urgentes para las comunidades porque van en contra del enriquecimiento obsesivo individual, lo cual no es más que el hecho de que Colombia debe responderles a los intereses del modelo económico.

A esta coalición de poder, Cárdenas (2007), la explica desde el Estado corporativo como una política de expansión del mercado bajo la idea del desarrollo sostenible, él manifiesta el estado corporativo en tres aspectos:

La conciliación de intereses que son históricamente antagónicos entre el capital y el trabajo; la aceptación forzada de la solución de conflictos por las empresas transnacionales y los gremios económicos, soluciones de conflicto que siempre deben favorecer los intereses de la producción capitalista; por último, el ejercicio de los gremios económicos y las transnacionales de funciones legislativas o de carácter “consultivo” con su propio estado corporativo (p. 21).

Es entonces el Estado corporativo el que genera e instaura la política de guerra no solo desde las armas, sino desde el despojo para mantener sus intereses a partir de la lógica deshumanizante, Cárdenas (2007) explica el desarrollo sostenible de la siguiente forma:

El desarrollo sostenible o sustentable, como estrategia del corporativismo, está determinado por los intereses del capital, y los trabajadores y los pueblos deben renunciar a la historia de sus luchas y de sus intereses, a sus tierras y territorio, a sus propias formas de organización, a las semillas propias, a la memoria de sus muertos, a la palabra propia, etc., pues deben

integrarse verticalmente a la industria y al comercio, sosteniéndose al arbitrio económico, jurídico, político, ideológico y cultura del estado corporativo de las empresas transnacionales y de los gremios económicos. El gobierno corporativo, tal como llaman al estado corporativo sus ideólogos tienen como objetivo garantizar a las empresas transnacionales “el retorno de su inversión”. “la gobernabilidad corporativa aporta positivamente al desarrollo sostenible”, pues esta política del desarrollo sostenible ha sido diseñada y promovida por los ciudadanos del estado corporativo. El desarrollo sostenible “marco de negocio” de las empresas transnacionales; es “una cultura de hacer negocios, la cual incorpora la sostenibilidad en el diseño explícito de los procesos y de las empresas mismas”; el desarrollo sostenible es un criterio para “definir la competitividad empresarial” (p. 22).

En la lógica de un Estado corporativo que responde al desarrollo sostenible y sustentable, donde no les interesa las necesidades sentidas de las comunidades porque irían en contra de su lógica económica, es que se pone en juego la ancestralidad, la ritualidad y todo aquello que atañe a la cultura de un territorio, pues pensar en pedirles que nos dejen vivir una vida digna acorde a nuestras formas culturales de entender el mundo, como el hecho de sembrar una semilla nativa, el consumir un alimento que se haya transmitido desde la memoria del paladar, el dejar que un río fluya libremente para poder abastecer de agua a una comunidad y no sea desviado para la minería, son acciones que niegan abruptamente, pues no representan beneficios económicos para los que ejercen el poder y es en ese sentido, que funciona el gobierno de turno quien no ve por los beneficios de un pueblo, sino por los de las corporaciones multinacionales quedando así, las comunidades expuestas a las muchas forma en que se puede dejar de existir.

De igual manera, lo educativo responde al Sistema Nacional de Educación que, históricamente, se ha preocupado por el lineamiento de unos contenidos académicos que respondan a los intereses del sistema económico, en el que solo incumbe estimar si un niño o niña sabe solo si reproduce el saber orientado, olvidando el sentir, el contexto, el hacer, las capacidades excepcionales, los talentos naturales, las otras formas de educar, aprender y demostrar lo aprendido, al privilegiar el principio de estandarización motivado por la lógica globalizante de competitividad. En consecuencia, ha deparado instituciones educativas que no han contextualizado su educación, en el afán de responder al Ministerio de Educación Nacional que direcciona las decisiones de las instituciones desde guías estandarizadas de educación. Dicha

estandarización, incide en una homogenización del conocimiento y comportamiento que, desde luego desconoce su contexto, pero que son los ejercicios claros de dominación ideológica implementados bajo la excusa de la educación, que le están apuntando a una formación que responda a la producción de mano de obra acondicionada para el sistema de producción;

(...) la concepción sobre los Estándares Básicos de Competencias y su evaluación en los estudiantes colombianos de Educación Básica y Media, vista desde la relación epistemológica conocimiento-interés, es una medida de política pública del Estado colombiano para contribuir en el alineamiento del conocimiento y de la conducta ciudadanos, de las nuevas generaciones, en el contexto de la economía de mercado. Dicho alineamiento apunta hacia un comportamiento colectivo deseable, de carácter homogéneo, que favorezca la concepción económico-productiva del libre mercado, acorde con los intereses de normalización mundialista en trabajo, producción, mercados, consumo, tecnología y comunicación (Ochoa, 2010, p.7).

Todo lo anterior, para volver al Grupo de Investigación Club Andes que inició una lucha desigual contra el modelo hegemónico impuesto en el país, los jóvenes estudiantes al igual que maestros acompañantes de la institución, se atrevieron a construir y materializar al accionar de la palabra en un proyecto tangible que permite despertar los sentidos y la conciencia como es el de la Tienda Escolar Saludable - TES, un proceso que tiene cargado en su historia, decisiones que han permitido pensarse una educación diferente a través de la alimentación. Una educación que recupere la tradición de las semillas, la siembra con principios ancestrales, el cultivo desprovisto de cualquier químico, la cosecha biodiversa y con la conexión desde la transformación consecuente que se necesita para que llegue dignamente a nuestra boca y que se le pueda llamar alimento. Es así como la TES se convierte en un accionar coherente con lo que se dice, que debe ser la fuerza de lo que se hace, pensándose y construyendo alimentos que revitalicen el alma, el cuerpo y que sirvan de camaradería para una educación pertinente, que permita el reconocimiento de los sujetos.

En una de las reflexiones que realizábamos con el grado undécimo, Gina una de las estudiantes dijo lo siguiente:

Nuestro proyecto de la tienda es muy importante, pero no hay nada escrito, el profe Fredy me dijo que hay cartillas con lo del Club Andes y el proyecto de comida, pero de la tienda no,

entonces yo me pregunto ¿qué va a pasar con este proyecto cuando nosotros no estemos y no estén los profes que nos han guiado y acompañado? sería bueno que escribiéramos lo que hemos hecho, esto de la concientización fue muy importante y no va a quedar sino en fotos y eso que hasta se perderán, y todo lo que hacemos para que la tienda exista, los grupos, los principios y todo lo que hacemos, deberíamos sacar una cartilla (...) Gina Poscuc (diálogo popular, septiembre, 2019).

Por ello, considero que nuestro proyecto de la tienda escolar debe escribirse, hay mucho de qué: su recorrido, su historia de lo que habíamos hecho y de lo que estábamos haciendo ese año y del qué hacer para que el proyecto siga funcionando bajo sus principios, para luchar día a día por una verdadera alimentación que no vaya en contra de nuestras costumbres, encontramos que hay muchos factores que inciden en la toma de la decisión de qué comer y por qué.

De esta conversa se realiza una Praxis que denominamos: “Reflexiones sobre los efectos del consumo del mercado y los fortalecimientos que generarían en la Tienda Escolar Saludable en la I.E. Empresarial Cerro Alto”, el desarrollo de esta actividad fue realmente muy enriquecedora, aprendimos a construir una relación realmente educador-educando donde las reflexiones nos hicieron comprender que este proceso es un pequeño granito de arena, pero magnífico aporte que le hacemos a quienes soñamos con un mundo más justo para esta sociedad y caímos en cuenta que todas esas discusiones, reflexiones y construcciones que hemos tenido sobre la TES estaban en nuestras memorias, que no tenemos un documento escrito y nos preguntamos ¿Qué pasará con nuestra tienda cuando ya no estemos?, ¿quién va a contar lo que hemos hecho?, ¿cómo podemos dar a conocer nuestro proceso? Y es ahí, en la evaluación que se le realiza a esta praxis, donde se plantea la necesidad de contar nuestra historia, las anécdotas, las hazañas, los aciertos, desaciertos, las reflexiones y aprendizajes de este proceso, es así que empezamos a pensarnos un nuevo camino, el de la sistematización de nuestra experiencia del proyecto de la TES partiendo de la pregunta: ¿Cuáles han sido los procesos que se han generado en los y las estudiantes mediante la experiencia de la tienda escolar saludable de la I.E. Empresarial Cerro Alto de Caldonó – Cauca?

2 REFERENTES CONCEPTUALES

2.1 Antecedentes

En aras de fortalecer este proceso de investigación, se buscaron propuestas en torno a la Tienda Escolar, bajo un enfoque saludable, organizada y trabajada por estudiantes, desde un escenario de empoderamiento a través de todo el ejercicio que implica el manejo de la misma, es decir, como un espacio pedagógico de constante construcción liderada por estudiantes, que les permita fortalecer y potencializar sus habilidades, dialogar, construir acerca y alrededor del alimento, teniendo en cuenta sus costumbres o cultura respecto a éste para así, dialogar con el proceder de la investigación; pero encontramos la particularidad que aún no hay procesos investigativos alrededor de ello. Justamente, planteamos aquí propuestas con las que nos hemos encontrado e identificado que han sido una carta de navegación, con las que nos sentimos recogidos a partir del accionar político desde el alimento y la construcción en comunidad.

Compartimos entonces las experiencias que han enriquecido este caminar. A nivel regional, es muy importante lo que viene realizando el Proceso Campesino y Popular del Municipio de La Vega-Cauca (PCPV), en sus 30 años de organización y lucha integral por la defensa del territorio desde todas las aristas y es precisamente, en uno de sus ejes, el político productivo a través de la Escuela Campesina y Popular Amolando Sabiduría, en la que hemos tenido la oportunidad de participar en algunos de sus encuentros, comprendiendo que esta escuela es una propuesta de educación popular, un espacio dinámico enmarcado en la mirada y el sentir del campesinado en la búsqueda de un presente y un futuro en que la cultura y la identidad florezcan como resultado del anclaje, protección y conservación de sus raíces.

Dicho espacio educativo, está dirigido por Campesinos que comparten experiencias como lo afirma el sabedor Leider Burbano del PCPV:

saberes necesarios y de interés de las comunidades, se han enfocado en una metodología del aprender haciendo, observando, compartiendo los saberes y vivencias, el enfoque que hasta el momento le han dado con mayor trascendencia son soberanía alimentaria, agricultura orgánica y economía popular, como principios o rutas para conquistar una autonomía del campo colombiano y de esta manera, no permitir la desaparición como cultura (entrevista personal, febrero, 2020).

Ellos reconocen que la formación y asistencia técnica brindada por el modelo hegemónico está diseñada para crear dependencia y debilitar la fortaleza a la hora de producir alimentos y permanecer en el territorio, por ello, tienen un compromiso organizativo de recuperar, compartir, evidenciar, revalorar el saber popular, convirtiéndose en polinizadores y esperanza de una nueva cosecha de una agricultura y alimentación más humanizada, sostenida con valores y principios con la naturaleza. El alimento lo toman como la concentración de una memoria cultural y la síntesis de una biodiversidad productiva en manos de los productores, no lo simplifican a una transacción económica, por el contrario, lo toman como el derecho a la tierra, la semilla, el saber que se condensa en una fuerza dinámica que se transforma en felicidad y salud. Por consiguiente, esta propuesta es de vital importancia para nuestra investigación, pues señala un sur en cuanto al planteamiento y significado político que tiene el alimento la necesidad de escuchar al otro y construir en comunidad desde la reflexión de nuestro accionar.

Un segundo referente, es el trabajo que desarrolla desde el 2011 el grupo “Educar Consumidores” es una organización de la sociedad civil, interdisciplinaria, en la que confluyen diferentes saberes, producto de la investigación, que implican temas de salud, nutrición, educación, economía, derecho y ambiente. Se han dado a la labor de escribir una serie de cuadernos para la reflexión y así, poder dialogar sobre temas que son comunes a todas y todos, en defensa del derecho a la salud alimentaria, a la salud ambiental y al derecho que tenemos de estar informados y formados sobre lo que consumimos. De igual manera, han venido acompañando procesos sociales de organizaciones comunitarias en los territorios de Cauca, Nariño y Eje Cafetero, en procesos de recuperación de gastronomía local, custodios de semillas, agricultura familiar campesina y protección del agua.

Para esta investigación, nos atañe su primer número en el que han realizado diferentes investigaciones relacionadas con la comida chatarra, productos alimenticios industrializados, como es el estudio de caso “Verdades del cumplimiento del rotulado de bebidas azucaradas en Colombia” (2019) en el que se evidencian los engaños a los que son sometidos los consumidores, en cuanto a la verdadera información que debe aparecer en la rotulación, es este el caso de bebidas reconocidas como la Pony Malta de Bavaria, Coca-Cola, Hit de mango entre otros, que contiene una cantidad de azúcar mayor al 25% del declarado en la etiqueta. De igual forma,

tenemos el documento denominado *¿Qué es la comida chatarra?* (2017) En el cual dejan muy en claro la importancia de regular los productos ultraprocesados desde la implementación de políticas públicas. Estas investigaciones aportan al trabajo en la manera que permiten reflexionar sobre el alimento cosificado y manipulado por el mercado y la forma como lo han incrustado en nuestra cotidianidad, quizás debido a la inmediatez de la normalización en la que nos tienen en este mundo globalizado que afectan nuestro cuerpo, nuestra salud y que nos han hecho olvidar nuestras raíces alimenticias.

Un tercer referente, está asociado a los grandes aportes a la humanidad, que ha realizado la organización de Vía Campesina durante los últimos 20 años. Esta organización es un movimiento internacional donde concurren muchos Campesinos, jóvenes y mujeres rurales, al igual que indígenas y trabajadores agrícolas del mundo que trabajan de una forma mancomunada, construyendo fuertemente el sentido de la unidad y la solidaridad entre los pueblos, defendiendo la agricultura en manos de los Campesinos y haciendo una fuerte apuesta por la soberanía alimentaria “como una forma de promover la justicia social y dignidad y se opone fuertemente a los agro negocios que destruyen las relaciones sociales y la naturaleza”. (Via Campesina, 2017). Trabajan bajo siete ejes de acción, uno de ellos precisamente en el que nos encontramos, es en el de soberanía alimentaria. En una de sus publicaciones, *¡Soberanía alimentaria Ya! Una guía por la soberanía alimentaria* (2018), es un documento que nos aporta para adentrarse en la reflexión sobre el proceso de gran envergadura que ha tenido la construcción de la misma y el monopolio por el alimento.

Por último, tenemos al Grupo Semillas, una organización no gubernamental, ambientalista y rural, que viene trabajando desde 1994 en el apoyo a organizaciones indígenas, afrocolombianas y campesinas de Colombia, con acciones que buscan la protección y control local de los territorios, los recursos naturales, la biodiversidad, la soberanía y la autonomía alimentaria de las comunidades rurales. Este grupo ha realizado diferentes publicaciones y videos en torno a estos temas que son de gran aporte, en cuanto a las reflexiones necesarias desde la tierra, la semilla, el alimento y las acciones conjuntas que se pueden realizar en comunidad para salvaguardarlas, dándonos una voz de esperanza, por ejemplo, tenemos las explicaciones que nos brindan en dos de sus trabajos la cartilla “Los cultivos transgénicos

destruyen la biodiversidad y la soberanía alimentaria” (2009) y “Zonas y territorios libres de transgénicos, La sociedad se toma el derecho a decirle no a los OGM” (2013) en cuanto a las semillas transgénica, pero también los territorios libres de transgénicos encontrándonos así en el hecho de saberse que las pequeñas cosas que se realicen en pro de la concientización, darán frutos que poco a poco caminaremos en las transformaciones de nuestra realidad.

2.2 Educación popular

Entendiendo que ante un modelo educativo hegemónico cientificista en el cual nos encontramos inmersos, donde la escuela se subordina a una lógica reproductiva a favor del modelo económico, en la que no se les reconoce a los educandos como sujetos políticos cognoscentes en su relación de construcción de conocimiento, por el contrario, se le cosifica y somete al poder dominante, Giroux en su texto “Teorías de la Reproducción y la Resistencia en la nueva Sociología de la Educación: un Análisis Crítico” (1986) explica cómo las escuelas reflejan el poder dominante y la reproducción de la desigualdad, que en su mayoría, es mediante la relación que hay entre la estructura ideológica y la escuela, dentro de las relaciones sociales del aula que modulan la experiencia escolar orientada desde la imposición de clase y de poder, que realiza la construcción de subjetividades de los educandos a través de la dimensión de lo consciente e inconsciente en que ellos y sus maestros viven sus experiencias cotidianas, dando como ejemplo la jerarquía, las prácticas que estructuran el inconsciente con las cuales los jóvenes aprenden todas las conductas que deben tener para conservar las relaciones sociales que mantendrán estable el modelo.

Es así, que es ineludible pensarnos desde la educación popular en su accionar crítico-reflexivo para romper este paradigma cientificista de la educación. Más que importante, es necesario vislumbrar que la educación no la podemos reducir a transferir conocimientos como si fuera una transacción bancaria, ni ver a los educandos como objetos a moldear. Es entonces cuando se hace necesario asumir a Freire y construirnos como educadores- educandos, desde el pensar acertadamente, es decir, desde el respeto, la ética, la crítica, la necesidad imperante de entender, parafraseando a Paulo Freire, que somos seres inacabados que podemos ser condicionados mas no determinados, que en comunión podemos liberarnos del yugo de las opresiones y las discriminaciones a las que hemos sido sometidos.

Por tanto, solo así es que podremos construir un verdadero sentido de los jóvenes en un entorno educativo para que dejen de ser subvalorados y estigmatizados e interioricemos que “nadie educa a nadie, así como tampoco nadie se educa a sí mismo, los hombres se educan en comunión, y el mundo es el mediador” (Freire, 1985, p. 61). Para generar procesos de construcción de conocimiento que se dan solo si se hacen en comunidad.

De este modo, se asume la Educación Popular como un estilo de vida en que se deben gestar procesos políticos y pedagógicos continuos de construcción, desde la capacidad de encontrarse en el reconocimiento y el respeto con los otros a partir de sus experiencias y sus saberes, en búsqueda de una transformación social que permita acciones para la construcción de la emancipación y la liberación que generarán un mundo más humano, al respecto Jara (2010) plantea que:

[...] una educación “popular” hace referencia a aquellos procesos político-pedagógicos que buscan superar las relaciones de dominación, opresión, discriminación, explotación, inequidad y exclusión. Visto positivamente, se refiere a todos los procesos educativos que buscan construir relaciones equitativas y justas, respetuosas de la diversidad y de la igualdad de derechos entre las personas (p. 289).

Esos procesos son precisamente, esas luces de esperanza que deberían tenerse en el acto de educarnos, en el cual se requiere que los educandos y los educadores sean siempre inquietos, curiosos, humildes, persistentes, se necesita de ese rigor que debe tener toda educación que se niegue al discurso bancario de repetición y enajenación, generándose las condiciones para que sea posible aprender críticamente a partir del respeto, el sentido común por la capacidad creadora y el inminente compromiso con la conciencia reflexiva, que sin duda permitirá una educación que no se encaminará en la competencia ni en el nefasto individualismo, por el contrario, será la forma de encontrarnos a partir de la edificación del ser en un hacer desde el pensarse y el construirse en colectivo con base en la fuerza y la unión del encuentro entre los otros y otras para tejerse nuevas y mejores formas de vida.

2.3 Diálogo de saberes

El diálogo de saberes se vivencia como un proceso en el que se debe buscar el pronunciamiento del mundo para así poder transformarlo, pronunciamiento que se dará como lo plantea Freire desde el amor, la humildad, la esperanza, la fe en los hombres y el pensar crítico, esta posibilidad se alcanza cuando nos convertimos en seres dialógicos con esa capacidad de expresar la palabra auténtica que transita desde la acción – reflexión y se interioriza que “la palabra no es privilegio de algunos hombres sino el derecho de todos los hombres” (Freire, 1985, p. 97). La palabra debe mediar como el poder constructivo a la que todos y todas tenemos derecho en nuestras comunidades donde el diálogo permita entendernos, comunicarnos como un todo y no fragmentados, que problematicemos nuestra realidad y en colectivo, liberarnos teniendo la entereza de no estar generando un acto de dominación contra el otro.

Poner en diálogo nuestros saberes es darle voz a nuestros temores, ilusiones y formas de ver el mundo, es la capacidad de respetar, creer en mí y en mis compañeros, construir con ellos desde los aciertos y desaciertos los caminos necesarios para cambiar esa normalidad que nos imponen como realidad opresora, el ser dialógico es un ser que cree en la esperanza como una forma de lucha contra la injusticia y que construye en comunión con los hombres, un mundo humanizado. Freire (1985) plantea el diálogo como la forma de transformar el mundo humanamente:

La existencia, en tanto humana, no puede ser muda, silenciosa, ni tampoco nutrirse de falsas palabras sino de palabras verdaderas con las cuales los hombres transforman el mundo.

Existir, humanamente, es “pronunciar” el mundo, es transformarlo. El mundo pronunciado, a su vez, retorna problematizado a los sujetos pronunciantes, exigiendo de ellos un nuevo pronunciamiento. Los hombres no se hacen en el silencio, sino en la palabra, en el trabajo, en la acción, en la reflexión. (pág. 71)

Con este planteamiento, como educadores, estamos llamados a generar los círculos de la palabra donde garanticemos que todos se puedan encontrar desde la palabra, para generar la problematización de nuestra realidad y solo así, lograremos tener la capacidad de ser sujetos dialógicos cargados de esperanza, amor, conciencia y entereza para transformarla, superando el hecho inconsciente de anular al otro, dejando de ser opresores de nosotros mismos como oprimidos.

2.4 Tienda Escolar Saludable (TES)

Hay muchos conflictos políticos, estructurales en torno al alimento, por las ansias de poder sobre el manejo del mismo para así, de una u otra forma, dominar la humanidad, es una guerra frontal no bélica en la que se les somete a los pueblos por el hambre, la desnutrición o mal nutrición que el mismo sistema genera. Muy marcado e inequitativo ha sido el control de las tierras y los territorios en manos de a quienes legítimamente les pertenece. Como lo mencionan en la revista ETC con el documento ¿Quién nos alimentará?, ¿La red campesina alimentaria o la cadena agroindustrial? plantea cómo el control de lo recurso del territorio: agua, suelo, mano de obra, entre otros, solo el 25% está en manos de los pueblos Campesinos, afro e indígenas, quienes paradójicamente alimentan alrededor del 70% de la población, de una forma amigable con el medio ambiente contra la cadena agroindustrial que tiene el control del 70% de los recursos y, a pesar de la producción masiva e inmensa de alimentos, a duras penas supe el 22% de la alimentación de la población y está devastando el medio ambiente. (ETC Group, 2017)

Por lo tanto, es irrisoria la cantidad de tierra que tienen a su disposición quienes nos alimentan, el despropósito y desmanes de la producción alimenticia agroindustrial que ni siquiera supe las necesidades de las comunidades y que también usa una agricultura convencional que utiliza semillas certificadas, fertilizantes químicos, agro-tóxicos y toda una tecnología que no hace parte de nuestra cultura, además, nos empobrece por sus altos costos sociales, ambientales y económicos generando cada día más dependencia, debilitando la producción parcelaria, al fomentar el monocultivo, y atacar nuestra producción biodiversa. Sus altos costos de producción desestimulan cada vez más la actividad agropecuaria.

Ahora bien, se ha tomado a los alimentos como algo escueto, como si cualquier cosa que se llevara a la boca, y que sea sujeto de ingerir por el hecho de que tiene una contribución calórica, se pueda considerar como tal, pues nos sesgan y no muestran realmente el trasfondo que tiene su producción, distribución, control y venta del sistema industrial alimentario que confiere poder, un poder centralizado en grandes maquinarias mundiales que monopolizan cada vez más las semillas, la tierra y el paladar. Aranguren (2012) plantea que:

Para la gran industria alimentaria y para sus financieros, los alimentos han dejado de ser una necesidad, su producción se ha desligado de su carácter de sustento sea convertido en una

mercancía más. Ahora solo se trata de una competencia por los beneficios. La gestión empresarial y su financiación ha llevado a una nueva estructura organizativa: aumentar la producción y rebajar costos es fundamental. Es la famosa productividad del sistema capitalista neoliberal. A la vez el mercado se ha mundializado, se reproduce en lugares lejanos se transforma y se transporta con altos costos, se aplica una tecnología sofisticada (maquinaria pesada, materias químicas, semillas transgénicas, etc.) que hacen cada vez más invisible la autosuficiencia alimentaria. La globalización de los transportes ha facilitado las cosas hoy las grandes explotaciones agrícolas son monocultivos que utilizan fertilizantes, pesticidas, semillas, maquinaria, combustible e investigación. Todo depende después de la industria transformadora y de la cadena de distribución, en manos de las grandes empresas alimentarias y todo ello en el marco de un mercado neoliberal en manos del banco mundial (BM), el fondo monetario internacional (FMI) y la organización mundial del comercio (OMC) que trabajan en realidad para las grandes empresas (p. 13-14).

Considero, que debemos preguntarnos si todos esos productos ultra procesados que se están ingiriendo ¿A quién están beneficiando? y ¿por qué se están consumiendo?, esto no solo está conllevando a diversos problemas nutricionales, sino que está teniendo repercusiones sociales, culturales, económicas y ambientales que están incidiendo en forma negativa y nefasta en la producción parcelaria de los pueblos, en la contaminación del agua, del aire, del suelo, de la vida, al empobrecimiento y al olvido del campo.

Consecuentemente, es el “alimento” en manos industriales solo un negocio para fomentar el hambre, desarraigar a las comunidades de su tierras y costumbres, por ello, es fundamental reconstruir procesos de autonomía alimentaría, rescatar, cultivar, transformar y consumir lo nuestro al igual que promover los cultivos y uso de semillas propias y nativas. Es un deber de nuestras comunidades, no olvidar y rescatar sus tradiciones y costumbres, tomar conciencia frente a las políticas estatales que diariamente son impuestas y a través de la reflexión, la unidad, pensarse y aportarle a la construcción de un territorio integral donde se pueda disponer del buen uso de los bienes comunes del pueblo y para el pueblo en el que el derecho a una alimentación saludable no siga siendo una utopía.

Esta realidad no debe ser ajena en los colegios, desde los espacios que se brindan los alimentos, como el de las tiendas escolares donde se influye en las decisiones alimenticias que

pueda tomar un educando con su permanencia en la institución, que están mediadas por la publicidad y los alimentos que se brinden, que puede ser coercitivos en la medida de los aditivos que lleven en su preparación, por ello, es importante empezar a construir el significado de la **Tienda Escolar Saludable (TES)** como algo más que un simple espacio físico, asignado en la institución, donde se ofrecen alimentos, comestibles y bebidas.

Entonces, la TES debe ser un escenario pedagógico de encuentro en torno al alimento, un lugar que responda de forma adecuada con una alimentación saludable, ello implica la NO venta de “alimentos” ultra procesados que son altos en sodio, grasa y azúcares que no solo causarán un daño a la salud, sino a nivel social, cultural y ambiental, al igual que, la no publicidad a este tipo de comestible, pero quizás lo más importante y lo que reconocerá su esencia, es la reflexión que permita construir procesos desde la organización de los educandos, los docentes y, en general, la comunidad educativa en pro del trabajo en equipo, la camaradería, el diálogo, la responsabilidad y la perseverancia para forjar concientización y acciones en torno a la alimentación saludable, digna y acorde a las costumbres lugareñas, buscando cuerpos sanos, empoderados, respeto por la vida y defensa por el territorio.

Por ende, la alimentación desde cualquier espacio debe ser saludable, entendida esta como un derecho que tienen todos los pueblos, una opción política para definir qué consumimos, ligado a nuestras costumbres, raíces, interiorizando su vitalidad para la humanidad. Es esa fuerza física, mental y emocional que obtenemos de lo que la tierra nos da, permitiendo siempre retomar lo nuestro, lo que por cultura y tradición nos fue heredado y es lo propio.

3 PROCESO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque socio crítico

La metodología se situó en el enfoque socio-crítico dado que permite y promueve la transformación social a favor de los oprimidos, marginados y explotados, busca superar la separación entre sujeto-objeto al vincular la teoría y la acción, propicia la necesidad de superar la separación entre la práctica y la teoría, el interés por construir un pensamiento y una acción sustentada y orientada con rigurosidad. Permite desde nuestras realidades, como personas de los sectores populares con las particularidades como pueblos, sujetos políticos e históricos que se reconstruyen a sí mismos y en comunidad, generando espacios que ayudan en la construcción del pensamiento crítico y propio en la búsqueda de la interpretación teórica a partir de las condiciones particulares de nuestra situación, produciendo una conciencia de forma emancipada, logrando transformar la realidad para soñar, construir y transformar.

Esta investigación se movió y construyó dentro del paradigma cualitativo, entendido este como lo que ha permitido re-conceptualizar las formas de investigación, ampliando y ayudando a crear otros mundos posibles desde una realidad contextualizada que propicia comprender y tejer las diversas formas de encuentro, facultando al investigador para sumergirse en su investigación, generando la posibilidad de las construcciones de cambios partiendo del hecho que se puede trabajar mancomunadamente entre los sujetos que intervienen en la misma, suscitando una construcción colectiva de conocimiento.

3.2 Método de investigación: sistematización de experiencias

La ruptura de paradigmas es lo que le permite a América latina re-conceptualizar las formas de investigación y generación de conocimiento, que ampliaron y ayudaron a crear otros mundos posibles, entendidos como metodologías recreadas desde nuestras realidades, con las particularidades como pueblos, sujetos políticos, históricos que se reconstruyen a sí mismos y en comunidad, fe de ello es la sistematización de experiencias, para América Latina se generó en un contexto difícil y traumático de dictaduras, bajo los programas de intervención estatal impuestos por otros países, la visión desarrollista y mercantilista, se propició un espacio que ayudo en la construcción del pensamiento crítico y propio en la búsqueda de la interpretación teórica desde las condiciones particulares de nuestra realidad. La revolución cubana fue un hito que demostró

que, si era posible romper el esquema colonial, pensarnos desde y como una sociedad distinta, con justicia social, surgiendo las primeras referencias de la sistematización, el educador Jara (2018) plantea que:

Es importante recalcar que todas estas corrientes renovadoras surgidas en nuestro continente no aparecieron por casualidad ni por consecuencia de su propio dinamismo interno, sino porque los procesos sociales, políticos y culturales en América Latina pusieron en cuestión toda la lógica de interpretación colonial y subordinada que había sido predominante hasta los años cincuenta. La ruptura de esos paradigmas conceptuales fue posible gracias a las rupturas producidas por los movimientos sociales y políticos revolucionarios que abrieron los cauces a la imaginación y a la conquista de la posibilidad de lo nuevo (p. 42)

En América latina esta apuesta se da desde el trabajo social a través de las particularidades del contexto, la negación de una metodología neutra, la necesidad de superar la separación entre la práctica y la teoría, el interés por construir un pensamiento y una acción sustentada y orientada con rigurosidad científica. La producción de conocimiento científico de la realidad es un paradigma epistemológico que dio la base para el surgimiento de una nueva corriente de investigación social como lo es la investigación-acción-participativa IAP construida por el maestro Fals Borda, como la estrategia para que las personas de los sectores populares analizaran su propia realidad para promover la transformación social a favor de los oprimidos, marginados y explotados, corriente que buscó superar la separación entre sujeto-objeto al vincular la teoría y la acción.

Esta apuesta dio paso para que desde los esfuerzos de educadores populares se gestara la sistematización de experiencias como una metodología hermanada con la IAP que permite la construcción de conocimiento desde la reflexión en comunidad a partir las experiencias vividas como sujetos protagonistas de ellas, para retomar el pasado, reflexionar del cómo hemos llegado a lo que somos en el presente y poder visionar un futuro emancipado, al respecto Jara (2018) comparte que:

[...] en el campo específico de la reflexión teórica y metodológica sobre la *sistematización de experiencias*, debemos ser coherentes con su sentido de fondo: no se trata tanto de mirar hacia atrás, para apropiarnos de lo ocurrido en pasado, sino, principalmente, recuperar de la experiencia vivida los elementos críticos que nos permitan dirigir mejor nuestra acción para hacerla

transformadora, tanto de la realidad que nos rodea, como transformadora de nosotros mismos como personas. Entender la actualidad del presente como acontecimiento inexplicable sin el pasado y que a la vez contiene las potencialidades de un futuro por construir. Es decir: sistematizar las experiencias para construir nuevos saberes, sensibilidades y capacidades, que nos permitan... apropiarnos del futuro. (p. 21)

Es así, que se hace necesario para este proceso de la TES realizar una sistematización de experiencias, pues permite afrontar el gran desafío que implica escribir sobre las prácticas educativas que se han desarrollado, lo que nos da la oportunidad de abordar lo sucedido dentro del proceso y realizar un análisis teórico del mismo, permitiendo construir conocimientos desde los eventos históricos y socioculturales propios de la experiencia, es decir la sistematización nos permite ir más allá de ordenar, clasificar, narrar y describir datos, desde un proceso riguroso que brinda la oportunidad a las personas que escriben su experiencia, transformarla al tener la posibilidad de volver sobre ella desde una mirada crítica constructiva que brindara pautas para analizar la práctica, verificarla, confrontarla y que desde este campo teórico emanado de ella misma se pueda construir su sentido como una práctica transformadora y lo más maravilloso es que no es una síntesis intelectual teórica que termina ahí, por el contrario abre las puertas para provocar, pensar, debatir, seguir sentipensando y retornando a la práctica. La sistematización de experiencia genera aportes desde lo teórico y lo práctico para la discusión, la búsqueda y la transformación.

En esta propuesta metodológica, se trabajó con lo planteado por Jara para llevar a cabo un proceso de sistematización en cinco tiempos. Cabe aclarar, que este proceso es particular a cada experiencia vivida, que no es una receta única para aplicar, pero sí son unas pautas que permitirán orientar el proceso a realizar, el autor esboza lo siguiente:

Es decir, estamos hablando de una *propuesta* metodológica: una proposición intencionada del camino que se quiere recorrer que, por una parte, posibilitará orientar activamente el proceso en una determinada dirección, pero que, por otra, deberá estar abierta a lo que vaya ocurriendo en el trayecto para modificar su curso si es necesario, en la medida en que quienes proponemos el camino somos, a su vez, caminantes. (Jara, 2018, p. 134)

Un primer tiempo: El punto de partida

Como punto de partida, tenemos el hecho de escoger la sistematización del proceso de la Tienda Escolar Saludable, puesto que de él formamos parte quienes lo reconstruimos, Jara (2018) plantea que “solo pueden sistematizar una experiencia *quienes han formado parte de ella*, y que no es posible que una persona totalmente ajena al proceso pretenda sistematizarla en nombre de quienes fueron sus principales protagonistas (p. 136).

De igual forma, se indagaron los archivos con los cuales contábamos como fueron, documentos escritos por el Grupo de Investigación Club Andes, muchos registros fotográficos, entrevistas, reconstrucción de aquello que habíamos vivido, videos de la experiencia en YouTube.

Segundo tiempo: formular un plan de sistematización

El plan de sistematización se formula a través de cinco elementos fundamentales y partiendo de la pregunta ¿Para qué queremos sistematizar?, Jara (2018) nos propone:

En este segundo tiempo, se trata de iniciar propiamente el proceso de sistematización. Para ello, debemos plantearnos cinco preguntas fundamentales, cuyas respuestas dependerán, prácticamente, de todo lo que se vaya a hacer en adelante: la definición del objetivo de esta sistematización; la delimitación del objeto a sistematizar; la precisión del eje de sistematización; la ubicación de las fuentes de información a utilizar, y la planificación del procedimiento a seguir. Estas preguntas deberían trabajarse lo más abierta y colectivamente posible en el interior del grupo u organización que quiere sistematizar, con el fin de construir un consenso básico respecto al ejercicio que se quiere asumir y su importancia, así como para tomar en cuenta distintos pareceres e inquietudes en el proceso de formulación de este plan (p.144).

Para la construcción de este punto, tuvimos varios encuentros con educandas y educandos de la promoción 2019, nos organizamos en grupos pequeños de cuatro y cinco personas con quienes discutíamos cada uno de los puntos a considerar, las conclusiones se plasmaban en paleógrafos luego, los socializábamos en “reunión de grupo grande”, como ellos y ellas le llamaron, y desde la palabra, construimos lo siguiente:

A la pregunta ¿Para qué queremos sistematizar? Uno de los educandos tomo la palabra después de escuchar a su grupo y sintetizaron lo siguiente:

- ✓ Marlon Yotengo: Para dejar huella y hacer la diferencia
 - ✓ Cristian Fernández: Para analizar el cambio de los estudiantes
 - ✓ Daniela Cucuñame: Para saber cómo y cuánto se ha avanzado
 - ✓ Gina Poscue: Para valorar el trabajo que hacemos
 - ✓ Yamileth Cometa: Para motivar a los futuros encargados del proyecto de la TES
- ❖ Como objetivo de sistematización construimos que: Sistematizar el proceso pedagógico realizado con el proyecto de la Tienda Escolar Saludable (TES) de la I.E. Empresarial Cerro Alto de Caldono – Cauca durante el periodo 2016-2019 para identificar y analizar los aprendizajes obtenidos a nivel personal y colectivo.
 - ❖ Como eje de sistematización se determinó así: Cuáles fueron los elementos que a través del proceso de la TES favorecieron la construcción de aprendizajes.
 - ❖ La ubicación de las fuentes de información a utilizar

Como anteriormente se habían determinado cuáles eran las fuentes a consultar, dos personas encargadas de cada subgrupo se delegaban para averiguar de alguna fuente en particular para después socializarlo en “reunión de grupo grande”.

- ❖ La planificación del procedimiento a seguir

Se consideró importante determinar cuál sería esa ruta a seguir para tratar de escribir un poco de nuestro proceso desde su historia, el presente y quizás un futuro no muy lejano, por lo cual, se planeó que toda la recopilación del proceso vivido durante los años escogidos la haríamos entre todos, la socializaríamos y se escogería de aquello que nos permitiera construir alrededor del eje para cumplir con el objetivo planteado.

Tercer tiempo: recuperación del proceso vivido

Para realizar el ejercicio de la recuperación del proceso vivido, como primera instancia se trabajó en grupos pequeños y en un paleógrafo escribimos sobre las preguntas que consideramos necesarias para tratar de reconstruir la historia de la TES, cada uno de los grupos expuso sus preguntas, después las agrupamos, eliminamos las que no consideramos pertinentes al eje de la sistematización, las que eran parecidas se complementaron quedando preguntas como: ¿Cuál fue la historia de la TES?, ¿Cómo fueron sus inicios?, ¿Qué acontecimientos importantes ocurrieron?, ¿Qué y cómo se construyó alrededor del alimento?, ¿Cuáles fueron los cambios que se dieron en quienes han hecho parte de la TES?, ¿Cómo se ha construido y realizado el trabajo en el día a día del proyecto de la TES por las diferentes promociones?

Para dar respuesta a estas preguntas, indagamos en las fuentes que habíamos conseguido, luego socializamos las repuestas en “reunión grande”, al terminar la socialización cada uno de los educandos escribieron sus reflexiones del proceso realizado. Después salieron cuatro propuestas puntuales, la primera, fue escribir lo que habíamos hecho, ya que nos encontramos con que no había muchas cosas escritas, mucho de lo que adquirimos fue realizando entrevistas a las personas que habían vivido la experiencia de la TES, es por ello, que lo que habíamos realizado durante el año 2019 quedaría escrito a través de mapas de línea de tiempo en los que contáramos todo aquello que se había realizado ese año, se recuperaron reflexiones de las diferentes actividades que se habían realizado durante el año escolar y se generaron las propias, respecto al proceso de sistematización que se estaba llevando acabo. La segunda propuesta, fue realizar una entrega simbólica del Proyecto de la TES a educandas y educandos del grado décimo al final del año escolar, contándoles todo lo que estábamos realizando en este proceso de sistematización, las minucias de cómo se maneja el proyecto; ello se realizó bajo el enunciado ¡Nuestras reflexiones! y dos preguntas ¿Qué hemos hecho? ¿Cómo lo hemos hecho? La tercera propuesta, fue realizar un encuentro entre egresados con, al menos, dos de cada una de las promociones desde 2015 hasta 2019 para con ellos dialogar sobre lo que se ha construido y de lo que había significado el proceso de la TES. Por último, dada la premura de tiempo porque se nos agotaba el año escolar, educandas y educandos determinaron dejar todo en los paleógrafos, en los archivos fotográficos, en los dibujos realizados, en las reflexiones escritas para que Jimena Hurtado, la educadora- investigadora, realizara el proceso de escritura.

Cuarto tiempo: Reflexiones de fondo

Para la sistematización de experiencias es realmente importante que en un proceso como el de la TES, que ha sido vivido y construido en comunidad, sus reflexiones sean valoradas por el colectivo, así se había determinado con la promoción 2019, con quienes emprendimos este camino, si bien por la situación mundial de la pandemia no fue posible realizar de forma presencial el encuentro entre las diferentes promociones que habían hecho parte de este proceso y los docentes que, de una u otra manera lo acompañaron, por regalos de la vida se pudo realizar de forma virtual, giró en torno a recordar y a contar lo que habíamos realizado y vivido, el cómo nos habíamos sentido, lo que sentíamos ahora, después de tanto tiempo, expresar lo que significó el proceso de la TES a través de un dibujo y una palabra que representara ese sentir, luego se efectuó otro encuentro donde realizamos la construcción colectiva de una metáfora, fusionando los dibujo que cada quien plasmó en uno solo y se trató de escribir un texto con lo que todos mencionamos en las reflexiones de aquello que significó el proceso de la TES.

Quinto tiempo: Punto de llegada

Este es un momento importante donde se culmina un ciclo, que nos permite ir de vuelta al punto de partida para enriquecer la práctica y la teoría de una forma enriquecidos con un proceso ya reconstruido y con una interpretación crítica del mismo, donde escribiremos las conclusiones, entendidas estas como los aprendizajes obtenidos que permitieron analizar, reflexionar y potencializar la experiencia sistematizada con un sentido transformador y poderla comunicar.

4 RECORDANDO QUIÉNES SOMOS PARA SEGUIR SIENDO

4.1 Nuestros inicios

Aquí consideramos que es importante contar la historia del proceso vivido. Queremos empezar por reconocer que este proyecto de la TES nace como una consecuencia de la coherencia del proyecto de investigación que inició en el año 2006 denominado “Recuperando Productos y Comidas Nativas de nuestra Región” que estaba a cargo de los estudiantes del denominado Grupo de Investigación Club Andes, los docentes acompañantes Eva Limbania Dagua y Fredy Mera, con la pregunta de investigación ¿Por qué nuestros abuelos duraban tanto y eran sanos? Es precisamente ahí donde confluyen sus inicios:

Después de encontrar en la investigación que lo que permitía que nuestros abuelos estuvieran sanos y duraran tanto era debido a los alimentos sanos y propios que consumían, y en torno a ello se realiza todo un trabajo de investigación con los mayores de la región, los saberes que compartieron fueron escritos en bitácoras luego se escriben unas cartillas con recetas que fueron recopiladas, se trabaja con la comunidad y se participa en eventos contando de la investigación. La tienda escolar que se tenía para ese entonces era convencional, entonces se empieza a reflexionar con los integrantes del Club Andes (que era así como se llamaba el grupo de investigación) que no podíamos decir que era precisamente la alimentación la clave y que estuviéramos vendiendo productos empaquetados, bombones, gaseosa y más, en esa reunión recuerdo mucho a el estudiante Luis Miguel, la profe Eva y el profe Yoni que nos decían que se tenían que ser coherentes con lo que decíamos y que empezáramos por generar cambios en casa, por la tienda Hurtado (entrevista personal, octubre, 2019).

Es así, como se empieza tratando de darle un cambio a la tienda escolar debido a las reflexiones realizadas con los estudiantes, inicialmente el entonces director de grupo undécimo - Jhon Jair Jiménez- intentó con la promoción 2011, hacer un cambio a la tienda escolar; ellos empezaron por hacer una disminución de los productos ultra procesados en un 50% y aumentar la disponibilidad de productos naturales y sanos, lastimosamente no tuvieron muy buena acogida los productos naturales, pues se preferían los industrializados.

Al inicio del año escolar siguiente, en reunión de padres de familia se les solicita a quienes conocieran acerca del proyecto de investigación que manejaba la institución en aquel entonces, que presentaran propuestas para organizar la tienda escolar acorde a lo investigado y fue así que presentaron tres propuestas, eligiendo la de las señoras Margot Perdomo Sandoval y Doña Sandra Velasco, dos mujeres de la comunidad que habían participado en talleres de recuperación de recetas y conocían sobre lo que se estaba entretejiendo alrededor del alimento entre el colegio y la comunidad. Plantearon no vender productos empaquetados ni envasados, todos los productos serían elaborados, a excepción de algunos dulces como las panelitas, bolitas de maní, bocadillos y en sí, “dulces inofensivos” les llamaron ellas, es así como en el año 2012 empieza con estas dos mujeres el nuevo manejo de la tienda escolar.



Fotografía 1. Inicios de la Tienda Escolar Saludable

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2012). Archivo Fotográfico personal.

Como suele suceder con algunos proyectos en sus inicios, no demoró en generar algunos inconvenientes:

Recuerdo muy bien que a la segunda semana en reunión de profes y algunos estudiantes del Club Andes se evaluó la nueva tienda y estaba muy bien, teníamos alimentos no empaquetados, pero nos preocupaba que se generó mucha basura plástica debido a los desechables que se utilizaban, es así que se les pide el favor a las madres de familia que se realizara un cambio y se trabajara con loza que se pudiera lavar, el colegio les dio una ayuda comprando vasos y bandejas cositas así que se necesitan para vender alimentos, pero después el inconveniente fue que los estudiantes no querían devolver la loza la dejaban tirada o la

dañaban, entonces nos tocó empezar en las direcciones de grupo, en las formaciones y en carteleras a tratar de explicar por qué estábamos utilizando esta loza y tratar de generar un poquito de conciencia al respeto y el cuidado del medio ambiente, así nos cuenta la educadora Jimena Hurtado (Entrevista personal, octubre, 2019).

Fue un trabajo arduo, pues fueron saliendo varios inconvenientes, pero se pudieron ir superando en el camino. La tienda escolar estuvo a cargo de padres de familia durante dos años, por las señoras anteriormente mencionadas, y un año por el señor Jefferson Dagua y la señora Mayerli Fernández.

En el año 2015 el señor rector de aquel entonces Rigoberto Gómez Vargas+ y el coordinador Fredy Mera, solicitan una reunión con las profesoras encargadas de la modalidad Jimena Hurtado y Karoliset Delacruz para proponerles que se generara una estrategia con miras a que la tienda escolar estuviera a cargo de estudiantes del grado undécimo.

Ellos argumentaron que la trayectoria que traía la investigación del proyecto “Recuperando Productos y Comidas Nativas de la Región” les había permitido a los estudiantes tener muy claro cómo debía ser la alimentación, además que ya se estaba mostrando muchas cosas en las diferentes sitios y eventos donde se nos invitaba, que ya era hora que los muchachos por sí mismo empezaran a generar procesos que se vieran más constantes en el colegio y que lo de alimentos propios y saludables no se prepararan solo para ocasiones especiales sino que estuvieran disponibles todos los días en el colegio y donde se potencializara el trabajo de la modalidad de la institución, así nos cuenta la educadora Karol Delacruz (entrevista personal, octubre, 2019).

Esta propuesta se asume y fue posible, pues se les socializo la idea a los estudiantes del grado undécimo, quienes se animaron y la aceptaron de muy buena manera para asumir el reto, de esta manera, con la promoción 2015 nace la Tienda Escolar Saludable a cargo de los mismos estudiantes, fueron ellos en compañía de las dos docentes quienes diseñaron inicialmente una propuesta de cómo organizarnos para manejar la TES, fue un grupo con mucha energía que se apoyó en el compañerismo, la creatividad y el liderazgo para sacar a flote este proyecto.



Fotografía 2. Promoción 2015

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2015). Archivo Fotográfico personal.

Esta propuesta de cómo manejar la TES se fue evaluando y acomodando anualmente con las docentes acompañantes Judy Jimena Hurtado Otero, Karoliset Delacruz Ordoñez y con cada una de las promociones de once que iban asumiendo este proceso y así, se fue construyendo la propuesta de trabajo distribuida en grupos para:

- ❖ Elaboración de los alimentos en las madrugadas, horas libres y después de clase.
- ❖ Limpieza de la loza, los espacios de preparación y venta de alimentos.
- ❖ Venta y contabilidad.
- ❖ Compra y/o trueque de los productos para preparar los alimentos.
- ❖ Organización de los espacios y tiempos para reflexionar en torno a lo que se está realizando.
- ❖ Desarrollo de estrategias que permitan potenciar, cambiar y/o mejorar en nuestro proceso.
- ❖ Organización de espacio para recibir visitas interesadas en conocer nuestro proyecto.
- ❖ Participación en encuentros, eventos y ferias para dar a conocer nuestro proyecto.

Esta forma de organizarnos desde el año 2015 hasta el año 2019 nos ha permitido entender lo importante y fundamental del trabajo en equipo, que es desde ahí con el compañerismo, la responsabilidad compartida, la energía empleada, el diálogo, la determinación y el empoderamiento que han dado paso a la construcción de este proceso.

Esto ha sido clave en el proceso de formación de los estudiantes pues ha permitido una transformación personal y colectiva desde una perspectiva emancipadora, al respecto Torres (2009) plantea:

[...] En este sentido, el empoderamiento en este trabajo es concebido como el proceso de concienciación que da cuenta al estudiante de sus capacidades desde lo cual potencia su acción para transformarse y transformar su contexto, esto permite afirmar que el empoderamiento adquiere otras dimensiones que trascienden a lo individual, pasando así de elevar los niveles de confianza, autoestima y capacidad del sujeto para responder a sus propias necesidades, a otras formas colectivas en el proceso de interacción social, por consiguiente, el empoderamiento necesita orientarse hacia desafiar las estructuras opresoras y hacia nutrir las relaciones que habiliten a la gente para fortalecer el control sobre sus vidas para beneficio de todos (p. 5).

Estos procesos donde se gesta el empoderamiento estudiantil, que permiten cambios personales que emanan consciencia, hace que se pueda comprender que no podemos trabajar desde el individualismo, sino desde lo colectivo, desde la sensibilidad del otro y la otra, sea estudiante o educador y esto indiscutiblemente da pie para desarrollar y fortalecer las diversas capacidades que tenemos como personas, pero sobre todo para que nos reconozcamos como sujetos transformadores de sí mismos y del contexto desde un accionar dialógico, solidario y reflexivo.

4.2 Principios de trabajo

Una vez organizados y puesta en marcha la TES, a partir del año 2016, se articula todo este trabajo desde la producción de alimentos con un enfoque saludable en armonía y defensa del territorio al área de la modalidad, lo que permitió que se tenga un mayor tiempo para encontrarnos, pensarnos y reflexionar en torno al trabajo que se estaba realizando; es así como en el año 2017 van germinando unos principios que han sido la guía para la construcción de un legado. Estos principios son: primero, dar razón de los alimentos que se produce; segundo,

utilizar panela como endulzante; tercero, usar colorantes naturales y NO emplear aditivos alimenticios químicos; cuarto, aprovechar productos de la región que estén de cosecha y quinto, uso de loza lavable, no usar desechables. Por ende, expliquemos en qué consiste cada uno de ellos:

4.2.1 Dar razón de los alimentos que se producen.

Hace referencia a saber de dónde provienen aquellos alimentos que se venden en la tienda y cómo se prepararon. Para nosotros, es importante que sean en lo posible de producción orgánica, que estén sembrados y cosechados por personas de la región, pues muy bien sabemos que los alimentos están cargados de memoria, de aquella que recogen desde que se selecciona y siembra la semilla que a su vez, depende de lo sano que pueda estar el vientre de la tierra, los cuidados, la ritualidad, el respeto que llevan las manos y los saberes de quienes siembran, lo que determinará la fuerza que tomarán para que rebroten y germinen en un fruto que se cosechará y será llevado a la mesa, a nuestra boca, con la real capacidad de alimentarnos, brindándonos a través del gusto y el sabor un poco de la historia que está cargada en ellos, haciéndonos partícipes de la importancia de reconocer, respetar y compartir los saberes sobre los alimentos que brindan tantas posibilidades para la salud y la nutrición, resignificándolos e interiorizando que los podemos preparar en nuestras cocinas, que de hecho, muchas de las recetas que se utilizan en la cotidianidad y que encontramos en el mercado, han sido parte de la creación, ensayos y sabiduría de nuestros antepasados.

Ahora bien, para nosotros es importante contarles cómo obtenemos los productos y cómo los transformamos para brindarlos en nuestra TES. Muchos de ellos los mandan a ofrecer abuelas, tíos, mamás o familiares de los educandos de diversos grados, quienes conversan con los encargados de la tienda y acuerdan pagos o intercambios. También los llevan educandas y educandos del grado undécimo, según lo que se quiera preparar esa semana para la TES o lo que tengan disponible en sus huertas o conseguirlo de la granja escolar donde educandos de los grados 6° a 9° siembran, igualmente, podemos conseguir en el mercado local que se hace todos los domingos en la plaza del caserío o en la cabecera municipal de Caldonio y por último, en Santander de Quilichao.

Iniciemos por contarles cómo conseguimos nuestros productos, por ejemplo, uno de los alimentos más apetecidos es el yogur, lo preparamos con sabor a mora, uva, mango, piña o cidra para ello, la leche la adquirimos con don Iván, el lechero de la vereda vecina Monterilla, que tiene sus vacas o les compra la leche a sus vecinos, todos los días en su moto carga las tinas de leche y la va vendiendo por el sector, con él tenemos trato para los lunes. Las cidras casi siempre las lleva Antonio, un estudiante del grado 7C, que algunas veces las cobra, especialmente, cuando necesita comprar cartulina, marcadores o algún material para realizar sus tareas u otras ocasiones, las intercambia por yogur, aborrajado o algo que le apetezca comer.

Las frutas con las que preparamos tortas, galletas, néctares, jugos, ensaladas de fruta, salpicón, o las ofrecemos por unidad, casi siempre nos la llevan los niños de los grados sexto, séptimo y octavo, quienes aprovechan lo que tengan de cosecha y excedente en su casa para vendernos o truequear; por ejemplo, las naranjas para hacer néctar las lleva Alejandro, estudiante de 7B, un niño que encanta con su sonrisa y la sinceridad de sus abrazos, él refleja en su cuerpo y su estatura el trasegar de la vida de aquellos que a muy temprana edad asumen las labores del campo, él sube las naranjas en la tarde, pues es cuando le prestan la yegua a la que carga con dos jotos, siempre se las compramos, ya que él nos comenta que necesita el dinero para poder llevar algo de remesa a su abuela, quien lo cuida junto con su hermanita mientras su papa trabaja en el Naya. Hay variedades de naranjas, una de las más dulces y jugosas de aquellas que calman la sed en verano, son las deliciosas naranjas ombligonas, estas las lleva Luis de 6B a quien su mamá nos manda a recomendar que no se pueden pelar con cuchillo sino con la mano, pues de lo contrario, el palo se puede secar. El tomate de árbol se lo compramos a Yeison, un estudiante de séptimo, quien por sus estudios vive en Cerro Alto con la abuela, pero sus papas son de Filipinas y allá tienen su cultivo de tomate de árbol, su padre baja los fines de semana con este producto para venderlo en Santander y el niño aprovecha para hacer el pedido; nosotros aproximadamente compramos unos 30 kg cada 20 días. Las moras las lleva a vender doña Berta desde la vereda vecina de Narciso, con ella tenemos trato desde que su hijo Esteban cursaba décimo, ya hace cuatro años. Las deliciosas uvas caimaronas que frondosamente producen los cinco 5 árboles que tiene la señorita Silvia, nos permiten proveernos de ellas en su cosecha a finales de octubre y en la travesía en junio. Plátanos, bananos, guayabos, los compramos o truequeamos con los estudiantes Wepe Sek o Maritza, cuyas familias los producen en su parcela.

Complementando, la granja del colegio es un espacio de esparcimiento donde tenemos la oportunidad de tener una relación directa con la tierra, compartir con la naturaleza e intercambiar saberes, donde nuestros niños nos participan mucho de lo que ellos muy bien manejan en las labores del campo. En este espacio, trabajamos con los niños y niñas de los grados séptimos a novenos, con quienes se hace la labor minuciosa de escoger las semillas, muchas de ellas las comparten desde sus huertos, se organizan las eras, se hacen abonos como bocashe, lombricompos, caldos, purines con los que se prepara la tierra para sembrarla. Se cultiva tomillo, orégano, cimarrón, cilantro, cebolla, acelga, lechuga, maíz, yuca, batata, arracacha, arveja, achiote, estos productos son cosechados por los y las estudiantes, productos que son llevados para el restaurante y que también nos venden, con ese dinero se han ido organizando y comprando algunos implementos que se necesitan para realizar las labores en este espacio.



Fotografía 3. Cosecha de Algunos Productos de la Granja Escolar

Fuente: fotografía de Karoliset Delacruz (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.



Fotografía 4. Elaboracion de Bocashe

Fuente: fotografía de Karoliset Delacruz (CALDONO.2019). Archivo Fotográfico personal.

Otro espacio de gran importancia para la vida de la comunidad y para nuestro proceso de la TES son los mercados locales. En el corregimiento tenemos la fortaleza de que los domingos sale la gente desde muy temprano, como es costumbre en el campo de madrugar, pues desde las cuatro de la mañana se empiezan a instalar en la plaza y casi que desde las cinco comienzan a vender; en este espacio tenemos la fortuna de conseguir muchos de los productos que necesitamos para elaborar nuestros alimentos cuando no nos ha sido posible recolectarlos en la granja u obtenerlos con nuestros educandos, es así que, conseguimos las especias usadas para sazonar que son producidas en las huertas de nuestra comunidad al igual que plátano, banano, yuca, frutas, acelgas, coles, habichuelas, zanahoria, entre otros productos, que sabemos utilizar. En cuanto a carnes, tenemos pollos que los venden doña Hilda y don Manuel, son frescos, sin congelar, los traen desde el Tablón una vereda vecina. La carne de cerdo la vende don Tulio, esta es de animales que crían algunas familias en las veredas aledañas y la carne de res la vende don Javier o don Arley, ellos se turnan la plaza cada ocho días. Las papas: blanca, colorada y amarilla, al igual que los quesos, harina negra, maíz capio, mexicanos y cebolla larga, los llevan los productores de Quichaya, quienes bajan en una chiva cada domingo al mercado. Estos productos los adquieren los educandos encargados del comité de compras.



Fotografía 5. Mercado Local de Cerro Alto

Fuente: fotografía de Edwin Guetio (Caldono.2020). Archivo Fotográfico personal.

Hay algunos productos que no se producen en la región y que son indispensables para la cocina como aceite, sal, arroz, levadura, polvo de hornear, bicarbonato, vinagre, productos de aseo, entre otras cosas, los cuales son adquiridos en Santander de Quilichao bien sea por los educandos encargados del comité de compras, por padres de familia o por los profesores que viven en este municipio y hacen el favor de despachar en las chivas, que bajan al mercado los

sábados, o dos personas de la comunidad Mónica y Edwin que han sido colaboradores constantes de este proyecto.

De igual importancia tenemos que decir que, en este principio de dar razón de lo que se produce también es necesario para nosotros, no solo conocer la procedencia de los productos sino el cómo se elaboran los alimentos, desde la receta, las cantidades y las formas de agregar los ingredientes, al igual que la alquimia que tiene la cocina para que los sabores puedan sorprender el paladar, por ello, hace parte de este arte culinario el preparar alimentos donde se incluyen los productos nativos de la región en las recetas de las tortas, panes, galletas... poniendo en práctica los secretos para amasar, hornear, estos alimentos tienen la versatilidad de poderse hacer con zapallo, cidra, chachafruto o rascadera. Con el maíz, y gracias a la sabiduría de nuestras abuelas, elaboramos arepas a las que se les agregan yuca para que no se partan y se dejen asar, con el claro que queda de este maíz cocido hacemos masato, el que ofrecemos con panela y hielo; aprendimos que debemos usar hojas de naranjo agrio para darle un buen sabor al melado que se le agrega al champús. Sabemos que el dulce, algo muy importante en la alimentación, es muy apetecido por lo jóvenes, por ello, hemos buscado la forma de preparar productos que sean sanos, acordes a nuestros principios, por este motivo, con paciencia se rallan las cidras, se les agrega canela o limoncillo y se preparan los confites de cidra. Para hacer los turrone de coca, primero se cosecha la coca, luego se seca al sol, después la licuamos para obtener la harina y preparar estos deliciosos turrone con panela. También elaboramos bombone de piña o de naranja.

En nuestra cocina además, está presente la magia de la fermentación con el uso de bacterias para obtener yogures, kumis, kéfir o el de enzimas para elaborar quesos, el manejo de porcentajes y concentraciones para elaborar mermeladas, salsa de tomate, néctares; son muchos los alimentos que preparamos y tenemos el gusto de brindar en nuestra TES.

Hemos comprendido que la cocina es un arte en el que se pueden retomar saberes o crear nuevos y, fundamentalmente, que estos saberes no son inalcanzables, mucho menos de propiedad exclusiva de los monopolios de las grandes empresas, que es de gran importancia saber qué estamos consumiendo y que aquello que consumimos aporte siempre a la construcción de autonomía, con alimentos que estén llegando a nuestra cocina cultivados desde una agricultura

para la vida, con la vida y no desde las políticas de muerte y de destrucción de la agricultura convencional; con productos que estén cargados de amor por un hombre o mujer campesina o indígena que lo sembró, cultivó, cosechó y que no solo hace un aporte nutricional, sino que es la oportunidad para la defensa de quien cultiva, de todos los bienes comunes como el agua, la tierra, la semilla y la sabiduría de nuestras cocinas, el acto de cocinar debe pensarse desde hechos que permiten pervivir las costumbres de nuestros pueblos.

Por ello, es importante este primer principio de la TES, pues deja entrever que somos parte de una comunidad y que hacemos comunidad, que pertenece a un mundo en el que diariamente se construye, por tanto, como Freire (2004) plantea:

Me gusta ser persona porque, como tal, percibo a fin de cuentas que la construcción de mi presencia en el mundo, que no se consigue en el aislamiento, inmune a la influencia de las fuerzas sociales, que no se comprende fuera de la tensión entre lo que heredo genéticamente y lo que heredo social, cultural e históricamente, tiene mucho que ver conmigo mismo. Sería irónico si la conciencia de mi presencia en el mundo no implicara en sí misma el reconocimiento de la imposibilidad de mi ausencia en la construcción de mi propia presencia. No puedo percibirme como una presencia en el mundo y al mismo tiempo explicarla como resultado de operaciones absolutamente ajenas a mí. (p.27)

Es decir, hacemos parte de un todo en el que cada uno aporta si lo desea desde lo que tiene y de lo que es, desde su identidad, su historia, su forma de vivir y ver el mundo, somos seres que nos formamos en comunidad y es precisamente, ahí desde esas prácticas, lo que permite que se haga conciencia de la esencia y la memoria que han dejado nuestros mayores, desde el cuidado de: la tierra, las semillas, los otros y nuestro propio cuerpo, esto es lo realmente importante; pues desde el trabajo solidario y dialógico se puede reconocer, respetar al otro para poder existir en comunidad, lo que emana intercambios no solo físicos sino de saberes, esto es lo que da paso para reconocernos como sujetos sociales e históricos y no individuos aislados, que somos con otros sujetos, porque estamos siendo.

4.2.2 Utilizar panela como endulzante.

Este principio empezó a surgir cuando nos planteamos las preguntas: ¿Cómo se hace la panela?, ¿cómo se hace el azúcar?, ¿a quién beneficiamos si compramos panela y a quien si compramos azúcar?, es ahí, desde el interrogarnos, que abrimos el diálogo y comprendimos que sabemos mucho acerca de la panela, pues es un producto nuestro, que conocemos de él, desde que se selecciona la semilla, se siembra, bajo qué luna, cómo se cosecha, que se carga en atados al hombro o en los caballos para llevarla a la molienda, adecuarla, pasarla por el trapiche de palo o a motor para obtener el guarapo dulce y luego pasarlo a las pailas, donde los meleros la cuidan hasta que dé punto, para engaverarla o pulverizarla, empaclarla y llevarla a las tiendas del municipio o a los mercados.



Fotografía 6. Elaboración de panela

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2017). Archivo Fotográfico personal.

La panela alegra la vida de muchos, no solo por su sabor dulce, rico y nutritivo, sino porque cuando se la consume los ingresos son seguramente para una gran familia panelera, desde quienes tienen los trapiches, quienes alquilan los caballos, los cargueros, los meleros, en fin, el dinero queda en la comunidad; lo sabemos debido a que, somos en parte, un relevo generacional que aún conoce, resguarda este saber y nos interesa que siga en manos de productores Campesinos e indígenas.

Del proceso de elaboración del azúcar conocemos que es blanca, la venden en bolsas, el dinero de su compra va a beneficiar a los dueños de los ingenios azucareros, genera adicción, por el exceso que utilizan de ella en las bebidas y dulces industrializados, y que la quieren imponer por el hecho de ser blanca como sinónimo de higiénica frente a la panela. Es claro para nosotros que el blanco como pretexto de limpieza e higiene exige un imposible que genera violencia, además, es un producto que al ser procedente de la gran industria responde a las injusticias que estratégicamente generan en el mercado contra la panela y para quienes la producen.

Consumir panela, la cual consideramos no solamente un endulzante sino un alimento, debe hacerse como un acto político de conciencia, para ello, es importante comprender el panorama que implica defender la elaboración de la panela en manos campesinas. Empecemos por decir, que la legislación respecto a la producción de la misma en Colombia en las últimas décadas, ha estado orientada hacia principios de la eficiencia y la competitividad a través de las diferentes resoluciones sanitarias que exigen unas condiciones específicas y técnicas de producción, sin embargo, esta legislación genera en el campesino un rompimiento en relación con la forma histórica de producir panela, la cual se ha destacado por ser una actividad agrícola, eminentemente artesanal y ancestral, para mostrarle un nuevo escenario que implica la implementación de la técnica agroindustrial del gran productor.

Para el campesino y pequeño productor de panela, esta legislación trastoca la vida e idiosincrasia de los indígenas y de los Campesinos negros y mestizos, puesto que ideológicamente, impone nuevas costumbres y aniquila saberes coartándonos la posibilidad de un relevo generacional; políticamente, los corrompe, coopta y corroe; culturalmente, les quita la identidad y la dignidad; económicamente, los somete a la reingeniería de la competitividad enmarcada desde las agro cadenas y jurídicamente, los judicializa y criminaliza.

Ahora bien, retomemos este conflicto desde sus inicios para ello, debemos mencionar que el Estado colombiano, obedeciendo a las dinámicas del modelo económico que lo rige, ha

mantenido y ejecutado políticas legales como el pacto de Chicoral,¹ la ley de tierras, y otros tantos, para garantizar la concentración de la propiedad de la tierra, con sus nefastas consecuencias de despojo a los productores parcelarios, indígenas, campesinos, mestizos y afros, lo que ha agudizado el modelo de tenencia de la tierra basado en el latifundio, característica de la formación social colombiana gestada desde la conquista española, modelo que se mantiene hasta nuestros días. Vega (2012) plantea en el caso colombiano que:

La concentración de tierras en manos de pocos terratenientes ha sido una característica distintiva de la historia de Colombia desde el mismo momento de su separación de España. En este país nunca se realizó una reforma agraria y siempre los latifundistas han tenido un papel protagónico en la escena política y en la vida económica y social. Esto se expresa con indicadores elementales de concentración de la propiedad de la tierra: en el país hay 114 millones de hectáreas, de las cuales 51.3 millones se consideran como superficie agropecuaria, de cuyo total 36 millones están dedicados a la ganadería extensiva, expresión tradicional del poder de ganaderos, terratenientes y narcotraficantes; 10 millones de hectáreas son aptas para la agricultura, y de ellas la mitad se dedica a actividades agroindustriales y en el resto, laderas y zonas bajas tropicales, subsisten millones de campesinos y colonos, de los cuales sólo tiene título de propiedad el 15 por ciento; un 0,43% de los propietarios (grande latifundistas) es dueño del 62,91% del Área Predial Rural, al tiempo que el 57.87% de los propietarios (minifundistas y pequeños propietarios), tiene un ridículo 1.66% de la tierra; el 53% del total de la tierra registrada se concentra en manos de sólo tres mil grandes propietarios rurales (...) De acuerdo a estas cifras, Colombia es uno de los países más injustos y desiguales del planeta, lo cual explica el permanente conflicto agrario de los últimos 60 años, como continuación de las luchas que libraron los colonos, indígenas y campesinos desde comienzos del siglo XIX. En ese sentido, la brutal expropiación de tierras del último cuarto de siglo refuerza un proceso estructural, aunque ahora ese despojo se esté llevando a cabo con unos niveles de violencia y de terror difíciles de concebir en otros lugares del mundo (p.1-2).

Lo menciono porque la concentración de la tierra dentro de este sistema económico es solo el primer paso, puesto que también se requiere del control y adaptación total del territorio y

¹ “El Pacto de Chicoral fue entonces un proyecto de contrarreforma que enterró, de nuevo, la idea de modificar la distribución de la propiedad, y aceleró la concentración y la expulsión de campesinos y otras comunidades de sus territorios”. (Albán 2011) <http://www.scielo.org.co/pdf/rei/v13n24/v13n24a11.pdf>

para este fin, se han diseñado y en parte ejecutado las cadenas productivas (Ley 811 de 2003) que buscan la industrialización del campo y para su implementación, inexorablemente, necesitan acabar con toda forma de diversidad biológica y cultural del campo, con las características autónomas de la producción y con todo lo que implica una economía parcelaria y tradicional, por tanto, se empieza por prohibir o convertir en un delito o conducta sancionable aquellos hechos que sean resultado o propendan por el dominio o control que el pequeño productor parcelario tenga sobre el proceso productivo respectivo, es decir, siembra, cosecha, transformación, intercambio, comercialización y consumo. Un ejemplo de ello es lo que pasa con la producción de panela; en la que aún existe una relación directa entre el productor y la tierra, entre el productor y sus legados ancestrales, como las semillas, el conocimiento, la relación entre productores y consumidores, los espacios de intercambio. Este control sobre el proceso productivo que tienen los pueblos productores de panela se elimina automáticamente con la implementación de normatividades en la lógica capitalista.

Igualmente, tendría que mencionar que en el escenario colombiano los industriales están detrás de este mercado, pues en sus términos y desde su lógica, esta es una producción rentable; cuentan con el capital, la tecnología, tienen la misma materia prima, ya que tanto la panela como la azúcar provienen de la misma especie vegetal *Saccharum officinarum*, así mismo, el mercado de los edulcorantes como el azúcar ya no es rentable para ellos porque los altos aranceles (105%) de protección para evitar el ingreso de azúcar extranjero se quitaron con los tratados de libre comercio, además, resulta un jugoso y rentable negocio para ellos, porque según (Montoya, 2010):

De los 26 países en el mundo que producen panela, Colombia es el segundo productor después de la India y el primero en su consumo por habitante. En Colombia se estima que existen cerca de 70.000 parcelas que cultivan la caña panelera y que funcionan 15.000 trapiches en los que se produce panela y miel de caña. Esta actividad genera anualmente más de 25 millones de jornales y se vinculan alrededor de 350.000 personas, es decir el 12% de la población rural económicamente activa, siendo así el segundo renglón generador de empleo después del café. Colombia ocupa el primer lugar con un consumo de 31,2 Kg. de panela por habitante al año, cifra que supera de lejos al promedio mundial de 2 Kg. /Hab. y del mayor productor mundial de panela que es la India, pero cuyo consumo promedio es de solo 7,9 Kg./Hab (p. 1).

Estos datos sirven como indicador del significado que tiene la producción de panela en la vida social colombiana y en la economía parcelaria. Es quizás por ello, que este mercado es de gran interés para los industriales y el motivo para que se haya creado y acondicionado la normatividad de la panela, lo que ha generado tanta persecución en los últimos años sobre este alimento. Lo anterior, permite que nos preguntemos ¿Por qué tantas exigencias con los productores de panela en cuanto a normas sanitarias que el pueblo colombiano empobrecido no puede cumplir? Y todos los decomisos que se han realizado, ¿Por qué ahora los grandes ingenios sí quieren producir y vender panela?, sencillamente porque es un negocio rentable para ellos que les permite su continua forma de acumular capital.

De modo que, en nuestras reflexiones y aprendizajes comprendemos como las políticas de despojo, quieren apoderarse de nuestros saberes, sabores y producción, empobrecernos cada vez más y dominarnos por el hambre que generan. Por ende, propicia que tomemos nuestras decisiones y las reafirmemos cada año, al saber que cuando consumimos panela cuidamos nuestra salud, apoyamos la economía campesina e indígena de la región, consumimos lo nuestro, pero sobre todo, sabemos que los alimentos tienen y transmiten memoria, esa memoria, nos enseña acerca de la dignidad y defensa de aquello que nos quiere arrebatar la lógica del mercado. Enfrentar entonces a la industria azucarera, con el solo hecho de NO consumirla es un ya un referente político.

Este segundo principio se percibe como a través del diálogo y la reflexión comprendamos que son y quienes somos los oprimidos, porque se nos somete a los intereses de un mundo que está en una lógica capitalista, en la que nos deja desposeídos, donde la forma de ver y vivir la vida de un campesino, indígena, afrodescendiente o como nos reconozcamos, aquellos que tenemos una relación directa con la tierra y apostamos por un control solidario de la producción no encaja en sus planes, por ello retomando a Freire (1985) Tenemos que:

¿Quién sentirá mejor que ellos los efectos de la opresión? ¿Quién más que ellos para ir comprendiendo la necesidad de la liberación? Liberación a la que no llegarán por casualidad, sino por la praxis de su búsqueda; por el conocimiento y reconocimiento de la necesidad de luchar por ella. Lucha que, por la finalidad que le darán los oprimidos, será un acto de amor, con el cual se opondrán al desamor contenido en la violencia de los opresores, incluso cuando ésta se revista de la falsa generosidad a que nos hemos referido (p.26).

Por consiguiente, tenemos que tener claro que es precisamente desde la praxis que podemos tener los espacios de encuentros sentipensados para comprender quienes somos y de aquello que podemos hacer, si hacemos conciencia de nuestro paso por el mundo, para tomar decisiones que, aunque parezcan pequeñas, sumadas silenciosamente son trascendentales en la búsqueda de un cambio para liberarnos de las opresiones del sistema.

4.2.3 Usar colorantes naturales y NO emplear aditivos alimenticios químicos artificiales.

Cuando preparamos y compartimos un alimento, en el instante en que está listo y destapamos la olla nos sumergimos con nuestros sentidos por el mágico mundo de los aromas, al igual que observar y maravillarnos ante la infinidad de colores que encontramos, estas cualidades de los alimentos permiten atraernos e imaginarnos los sabores que vamos a disfrutar y la gran variedad de preparaciones que se obtienen. A través de la historia de la cocina, se han adicionado a los alimentos diferentes colores y aderezos para potenciar color, olor, sabor al igual, que se han creado diversas técnicas para conservarlos buscando siempre garantizar al máximo las características organolépticas propias de cada alimento preparado.

Por consiguiente, en la historia de los alimentos debemos considerar que como humanidad tuvimos millones de años de cazadores- recolectores, luego pasamos a una etapa, de alrededor de diez mil años, como agricultores y como lo plantea Aguirre (2004) “apenas ciento cincuenta años produciendo industrialmente nuestra alimentación” (p.8). Esta nueva forma de entender los alimentos acordes a los requerimientos que crea la lógica del mercado, hacen necesario el aumento de la producción y la productividad, ha generado muchas implicaciones, por ejemplo, el hecho del cambio de alimentos naturales a artificiales y con ello, el uso de aditivos químicos artificiales como parte intrínseca de estos “alimentos” en su preparación y conservación, son varios y muchos los aditivos que se utilizan, dentro de los más comunes tenemos:

Colorantes (E-100 a E-180),

Conservantes (E-200 a E-290).

Antioxidantes (E-300 a E-385)

Agentes emulsionantes, estabilizantes, espesantes y gelificantes (E-400 a E-495).

Potenciadores del sabor (E-620 a E-637).
Edulcorantes (E-950 a E-967).
Anti Aglomerantes (E-504 a E-572).
Reguladores del pH (E-260, E-270, E-330, E-338)
Gasificante (E-290, E-503, E-339 etc.)
Otros. (Rivero, 2009, pág. 4)

Estos aditivos, han sido inventados por la necesidad, precisamente, de la industria agroalimentaria con el fin de garantizar abundancia y variedad de productos, en muchos casos, bajo la imitación y a inferior costo regido por los parámetros de estandarización e inocuidad, lo que ha dado un viraje en los alimentos no como lo necesario y bueno para nutrirnos sino como lo necesario y bueno para vender. En este hecho, él que decide comprar un alimento a voluntad propia o generalmente inducido por el mercado, es quien lleva las de perder pues en los etiquetados de estos productos industrializados no son claras las informaciones que se brindan respecto a su contenido, tampoco se dan a conocer las investigaciones realizadas sobre sus efectos y los intereses económicos que generan. Tomemos como ejemplo uno de estos aditivos sintéticos ampliamente utilizados, el potenciador de sabor E-621 -glutamato monosódico-, empecemos por decir que entidades como el Codex Alimentarius, ente regulador del uso de estos aditivos, con este en particular ha dejado bajo la potestad de los fabricantes su uso y la cantidad añadida, desconociendo su alta peligrosidad:

El Glutamato Mono Sódico (GMS) es un aditivo resaltador de sabor al que se le ha demostrado efectos nocivos para la salud. Sin embargo, el mayor problema no radica en la nocividad de la sustancia, sino, en la permisividad del Estado colombiano y la cuestionable guía del Codex Alimentarius, en lo referente al uso liberal de este aditivo sin tener en cuenta sus efectos nocivos y adictivos, y el derecho de los consumidores a conocerlo, saber dónde se encuentra y estar en capacidad de tomar decisiones informadas sobre los productos que consumen (Cerón y Orjuela, 2017, p. 1).

Si bien esto no se regula como debe ser, es más, no se prohíbe su uso lo cual debería ser lo más sensato, es precisamente por los intereses económicos que hay detrás de estos productos, pues hay muchas investigaciones que demuestran los efectos nocivos e irreparables que causa en la salud, hay varios estudios que han demostrado sus nefastos efectos como son los problemas de

adicción, auditivos, de visión, alergias, cáncer, problemas de aprendizaje entre otros, en este sentido es importante referirnos a educar consumidores que nos comparte lo siguiente:

El Dr. Fernández Tresguerres de la Universidad Complutense de Madrid publicó en *Annals of Human Biology*, que el suministro de productos comestibles que contienen GMS aumenta la sensación de hambre en un 40%, con una reacción compulsiva que puede llegar a asimilarse a la adicción, e incluso podría afectar la producción de la hormona del crecimiento. De otra parte, se ha encontrado que el consumo de GMS está asociado a problemas ópticos y auditivos. En el caso de la audición se determinó que la exposición neonatal a MSG interfiere con el desarrollo temprano del tronco encefálico auditivo e impacta la expresión de las proteínas de unión al calcio que pueden conducir a una disminución de la función auditiva. Investigadores en Japón encontraron desarrollo de glaucoma y otros daños en la retina con pérdida o disminución de la visión.

Quizá uno de los más llamativos hallazgos lo constituye la intervención presentada por el Dr. John Erb, quien, en una conferencia realizada en Washington en el 2004, sugirió la asociación entre autismo y síndrome de Asperger, con alto consumo de GMS durante el primer trimestre de embarazo, debido a que el GMS atraviesa la barrera hemato-encefálica del bebé, quien a su vez lo ha recibido por el consumo directo de su madre.

La relación entre el consumo de GMS y el efecto tóxico sobre las células nerviosas ha sido descrita por diferentes investigadores, por ejemplo, investigadores del Departamento de Psiquiatría en la Escuela de Medicina de la Universidad de Yale, documentaron evidencia irrefutable entre el consumo de GMS y diversos cuadros de depresión nerviosa severa, esquizofrenia y tendencias suicidas en población joven.

El glutamato destruye ciertas neuronas al permitir una invasión excesiva de calcio en las células, por lo que pacientes con Alzheimer o Parkinson, pueden ver empeorados sus cuadros por el consumo de GMS. La sobreactivación de los receptores para el N-metil-D-aspartato (NMDA), causada por el GMS puede ser causante de daño por excitotoxicidad, dado que se produce apertura a la liberación de iones de calcio que pueden llegar a producir daño neurodegenerativo y afectar zonas hipotalámicas, con lo cual se puede afectar el aprendizaje y la atención.

Entre otras afectaciones descritas se encuentran el favorecimiento de células cancerígenas, asma y esterilidad, entre otras manifestaciones. Los síntomas potencialmente mortales requieren atención médica inmediata, y pueden manifestarse en dolor torácico, palpitaciones cardíacas, dificultad para respirar e inflamación de la garganta. A éste cuadro se lo conoce

también como Síndrome del glutamato monosódico; asma inducida por glutamato, o dolor de cabeza por el consumo de perros calientes (Cerón y Orjuela, 2017, p. 2-3).

Aun así, no se hace algo debido a las trabas que generan las mismas empresas que los producen o se benefician de él, como lo plantea el Educar consumidores:

Una de las grandes dificultades que se tiene con el GMS es que abundan las investigaciones en las que los intereses económicos se ponen por encima de la salud pública, existen diversas publicaciones que señalan la inocuidad del GMS; de hecho, la industria ha creado un Servicio Internacional de Información sobre Glutamato Monosódico, conformado por un cartel de organizaciones, entre las que se encuentran: Australian Glutamate Information Service, el Instituto para las Ciencias del Glutamato en América del Sur, la Asociación de Ciencias del Glutamato del Sureste de Asia, The Glutamate Association (Estados Unidos), la Asociación de Fabricantes de Glutamato Monosódico de Taiwan, la Umami Manufacturers Association of Japan y el Umami Information Centre. Todos ellos financian a terceros o en forma directa estudios en defensa del producto (Cerón y Orjuela, 2017, p. 6).

Tendríamos entonces, que reflexionar sobre el porqué nos impiden y esconden la información de lo que nos están vendiendo como “alimentos” y preguntarnos si realmente ¿sabemos lo que comemos?, lo que deja un panorama más que preocupante y denigrante por la industria de los alimentos procesados; ellos quieren engañar nuestros sentidos, pues estos productos están fabricados con saborizantes, aromatizantes, colorantes artificiales que dice en sus etiquetas: idénticos al natural, además, vienen en códigos que no alcanzamos a comprender, dentro de otras cosas porque no son informaciones claras en los rotulados presentados por la industria de estos “alimentos”, ya que utilizan diversos nombres que confunden y no dan una referencia precisa a quien consume sus productos.

Ideológica y culturalmente, estos productos no hacen más que borrar nuestra memoria y colonizarnos el paladar, pues se va disipando poco a poco todo el arte que siempre ha tenido la cocina propia y autónoma, donde se utilizan las especias y se crean sabores, olores, colores que despiertan los sentidos con <sentido>; desde la capacidad de escuchar a nuestros sabedores y sabedoras, de construir con nuestras manos alimentos saludables, llamativos, innovadores, cargados de ricura y sabor, claramente, usar este tipo de aditivos artificiales únicamente

beneficia a una industria y a un mercado que solo ha causado daño a nuestras formas de ser como pueblos, es por ello, que dentro de nuestras reflexiones hemos dicho no a los colorantes artificiales ni aditivos artificiales para conservar nuestros alimentos, haciendo que en nuestra cocina siempre estén invitados y bienvenidos los colorantes naturales como el achiote, la cúrcuma, la zanahoria, la remolacha, la mora, la espinaca, saborizantes como romero, tomillo, orégano, cimarrón, cilantro, limoncillo, menta, hoja de plátano o biao, cítricos, frutas, entre otros, es decir, una amplia variedad de productos con los que podemos desbordar la imaginación y creación. Rescatamos de la cocina de nuestras abuelas el ahumado, el salado, jarabes, empacados al vacío, el uso de limón, vinagre, y demás, para conservar nuestros productos. No tenemos entonces por qué seguirle el juego a una industria facilista que, con su inmediatez, ha creado productos que entumecen los sentidos, que generan daños a la salud, al medio ambiente y sobre todo, que niegan la posibilidad de una cocina y una vida autónoma.

4.2.4 Aprovechar productos de la región que estén de cosecha.

Actualmente, la agricultura se está cambiando a una producción marcada desde la rentabilidad, que es como la gran industria la ha trabajado a partir de la revolución verde, en la que se cultivan las tierras con el paquete tecnológico completo que esta maneja, con semillas, híbridas o transgénicas, en grandes extensiones de tierra para sus monocultivos, con todos los insumos químicos que estos requieren, con una tecnología en contra del sol y a favor del petróleo. Es decir, una agricultura enmarcada desde la competitividad, el mercado y la explotación en defensa de los intereses económicos de unas cuantas empresas que no han generado más que una crisis ambiental y sociocultural.

Esta forma de producción va en contra de la tierra y la vida misma, pues es deshumanizante y favorece la muerte en todos los sentidos, cuando se acaba con la vida humana, al generar los desplazamientos para despojarlos de sus tierras y sembrar sus monocultivos, cuando se extermina la cultura destruyendo la esencia de los pueblos al dominarlos y condicionarlos para que trabajen en pro de sus lógicas, cuando al exterminar las semillas les quitan la posibilidad de dar vida y pasan a tener dueños que se lucran de ellas con el acabo de todos los bienes comunes, cuando se expropián y apropian del agua, del aire, de la naturaleza, de la tierra. En esta lógica productiva que solo permite la acumulación de la riqueza, no hay cabida

para el entender y el respetar tiempos sabios de la naturaleza que responde a unos ciclos armoniosos y no a los tiempos productivos exactos y de explotación que impone el mercado.

En este sentido es importante profundizar lo expresado por Galeano (1995):

“La naturaleza está fuera de nosotros” En sus 10 mandamientos, Dios olvidó mencionar a la naturaleza. Entre las órdenes que nos envió desde el monte Sinaí, el Señor hubiera podido agregar, pongamos por caso: “Honrarás a la naturaleza de la que formas parte”. Pero no se le ocurrió. Hace cinco siglos, cuando América fue apresada por el mercado mundial, la vivificación invasora confundió a la ecología con la idolatría. La comunión con la naturaleza era pecado. Y merecía castigo. Según las crónicas de la Conquista., los indios nómadas que usaban cortezas para vestirse jamás desollaban el tronco entero, para no aniquilar el árbol, y los indios sedentarios plantaban cultivos diversos y con períodos de descanso, para no cansar a la tierra. La civilización que venía a imponer los devastadores monocultivos de exportación no podía entender a las culturas integradas a la naturaleza, y las confundió con la vocación demoniaca o la ignorancia.

Para la civilización que dice ser occidental y cristiana, la naturaleza era una bestia feroz que había que domar y castigar para que funcionara como una máquina, puesta a nuestro servicio desde siempre y para siempre. La naturaleza, que era eterna, nos debía esclavitud.

Muy recientemente nos hemos enterado de que la naturaleza se cansa, como nosotros, sus hijos, y hemos sabido que, como nosotros, puede morir asesinada. Ya no se habla de someter a la naturaleza, ahora hasta sus verdugos dicen que hay que protegerla. Pero en uno u otro caso, naturaleza sometida y naturaleza protegida, ella está fuera de nosotros. La civilización que confunde a los relojes con el tiempo, al crecimiento con el desarrollo y a lo grandote con la grandeza, también confunde a la naturaleza con el paisaje, mientras el mundo, laberinto sin centro, se dedica a romper su propio cielo (p.74)

Es así, que hacemos un llamado desde este principio para generar conciencia respecto la producción de alimentos, comprendiendo que en nuestras comunidades se caracterizan por hacer sus siembras en pequeñas parcelas y aunque esta producción se enfrenta hoy a muchas debilidades que no le permiten al campesino tener un control total de la misma, tenemos claro que si podemos realizar acciones concretas que estén a favor de la identidad de nuestros territorios y los sujetos que pervivimos en ellos, ya sea desde la cosmovisión indígena o la forma de vida campesina que están enmarcadas desde el respeto por la tierra y la semilla.

Este principio es un llamado a pensarnos desde una agricultura para la vida, es decir, desde la agricultura orgánica, la cual siempre ha sido y será la forma más responsable y amorosa de producir alimentos, desde este espacio hemos forjado reflexiones y aprendizajes para mejorar la forma de producción de nuestra comunidad, entendiendo que es la agricultura orgánica la que permite enseñar de campesino a campesino una producción limpia y saludable que contrarreste el uso de insumos químicos y así se actué con mayor responsabilidad sobre el bien estar de las personas y los recursos naturales, permitiendo coexistir en armonía con los ciclos de la naturaleza desde la producción de alimentos de la misma.

Por consiguiente, en nuestro espacio de transformación de alimentos es muy importante y significativo pues se respetar, comprender estos ciclos y tiempos de la naturaleza, entendiendo que podemos marcar la diferencia cuando elegimos lo que transformamos acorde a lo que producimos en nuestros huertos, es decir, la elaboración de los productos que ofrecemos en nuestra TES dependen en gran medida, de la cosecha por la cual estemos atravesando, ello nos permite brindar una gran variación de productos durante todo el año con los que creamos muchos sabores con las diversidades propias de nuestro territorio, como coca, chachafruto, maíz, zapallo, cidra, batatas, rascadera, yucas, variedades de plátanos y frutas de la región, generando así, una armonía entre la tierra, la cosecha y la cocina, de igual forma, al comprar, intercambiar y consumir los productos de temporada retribuimos a nuestra comunidad.



Fotografía 7. Productos de la Región

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2012). Archivo Fotográfico personal.

Por tanto, tenemos el deber histórico con nosotros y las generaciones venideras de propiciar todas y cada una de las pequeñas acciones, pero solidarias y posibles para estar en

armonía con la naturaleza y coexistir sin dañarnos, en donde la vida se respete como valor máximo para todo ser que habita en el planeta Tierra

4.2.5 Uso de loza lavable, no usar desechables.

Para abordar este importante principio, que implique reflexión fundamentada en varios estudios y que se articula a las apuestas por una alimentación saludable, empezamos por definir que son los plásticos, para ello retomemos lo que se plantea en el informe presentado por Colombia y Greenpeace (2019)

El plástico es un material sintético que se produce a partir del petróleo y que por procesos de polimerización del carbono es altamente modificable y maleable a las necesidades requeridas. Sus características de resistencia, versatilidad, elasticidad y bajo costo lo hacen un material presente en casi todos los elementos cotidianos, desde la ropa, pasando por empaques de alimentos, bolsas, pitillos, vasos y demás recipientes desechables (p.4).

Ahora, miremos también algunos datos estadísticos que se presentan en este informe sobre los impactos del uso de los plásticos a nivel mundial y nacional, según Colombia y Greenpeace (2019)

De acuerdo con Crawford (2017), hay aproximadamente 150 millones de toneladas de plásticos en el océano y aproximadamente 8 millones de toneladas de plásticos ingresan anualmente en él. Teniendo en cuenta estos datos, se predice que la cantidad de plástico que ingresa al océano cada año aumentará a alrededor de 16 millones de toneladas para 2030, y aproximadamente a 32 millones de toneladas para 2050, por lo cual se estima que, en términos de peso, habrá más plásticos en el océano que peces en 2050. Estos plásticos acaban en el océano debido a que son tan ligeros que se transportan fácilmente por medio del viento o los ríos que desembocan en el mar (p.9).

Otro de los ecosistemas más afectados por los plásticos, específicamente en Colombia, es el manglar. Según el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, este es considerado el eslabón entre la vida marítima y la vida terrestre, cuya importancia ecológica se debe a que protegen, refugian y alberga un gran número de especies. Además, sus características los hacen micro-hábitats apropiados para la reproducción, desove, cría y

desarrollo de los organismos reptiles, peces, crustáceos, entre otros. Sin embargo, estas virtudes se están viendo amenazadas por la contaminación plástica que azota a los ríos y costas (p. 9).

Por consiguiente, consideramos que la utilización del plástico está generando un daño irreparable y de grandes magnitudes a los diferentes ecosistemas del planeta, lastimosamente no hay la claridad política a que este es un problema que está asociado a las formas de consumo desmedido del mundo globalizado, muchos de los plásticos son incluso de un solo uso, como los envases de alimentos, vasos desechables, platos, bandejas, botellas de agua, pitillos entre otros, esto es una lógica que se mueve acorde a los intereses del sistema económico en el que estamos inmerso.

Sistema que se sustenta en una vida de inmediatez, que no permite visualizar, ni tomar conciencia respecto a las repercusiones que se le está causando a la naturaleza con la contaminación generada desde la producción, uso y desecho de productos plásticos, un ejemplo lo tenemos con el uso de plásticos para el empaque y embalaje de productos alimenticios que en países como el nuestro está avalado por la normatividad con el pretexto de mantener la inocuidad de los mismos, esto es una muestra más de la dependencia en la que se le ha sumido a la humanidad haciéndonos olvidar de las buenas prácticas para empacar y transportar alimentos de una forma que no agrede a la naturaleza.

Les contamos entonces, que datos como los presentados, que han hecho parte de nuestras clases y conversas cotidianas, han logrado generar un llamado a la conciencia de que estamos haciendo como seres humanos con nuestro paso por el mundo, los plásticos están generando un problema serio de contaminación en cada rincón del planeta, en especial en nuestros manglares, trastornando los ecosistemas marinos, es por ello que como parte de esa conciencia hemos tratado de ser consecuente entre lo que decimos y lo que hacemos, pues en los inicios de la TES se realizó todo un cambio con el alimento, pero seguíamos utilizando vasos, platos, servilletas que con un solo uso se desechaban, alcanzábamos a llenar tres o cuatro canecas de basura semanalmente con la única opción de quemarla o enterrarla, entonces el profesor Yoni nos dijo: “hagamos las cosas como lo hacían antes, cuando se envolvían en hoja de plátano, en cincho,

llevaban su mochila para las compras, cuando usaban las cosas que tenían a su alcance” (diálogo popular, 2015). Por tanto, se realizaron cambios y a la par, empezamos a investigar los daños que se le estaban haciendo a la naturaleza y a quién estábamos beneficiando con la compra de utensilios desechables comprendiendo que este acto enriquece a grandes empresas que solo aportan empobrecimiento a nuestras comunidades, es así que pensamos que si estamos entendiendo la integralidad que tiene el alimento como una relación de armonía que debe existir entre el hombre y su territorio, no debemos entonces realizar acciones que agredan a este, por ello no estamos de acuerdo con que se le dé diaria cabida a la industria del petróleo en nuestra TES, si bien utilizamos algunos recipientes plásticos para trabajar no hacemos uso de aquellos elementos plásticos que se utilizan tan solo unos minutos y se desechan, esto nos permitió decidimos por el uso de vasos, platos y cucharas lavables; pero también reencontrarnos con la sabiduría y cuidado del territorio de nuestros antepasados y retomar la hoja de plátano o biao como servilleta, hacer bandejas de cincho o conseguir bandejas de cabuyas, madera o bambú, elementos que están en nuestro medio, que hacen parte de nuestra naturaleza y cuando ya cumplen su ciclo, simplemente vuelven a ella sin agredirla



Fotografía 8. Bandejas con Material de la Region

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2017). Archivo Fotográfico personal.

En estos principios se ha enfocado nuestro caminar del proceso, los cuales retomamos anualmente con cada nueva promoción que llega a asumir la TES, permitiéndonos profundizar en las reflexiones y reafirmarlas una y otra vez.

4.3 Los momentos que construimos mientras preparamos alimentos

Negar todo proceso de construcción del conocimiento a través de la investigación, para que se gesta la opresión como un control que mata la vida, que no permite la relación humana de educando-educador desde el compañerismo, en el que se impone una normalidad y unas conductas a seguir, es lo que Freire (1985) denominó la educación bancaria, entendida esta como una práctica de dominación. En sus palabras tenemos:

No es de extrañar, pues, que en esta visión “bancaria” de la educación, los hombres sean vistos como seres de la adaptación, de la acomodación. Cuanto más se ejerciten los educandos en el archivamiento de los depósitos que les son hechos, tanto menos desarrollarán en sí la conciencia crítica de la que resultaría su inserción en el mundo, como transformadores, como sujetos (p. 68).

Es decir, esta educación bancaria se centra en generar un educando dócil al que se le puede depositar información cual si fuera una vasija a llenar, por medio de una palabra vacía que conduce a la memorización mecánica del contenido narrado desde la escuela que refleja el poder dominante y la reproducción de la desigualdad, generalmente, a través del currículo, cuyo punto de inicio es la relación que hay entre la estructura ideológica y la escuela dentro de las relaciones sociales que modulan la experiencia escolar a partir de la imposición de clase y de poder. Todo ello, desde una alienación de la ignorancia que crea el papel del educador como una necesidad antagónica para el educando, en la que se realizan las vivencias con base en sus experiencias cotidianas, desde la jerarquía, con prácticas que estructuran a los jóvenes para transformar su mentalidad, convirtiéndolos en seres de adaptación y de acomodación para que así sean moldes perfectos que aprendan todas las conductas que deben tener y por ende, mantener las relaciones sociales de dominación y de opresión.

Ahora bien, podemos decir que con el proyecto de la TES se hace una ruptura a una normalidad atribuida, pues se ha construido otra relación en el espacio escolar donde se genera la esperanza como una forma de hacerle frente a esta realidad impuesta. De modo que, hoy podemos contarles acerca de la magia que produce la cocina, que permite descubrirnos en el sabernos vivos y humanos a través del encanto que nos puede producir en el paladar los alimentos, en la creación libre y conectada con los sentimientos que hacen aflorar las mejores recetas, el encontramos desde el solo cerrar los ojos y recordar un sabor, un aroma que nos

transporta a los momentos vividos, que posibilita traer de nuevo los recuerdos, es precisamente esta magia la que da paso a que comprendamos que de nada sirve tanto contenido cuando lo esencial está ante nuestros ojos y podemos compartirlo cuando decidimos qué hacer con nuestras manos y pronunciarlo, desde la palabra, dando a conocer los sabores y saberes que llenan, pero que también construyen.

Bajo esta perspectiva, contamos lo importante y significativo que ha sido el ejercicio de encuentro a través de la preparación de alimentos, de los espacios que se han entrelazado desde el diálogo, la colaboración, el compañerismo, la creación y la construcción, reafirmando los lazos de amistad. Lo cual muestra que el diálogo, el amor y la esperanza son los factores fundamentales para que nos ayudemos los unos a los otros, en esos grandes procesos de construcción como seres humanos alejados del individualismo, recordando siempre el quiénes somos, de dónde venimos; pero sobre todo, de lo que somos capaces cuando tomamos el poder de nuestras relaciones en nuestras manos para repararnos y construirnos a nosotros mismos y en comunidad.

Les compartimos imágenes y algunas de las voces de nuestros compañeros que han vivido el proceso de la TES, lo que ha significado para ellos y lo que se ha logrado crear desde este espacio:

Momentos de vida



Fotografía 9. Compartiendo, sonriendo y cantando. De Izquierda a Derecha Wepe Sek, Stefania Franci, Gina, Juan David, Kevin y Stefania.

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

Lo esencial del trabajo que se hace en la tienda, es el trabajo en equipo, el compañerismo, el amor, la unión y más que todo, la motivación y el empeño para hacer las cosas, logramos cosas que jamás tuvimos en nuestros planes, que sin el amor no se hubieran podido realizar, así lo afirma Stefania Zape (diálogo popular, septiembre, 2020).

Fue una bonita y única experiencia que vivimos todos con los compañeros siempre estuvimos allí, aunque no nos tocará el turno, aprendimos a trabajar en equipo, aprendimos de manera cooperativa dejando a un lado el individualismo y lo más importante fue que cada miembro de cada grupo se preocupó de sí mismo, pero también de sus compañeros cómo dice el refrán todos para uno y uno para todos, así lo afirma Edna Guetio (diálogo popular, septiembre 2020).

Estos espacios permitieron conocernos más mientras se van contando historias alrededor del fuego, de quienes somos, como nos sentimos, contar de aquellos sueños y deseos que se tienen, este compartir está lleno de momentos en el cual aflora la risa donde se convierten las ollas y los rodillos en sonoridad, se conjugan los sentidos desde el sabor, la música. Al igual que los momentos de esparcimiento que giraban en torno a el ejercicio que se realizaban desde el baile deportivo y la calistenia, después de terminar la extenuante jornada en las tardes como una forma de descansar y revitalizar el cuerpo animando a todos a cuidarnos desde el ejercicio, pero también un pretexto para conocernos más afondo y ayudar a lidiar con inconvenientes relacionados con la soledad, el consumo de sustancias psicoactivas, un espacio donde se puede conversar de todo y aconsejarnos de la mejor manera. Igualmente estaban los momentos “Del compartir”, como se les llamaban a los instantes donde organizábamos un almuerzo para celebrar los cumpleaños o para celebrar la amistad, siempre fue un hecho que trabajamos haciendo alimentos y se consideró la necesidad de tener un espacio para poder disfrutarlos desde el cocinar para nosotros mismos.



Fotografía 10. Compartiendo el Almuerzo

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

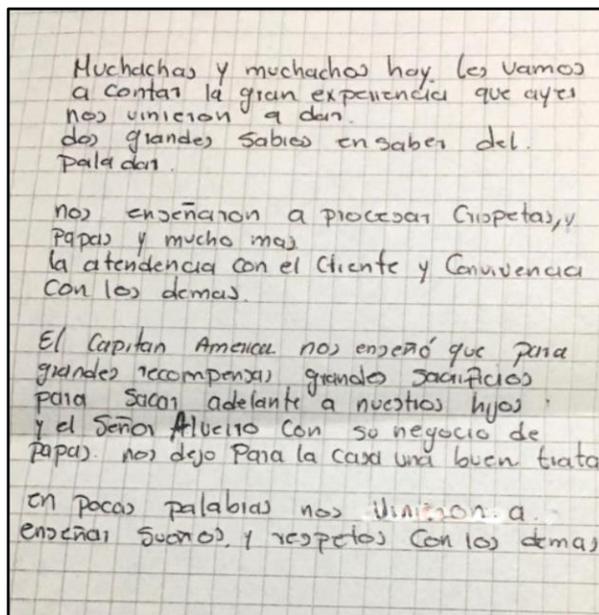
Tendríamos que preguntarnos entonces de ¿cuántas formas nos pudo alimentar la TES?, no solo el cuerpo, sino el alma, cuando nos dimos los espacios para reflejar una sonrisa o quizás una lagrima dándonos la oportunidad de encontrar apoyo en las y los compañeros para trabajar en equipo, en aquello que nos comprometía en nuestras labores, pero también el encuentro para ayudarnos a que como hombres y mujeres podamos creer en nosotros mismos, encontrar nuevos y mejores horizontes, porque a veces muchos de los conflictos que se presentan ahí son debido a la soledad que están viviendo, la ausencia de muchas cosas, y encontrar tanto amor y tanta comprensión dentro de los mismos compañeros y compañeras es lo que precisamente permite ser y desde ese ser, generar cambios para existir conscientemente en el mundo, retomando en este sentido al maestro Freire (1985) quien plantea que:

Es así como no hay dialogo si no hay profundo amor al mundo y a los hombres. No es posible la pronunciación del mundo, que es un acto de creación y recreación, si no existe amor que lo infunda. Siendo el amor fundamento del diálogo, es también diálogo. De ahí que sea, esencialmente, tarea de sujetos y que no pueda verificarse en la relación de dominación. En ésta, lo que hay es patología amorosa: sadismo en quien domina, masoquismo en los dominados. Amor no. El amor es un acto de valentía, nunca de temor; el amor es compromiso con los hombres. Dondequiera exista un hombre oprimido, el acto de amor radica en comprometerse con su causa. La causa de su liberación (p. 72).

Entonces, es el potencial del amor aquello que permite enunciar al mundo desde la práctica transformadora, es el que permite que hombres y mujeres construyan en conjunto, paso a paso, poco a poco su libertad, sumergiéndose en sus problemáticas y emergiendo de ellas, a partir de un proceso dialógico en comunidad, donde podemos darnos afecto no solo porque es necesario, sino porque es un derecho que tenemos como seres humanos para poder cimentarnos como personas amorosas y solidarias que nos empoderamos desde la conciencia adquirida para para ser capaces de intervenir y transformar nuestra realidad; el amor es importante, pues como lo diría Freire lo necesitamos “para cambiar el mundo, para hacerlos más humanos, más justo, más decente” (1985).

Ahora bien, estos momentos y vivencias no solo se han dado entre los educandos del grado undécimo, sino que se han generado espacio donde se comparten e intercambian saberes con personas de la comunidad o invitados que traemos a nuestra cocina. Dentro de ello, tenemos las visitas a algunas de las familias de la región donde se saca guarapo y destila el chirrincho, teniendo la oportunidad de un intercambio de saberes desde el significado, usos y costumbres que tienen estos productos para nuestras comunidades indígenas, no solo desde los diferentes licores sino desde la medicina tradicional y la ritualidad.

En el año 2019, se dio la oportunidad de compartir con el señor Albeiro quien vende papas fritas y el capitán América, como se hizo llamar el señor que vende crispetas, ambos trabajan en el parque del municipio de Santander de Quilichao, ellos amablemente accedieron ir al colegio y tener un encuentro con los educandos del grado undécimo a quienes les explicaron cómo se preparan los productos, pero también pudieron conocer de ellos, de sus vidas, de su fortaleza para sacar un negocio adelante, los dos dejaron muy claro que es la humildad y el respeto, la clave de sus labores. Con estas palabras le expresaron los educandos las gracias por los saberes compartidos:



Muchachos y muchachos hoy, les vamos a contar la gran experiencia que aytes nos vinieron a dar. dos grandes Sabios en saber del. Paladar.

nos enseñaron a procesar Cispetas, y Papas y mucho mas la atencion con el Cliente y Convivencia con los demas.

El Capitan America nos enseñó que para grandes recompensas grandes sacrificios para sacar adelante a nuestros hijos y el Señor Albeiro con su negocio de Papas. nos dejó Para la casa una buen trato.

en pocas palabras nos enseñaron a enseñar Suavos y respetos con los demas.

Fotografía 11. Carta de Agradecimiento a don Albeiro y el Capitán América

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

De ahí, que la Tienda Escolar Saludable no es un espacio cualquiera, sino un espacio donde todas las personas que han desempeñado un rol, han construido un sentido y valor con lo que se hace, ocupándose y construyendo desde el **ser** forjado en la camaradería, la solidaridad, en el amor, en un hacer colectivo sin exclusiones, por el contrario, se convoca la libertad ejerciéndola bajo el diálogo y la comunicación entre todos y todas, reafirmando las prácticas de construcción de conocimiento desde el necesitar a los demás para conocer y transformar el mundo, lo que ha permitido reconocernos como sujetos que nos construimos en comunidad. Se hace entonces importante mencionar que esto ha sido un hermoso proceso enmarcado en la construcción desde la solidaridad, como diría Freire (2004)

En un pensar dialéctico, acción y mundo, mundo y acción se encuentran en una íntima relación de solidaridad. Aún más, la acción sólo es humana cuando, más que un mero hacer, es un quehacer, vale decir, cuando no se dicotomiza de la reflexión (p. 34)

Es decir, es una forma que nos lleva desde la reflexión a comprender que los actos que realizamos desde una forma consciente, no es vacía, porque nos estamos construyendo desde la reciprocidad, comprendiendo desde una lectura integral las situaciones a las que somos sometidos y desde un quehacer colectivo tratamos de superarlas a partir de una interacción enmarcada en el compañerismo y respeto, en búsqueda de una forma amorosa de asumir la vida

en un mundo donde se sepa que se está inserto en él y que se tienen todas las capacidades para transformarlo en pro de quienes estamos siendo oprimidos.

4.4 La apuesta de nuestras voces en escena.

En el día a día en nuestra institución, no solo está el espacio de las clases que reciben los educandos o los distintos quehaceres inherentes para ofrecer los productos en la TES y toda la logística que esto requiere, pues la experiencia empieza a dar más frutos, uno de los muy gratificantes, es el hecho que se va afianzando en los educandos-educadores el empoderamiento desde los espacios que se comienzan a construir para compartir la experiencia en escenarios como la Muestra Empresarial que se organiza en el colegio y a partir del año 2017, recibe visitas de diferentes grupos o cuando somos visitantes y participamos en algunos encuentros.

Iniciemos por mencionar la dinámica de recibir grupos en nuestra institución con quienes realizábamos talleres en aras de compartir el proceso, tuvimos encuentros con profesores, padres de familia, estudiantes de otras instituciones, dinamizadores de los compañeros indígenas, estudiantes de diversos programas de la Universidad del Cauca, compañeros del Diplomado en Educación Rural Intercultural e Innovación Pedagógica de Cicaficultura y UNICAUCA, nuestros estudiantes de grado cero y grado quinto de la sede primaria.

Esta dinámica de los talleres exigió en nosotros diseñar una metodología para contar el camino recorrido de un modo que permitiera una fluida forma de expresarse.

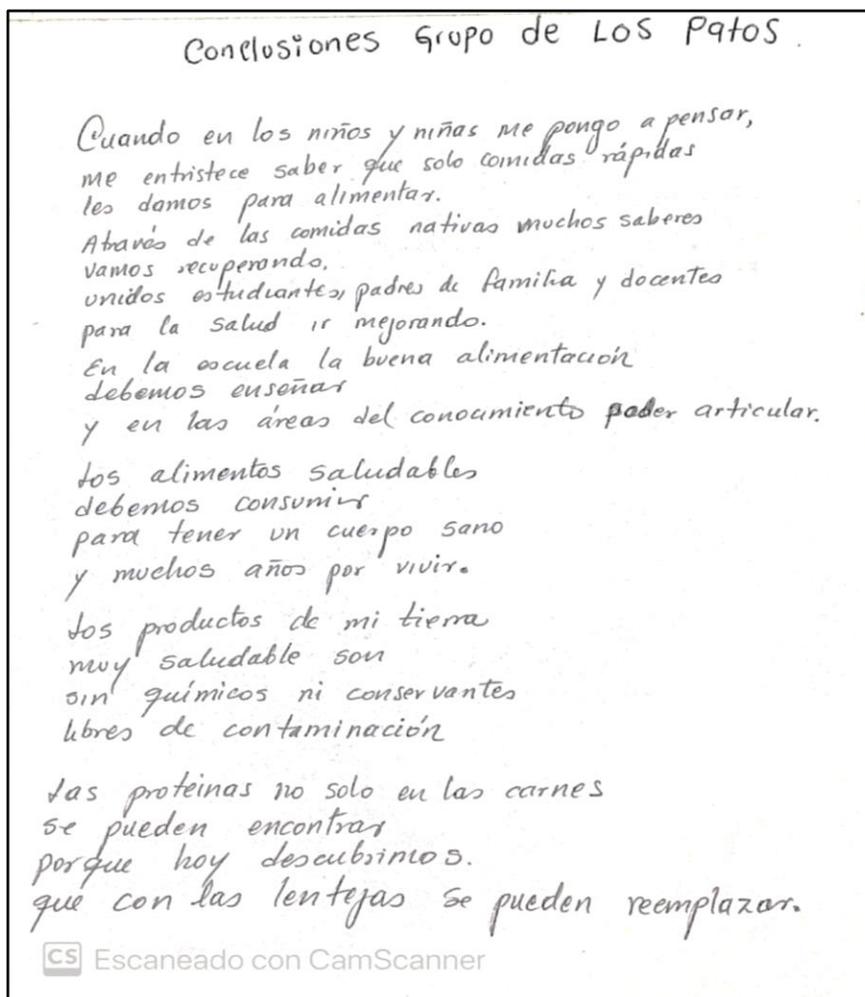


Fotografía 12. Taller con la Comunidad Educativa de Totoró

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2017). Archivo Fotográfico personal.

Empezamos por planear cómo llevar a cabo toda la logística que requería la realización de estos talleres, su desarrollo, plenarias y su posterior evaluación, para ello, nos reunimos y nos encontramos desde el diálogo para exponer nuestras ideas, pero también nuestros miedos y cómo podríamos enfrentarlos, encontrando que teníamos unas ventajas que estaban en la preparación de alimentos propios, el buen trabajo en equipo y un proceso que se había interiorizado y empoderado. Stefania nos comentó cómo se sentía en estos talleres:

Estos talleres se caracterizaron por generar algo que consideramos elemental que es el hecho de que el diálogo fluya y que de una u otra forma los estudiantes del grado once podamos contar aquello que hacemos, cómo lo hacemos y por qué lo hacemos, por eso nos organizamos en pequeños grupos encargándonos de atender a los visitantes, a quienes también se ubicaban en pequeños grupos y mientras se cocinaba una de las recetas de los productos que ofrecemos en la TES se les iba contando acerca de nuestro trabajo, después para dar a conocer el producto que se había preparado y el cómo nos habíamos sentido se hacía a través de la música, la poesía, las coplas, el dibujo y la degustación de lo preparado, recuerdo como parte de las conclusiones de uno de los grupos escribieron: “Amasando las galletas, todos nos vamos mezclando, mientras se hacen las galletas, la amistad vamos formando” (Zape, 2019).



Fotografía 13. Reflexiones de Algunos Encuentros Realizados

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2017). Archivo Fotográfico personal.

Estos talleres organizados, planeados y ejecutados por los educandos, van generando en ellos un espíritu de liderazgo, una forma de encontrar en la escuela cómo expresar sus saberes, sus sentires, con la posibilidad de llevar sus construcciones a otras personas a través de la magia que tiene la cocina al descubrir aromas, sabores, pero también la fuerza que da para poner la palabra sin miedo de que sea rechazada o juzgada.

Otro momento es cuando se participa en varios encuentros a nivel local, regional y nacional, otros espacios donde han sido los educandos y las educadoras, quienes han puesto en escena la voz para dar a conocer lo que se está realizando en la TES. Espacios donde se tiene la posibilidad de dar a conocer la apropiación y manejo que los educandos tienen al respecto, pues

es donde se expresan de una forma libre los saberes que se han construido alrededor de la preparación y la reflexión en torno al alimento y evidenciando cómo ha sido posible el empoderamiento y el trabajo en equipo.



Fotografía 14. Participación en el Congreso Gastronómico 2019

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

De igual forma, tenemos la Muestra Empresarial como un espacio de encuentro que se realiza en la institución en el segundo semestre de cada año, espacio que le permite a sus educandos y a sus docentes, mostrar los proyectos que se vienen desarrollando desde el arte, la música, la danza, los juegos tradicionales, la granja con los diferentes proyectos pedagógicos productivos y el proyecto de la TES.

Desde la TES se prepara esta muestra, que es un pretexto para que ahondemos más en la investigación, pues se hace necesario presentar a la comunidad y a los visitantes aquello que hacemos todos los días, pero también contar más acerca de los productos como la cidra, el chachafruto, la rascadera, el zapallo, el maíz y la coca, entre otros, con los que preparamos los alimentos que brindamos, investigando sobre su historia, variedades, beneficios para la salud, su incidencia en la economía de la comunidad, los diferentes alimentos que se pueden obtener de estos productos, estos hallazgos se presentan de una forma creativa a partir de la degustación de varias recetas, el dibujo a través de carteleras, frisos y las coplas que son realizados por los grupos de trabajo conformados, lo que ha permitido resignificar los alimentos desde un proceso de construcción de sentido, es decir, el significado que tienen estos productos en el territorio.

Por ejemplo, con la coca dentro de lo alimenticio en el trabajo que realizamos en la TES y que también ofrecemos en las muestras empresariales y diferentes encuentros, están los productos que elaboramos con base en la harina de coca, recetas que han sido producto de nuestra propia creatividad, tenemos pastelitos de coca, galletas de coca, turrone de coca con leche y panela, turrone de coca con claro de maíz y panela, aquí les compartimos algunas recetas:

Harina de Coca: La harina de coca es un derivado de la molienda de las hojas secas de la coca, para obtenerla, se cosecha la coca, se seca bien sea al sol o tostarla lentamente y parejo, después se licúa y tamiza, de esta forma, logramos la harina de coca. Con esta harina enriquecemos nuestras sopas, el arroz, las ensaladas y demás alimentos que gustemos. El sabor de la coca es un poco astringente, puede no gustar mucho, pues es uno de los sabores que ya ha olvidado nuestro paladar, por ello, es recomendable que se empiecen a hacer los dulces y demás derivados con poca cantidad de harina de coca e ir aumentando, paulatinamente, hasta que nuestro paladar reconozca nuevamente este sabor.

Turrone de Coca

Ingrediente: 100g de harina de coca, 1 litro de leche, 1 lb de panela, 100 g de maní triturado y un poquito de aceite.

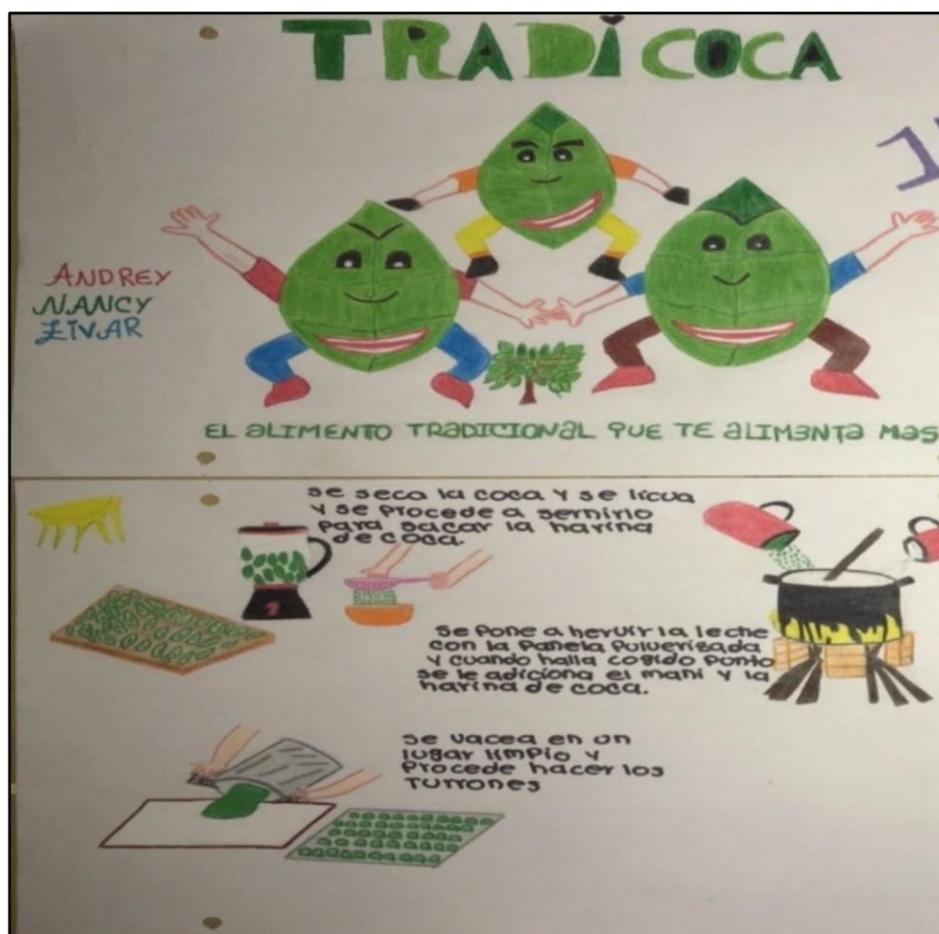
Preparación: Se pone a cocinar la leche con la panela, cuando está espesando se le agrega el maní, cuando se ve el fondo de la olla se le agrega la harina de coca, se saca la masa y se pone sobre el mesón, previamente untado de aceite, se toman porciones pequeñas de los lados que está más frío e ir armando las bolitas.

Galleta de Coca con Panela

Ingredientes: 200g de hoja de coca molida y cernida fina, 1000g de harina de trigo, 500g de mantequilla, 1000g de panela pulverizada, 300g de nueces picadas, 20g de nuez moscada, 2 cucharadas de polvo de hornear, 1 cucharada de levadura y 2 huevos.

Preparación: Se desbarata bien la mantequilla y la panela pulverizada, se le agregan los huevos, la harina de trigo, el polvo de hornear, la levadura desbaratada en poquita agua tibia, nuez moscada y la harina de coca, cuando esté bien homogenizada la masa, se forma una masa en el mesón y después con los moldes se cortan las galletas, estas se ponen sobre las latas engrasadas, se decoran con las nueces y luego se meten al horno previamente calentado, se dejan hornear aproximadamente por 10 minutos.

Junto con este trabajo, también se hacen investigaciones respecto a las propiedades nutricionales que nos brindaría el consumir esta maravillosa planta, para la Muestra Empresarial elaboramos un material visual como son las carteleras y los frisos en los que ubicamos las recetas de una forma animada, se genera un nombre, se comparte información importante, se elaboran coplas, entre otras creatividades, para presentar los productos.



Fotografía 15. Presentacion de productos de coca

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

Con dicha labor, nos hemos dado cuenta que a esta maravillosa planta la estigmatizan por los usos ilícitos que le han dado y quizás por ello, cuando a la mayoría de personas se les menciona la coca, conocen sobre ella lo que informan por las noticias con presentaciones como: clorhidrato de cocaína, “la mata que mata”, la causante del narcotráfico y de muchos de los problemas de nuestro país; lo que realmente refleja es una problemática de injusticia, inequidad y abandono, por parte del Estado, en que se encuentran nuestras comunidades rurales, campesinas e indígenas.

Lastimosamente, en el imaginario del común se piensa que si se consumen productos elaborados con base en la coca se van a generar efectos alucinógenos, eso nos ha mostrado que, tal vez, mucha gente desconoce el poder magnífico desde lo nutricional, lo medicinal, pero también el gran significado que tiene para nuestras comunidades desde la ancestralidad y su ritualidad.

Un aporte para tratar de cambiar esta realidad, son las jornadas que generamos para compartir en la escuela y en el colegio los productos que vamos a presentar en la Muestra Empresarial y, a partir de ahí, aprovechamos para dar a conocer la importancia de la coca y de los productos que hacemos y vendemos.

De igual forma, con la coca en especial, tratamos de siempre llevar productos para dar a degustar en los diferentes espacios en la institución o donde nos invitan para contarles a hombres y mujeres sobre el real significado, particularmente para nosotros y nuestra comunidad, de la planta sagrada de la coca para las culturas andinas.

Esta muestra también ha permitido que se dé la oportunidad para departir con los padres de familia, a quienes si bien se les socializa el proyecto al inicio del año escolar, es en este espacio que pueden estar con sus hijos en el colegio, intercambiando con ellos sus grandes capacidades organizativas, ayudándoles en las responsabilidades asumidas, con la tranquilidad de compartir en familia descubriendo en ellos su espíritu de liderazgo, lo muy unidos, capaces y los grandes seres humanos que son.



Fotografía 16. Trabajo con Padres de Familia en la Muestra Empresarial

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono, 2019). Archivo Fotográfico personal.

En cuanto a la labor realizada con los estudiantes de los grados transición y quinto, el proyecto de la TES desde el 2017, ha mancomunado más su trabajo con la sede primaria. Con el grado quinto, se han dado espacios de encuentros a través del diálogo para compartir saberes, conocer las inquietudes y los sentires de niños y niñas de la escuela, acerca de los productos que se están vendiendo en su tienda escolar, lo que sus mamás les acomodan en la lonchera, al igual que darles a conocer los principios con que se trabaja en la TES. Lo anterior, ha sido posible a través de la organización de jornadas pedagógicas en las que los educandos del grado undécimo, llevan exposiciones con muchas ayudas audiovisuales, el compartir y preparar recetas con productos que puedan llevar y encuentros de baile y juegos.



Fotografía 17. Encuentro y Talleres Entre Grado Quinto y Grado Undécimo

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono, 2019). Archivo Fotográfico personal.

Dichas jornadas han permitido realizar reflexiones de todas las posibilidades que brinda el territorio para alimentarse adecuada y sanamente, así como la importancia de hacerlos. Estos encuentros han logrado que niños y niñas de quinto junto a sus directores, empiecen a tratar de buscar opciones para hacer cambios en su tienda escolar.

Con los estudiantes de grado transición, se ha generado un proceso articulado con la docente encargada, Saida Sandoval, creando momentos de encuentro donde los educandos del grado undécimo, organizados en subgrupos, reciben en el colegio o en la escuela, a los niños y las niñas en los espacios que tienen para preparar alimentos, y darse a la tarea de explicar y elaborar con ellos, recetas que les permitan incentivar los sentidos en dos prácticas específicas; la primera, es identificar los diferentes sabores que existen por ejemplo, el ácido con una limonada, el dulce a través de los dulces de cidra, el salado con una chuleta de cidra, el amargo con un café.



Fotografía 183. Taller Con Grado Transición. Identificando sabores.

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2017). Archivo Fotográfico personal.

La segunda actividad, fue trabajar con ellos la figura geométrica elaborándolas junto con los niños a través de la preparación de galletas.



Fotografía 194. Taller Con Grado Transición. Figuras Geométricas

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

Estos encuentros fueron una gran posibilidad para que los educandos de grado undécimo conocieran a partir de la práctica, la importancia de los procesos de construcción de conocimiento que deben estar cimentados desde el respeto, la capacidad de sorprenderse, el diálogo. Al respecto, Juan manifiesta que fue gratificante al ver cómo “los niños por muy pequeños que sean, ellos prestan mucha atención, nos enseñaron que hay que tener paciencia y ser delicados cuando se les explica algo, siempre hay que tener buen ánimo y sobretodo buscar la forma de hacernos entender” cómo lo afirma Juan Forero (diálogo popular 2019). Igualmente, es indispensable reconocer los saberes, pues siempre se tendrá algo que aportar y los demás también tienen mucho que aportarnos, al respecto Gina dice “Los niños nos dejan sorprendidos, ellos saben mucho y si no saben no les da miedo preguntar, nosotros no deberíamos juzgar a nadie, todas las personas siempre tendrán algo que decir, que compartir” cómo lo afirma Gina Poscúe (diálogo popular, 2019). Como lo diría Freire (2004) “Todos nosotros sabemos algo. Todos nosotros ignoramos algo. Por eso, aprendemos siempre” (p. 25). De esta manera se reafirma, que los procesos de aprendizajes se dan en comunidad cuando generamos los espacios para compartir y aprender junto a otros.

Esta oportunidad que se presentó para el proceso de la TES de darse a conocer en diferentes espacios a través de los educandos quienes la han creado, vivido, construido y reconstruido se puede evidenciar como se ha forjado la investigación, resignificación, la fuerza de palabra no silenciada a través del diálogo y el empoderamiento desde el liderazgo. Si

menciono la investigación es porque se han dado los espacios para hacer indagaciones desde actividades que permiten acercarse críticamente a la realidad, un ejemplo es lo que se realizó respecto a la resignificación y dignificación del sentido de la coca para nuestras comunidades, actividades que ha generado procesos de aprendizajes en los que hemos aprendido a leer el mundo, Freire (2004) afirma que:

No hay enseñanza sin investigación ni investigación sin enseñanza. Esos quehaceres se encuentran cada uno en el cuerpo del otro. Mientras enseñé continuo buscando, indagando. Enseño porque busco, porque indagué, porque indago y me indago. Investigo para comprobar, comprobando intervengo, interviniendo educo y me educo. Investigo para conocer lo que aún no conozco y comunicar o anunciar la novedad (p. 14).

Procesos significativos como estos de aprendizajes entre educando-educador han permitido comprender la realidad partiendo de una forma parcializada, pero al ser partes que se relacionan llegamos a la integralidad como un todo, lo que ha estimulado indagaciones y descubrimientos que permiten acercarse críticamente a una realidad desde las reflexiones que se realizan.

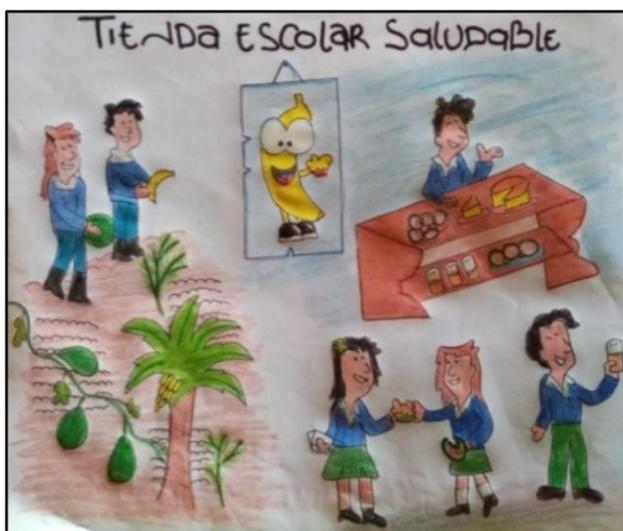
Estos procesos dinámicos que favorecen la interrogación en el encuentro son los que brindan la posibilidad de una comprensión del contexto y transformación del mismo en pro de pensamientos autónomos, desencadenando en un empoderamiento de los estudiantes que se refleja desde la conciencia adquirida y se manifiesta desde la capacidad de liderazgo en los que se hacen dueños de la palabra a través del diálogo respetuoso y ya no se dejan silenciar por las estructuras opresoras del sistema, manifestándonos entonces como sujetos críticos con unas apuestas de vida digna.

4.5 Construyendo procesos de resistencia y autonomía

Los alimentos que se preparan en la TES, en lo posible, se hacen con productos de la región, elaborados desde la creatividad, tratando de recuperar el paladar, despertando la memoria de los sabores como por ejemplo, el astringente de la coca o los sabores particulares de las rascaderas, que se ha ido olvidando poco a poco y más, por los jóvenes que se han visto invadidos por tanta publicidad, oferta de comestibles que afecta la cultura y las costumbres de

sus comunidades, haciendo que muchos alimentos que tenemos en el territorio, para ellos, no tengan el significado que merecen e incluso no se sabe cómo prepararlos.

La TES nos enseñó mucho, una de las cosas es que muchos de los alimentos que se dan por acá, muchos de nosotros ni siquiera los consumían, se pierden y la idea era transformarlos de una forma que a nosotros nos guste y que muchas veces vamos a las tiendas a comprarla mientras que nosotros tenemos como hacerlos, nosotros entonces incentivamos a que consumamos lo propio, pues tenemos los productos en la casa, en la huerta, así lo menciona Patricia Baltazar (diálogo popular, septiembre, 2020).



Fotografía 20. Aprendizajes de la TES. Patricia Baltazar

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

Por eso, a partir de un hacer colectivo-reflexivo se ha reafirmado la integralidad que debe existir entre la comunidad, sus huertas y la cocina, trabajando desde el recrear y crear recetas con los productos de la región que sean agradables al paladar de las juventudes, pero también se vio la necesidad de generar espacios para compartir nuestros saberes y razones con nuestra propia comunidad educativa, socializando ¿el porqué y el para qué de la TES?, es así, que surge lo que los educandos denominaron concientización, forma en que ellos no solo se reconocen como sujetos capaces de comprender y cambiar su realidad, sino asumiéndose como seres independientes y creativos, desde la praxis y la reflexión, expresándose sin temor y mediante la palabra generar una cultura a nivel escolar, que permite el reconocimiento con respeto a la diversidad del saber del otro. Motivados en virtud del liderazgo, el trabajo en equipo y la construcción de conocimiento para intervenir directamente en el diario vivir de la comunidad

escolar, en la lucha que día a día se da por tener una verdadera alimentación y el ratificar el porqué del proyecto de la TES.



Fotografía 215. Trabajo de Concientización año 2017 y 2019

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

En consecuencia, se realiza la praxis pedagógica popular con este trabajo de concientización que buscó, de una forma creativa, plantar un poco de conciencia en las y los niños de grado transición hasta los jóvenes de grado undécimo, los docentes y los administrativos, a su vez, dejar un relevo generacional que se apropien de las razones por las cuales existe el proyecto y este siga perviviendo.

Se realizó dando a conocer todas las problemáticas que genera el consumo de comestibles a nivel de salud, la economía de la región, la pérdida de costumbres y el impacto al medio ambiente, pero también, la alternativa que se está generando con la Tienda Escolar Saludable tanto en la escuelita como en la sede principal, a continuación, relacionamos los temas que organizamos, preparamos y socializamos:

Tabla 1: *Temas trabajados en la concientización*

Tema	Forma de Presentación	Relación con lo que se realiza en la TES
El consumo de comida chatarra	Obra de teatro	Utilizaron en escena los productos vendidos en la tienda versus productos procesados y bebidas azucaradas.
Edulcorantes	Títeres para la escuela y exposición para el colegio	Realizaron una comparación entre los edulcorantes artificiales y los beneficios de la panela. Mostraron empaques de productos que utilizan edulcorantes artificiales y dieron a degustar panela.
Colorantes	Diapositivas	Explicaron los efectos de los colorantes artificiales versus los beneficios de los colorantes naturales. Mostraron los colorantes artificiales y sacaron color de achiote, cúrcuma, remolacha y mora.
Conservantes	Cartelera	Explicaron los conservantes más utilizados por las industrias alimenticias y las técnicas de conservación que se trabajan en la elaboración de nuestros productos como la pasteurización, refrigeración, ahumado, empacado al vacío, el uso de limón, vinagre
Jugos artificiales y bebidas energizantes	Diapositivas	Explicaron los impactos causados por los energizantes y jugos artificiales frente a los beneficios de los jugos naturales.
Gaseosas	Cartelera	Explicaron los daños causados por las gaseosas y los beneficios del consumo de jugos naturales.
Contaminación por plásticos		Explicaron el daño que se le está haciendo al planeta

		los plásticos, hicieron un énfasis en todo el plástico y contaminación generada por los empaques del mecato y hablaron sobre la estrategia utilizada por la tienda escolar para no contaminar y hacer buen uso y disposición de las basuras.
	Diapositivas y videos	
Saborizantes	Carteleras	Se enfatizaron en los efectos del glutamato-monosódico y el Frutiño versus los aliños naturales y el consumo de frutas y jugos naturales.
Tienda escolar saludable	Diapositivas y videos	Explicaron el porqué de la tienda escolar y sus principios, utilizaron juegos didácticos.

Este gran momento que se vivió como praxis fue un proceso muy enriquecedor, ya que la realización de todo el trabajo que se necesitó para llevar a cabo lo que se denominó la concientización, dio paso a un espacio mediado por el diálogo, el cual permitió que nos encontráramos como educandos–educadora, nos quitó las vendas de los ojos, pues en la preparación de todo este proceso se entretejieron fuertes lazos de amistad que fueron posibles porque pudimos reconocernos en el otro, darnos la oportunidad de saber no solo que existimos, sino que existen mis compañeros y compañeras, que quizás las alegrías, las penas, los sueños y de más sentires que sobrellevan ellos y ellas, son las mismas que me atañen a mí, comprendimos que el camino es más fácil y llevadero si lo realizamos entre todos, que cualquier proceso que cumplamos mediado por el diálogo en el que nos demos la oportunidad de escucharnos, de hacer procesos de construcción en conjunto, serán siempre actos de amor que nos permitirán vernos humanamente más humanos. Así plantea Freire (1985) que:

La existencia, en tanto humana, no puede ser muda, silenciosa, ni tampoco nutrirse de falsas palabras sino de palabras verdaderas con las cuales los hombres transforman el mundo.

Existir, humanamente, es “pronunciar” el mundo, es transformarlo. El mundo pronunciado, a su vez, retorna problematizado a los sujetos pronunciantes, exigiendo de ellos un nuevo pronunciamiento. Los hombres no se hacen en el silencio, sino en la palabra, en el trabajo, en la acción, en la reflexión (p. 71).

En estas palabras es preciso también, reconocer que estos procesos de construcción desde la misma reconstrucción nuestra como seres humanos es justamente la que nos permite comprender la realidad en la que vivimos y compartimos, al igual que problematizarla para reflexionar sobre ella y generar acciones en conjunto que nos permitan transformarla. Es así, que este proceso permitió, mientras se generaba, una apropiación desde el sentido político que tiene la alimentación, pero también se gestó desde la palabra el entretrejernos como compañeros y compañeras.

Encontramos razones para comprender que no se puede permitir que los alimentos sean tomados como mercancía, pues sería entonces el mercado el que determina el destino de lo que comemos, es ahí que se hace necesario el argumento político del cómo hemos empezado a comer sin dejarnos permear por los gustos impuestos y tomar nuestras decisiones de una forma consciente y colectiva, siendo precisamente la conciencia a través de estos actos, los que permiten que se dé una resistencia al no dejarnos permear, ni por la publicidad, ni por los comestibles de empresas multinacionales o nacionales, que no aportan nada a nuestra comunidad, así se puede comprender en lo pequeño para resistir en lo grande, desde el alimentarnos se descubre y hace camino para la construcción de autonomía y vida digna.

...cada quien es libre de comer lo que queramos, pero que lo hagamos con más conciencia nosotros no, pues nos dejemos llevar por los compañeros o lo que dicen las propagandas, no dejemos que nos metan en la cabeza que tenemos que comer, porque es lo que está de moda, sino que comamos porque sabemos que nos va a aportar realmente algo, nos va a ayudar a todos nosotros y va a cuidar nuestra tierra y semillas, como lo menciona Stefania Zape (diálogo popular, noviembre, 2019).

La toma de conciencia debe estar en clave de una mirada emancipadora y transformadora que nos permita como educandos y educadores, percibir las capacidades y potencialidades para fortalecernos al reconocernos como sujetos que problematizamos nuestra realidad, generando cambios personales y colectivos. Ahora bien, quiero resaltar dentro de esos cambios personales y colectivos lo que el educando Néstor menciona: “con este trabajo desapareció el egoísmo, pues nos dimos la oportunidad de conocer al otro y cuando dejamos el egoísmo nos volvimos más humanos y más unidos lo que generó cambios académicos, personales y de grupo” como lo menciona Nestor Arias (diálogo popular, 2019). Los procesos

cuando se forjan desde nuestras realidades atravesadas por la fuerza de hombres y mujeres con las mayores convicciones de cambiarlas por un bien común, son precisamente las que permiten que podamos existir y coexistir en armonía con nosotros mismos.

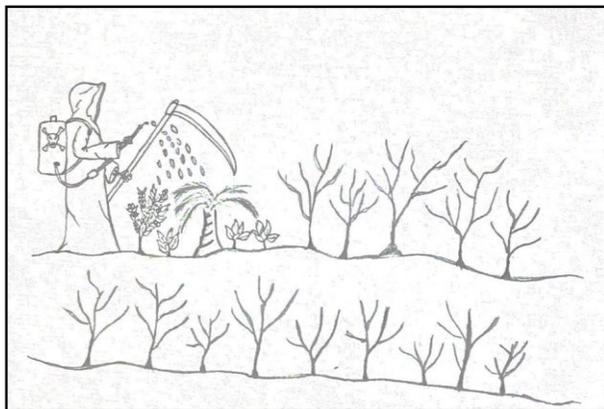
4.6 En sus manos dejamos nuestro proceso

A finales del año 2019 después de todo el proceso vivido con el proyecto de la TES, con los educandos de grado once hace el cierre del trabajo del año para lo cual, ellas y ellos proponen hacerle entrega del proyecto a los estudiantes del grado décimo, este momento lo denominaron “Entrega simbólica de la Tienda Escolar Saludable”, para ello, los educandos prepararon un encuentro con sus compañeros de décimo en el salón de once, el cual empapelaron con dibujos, textos y carteleras, se organizaron en grupos para explicar cada una de las labores que se realizan. Se plantearon hacerlo desde el enunciado ¡Nuestras reflexiones! y dos preguntas ¿Qué hemos hecho? Y ¿Cómo lo hemos hecho?

Esta fue una de las actividades realmente gratificante como educadora, al escuchar la propuesta de hacer esta entrega simbólica de la TES y dialogar sobre las diferentes ideas de cómo realizarla, me permitieron comprender que estaba ante unos hombres y mujeres con los que habíamos vivido un proceso que marcó la diferencia, educandos-educadores llenos de aprendizajes y con la mayor disposición de compartirlos desde sus voces empoderadas que reflejaban conciencia.

4.6.1 ¡Nuestras reflexiones!

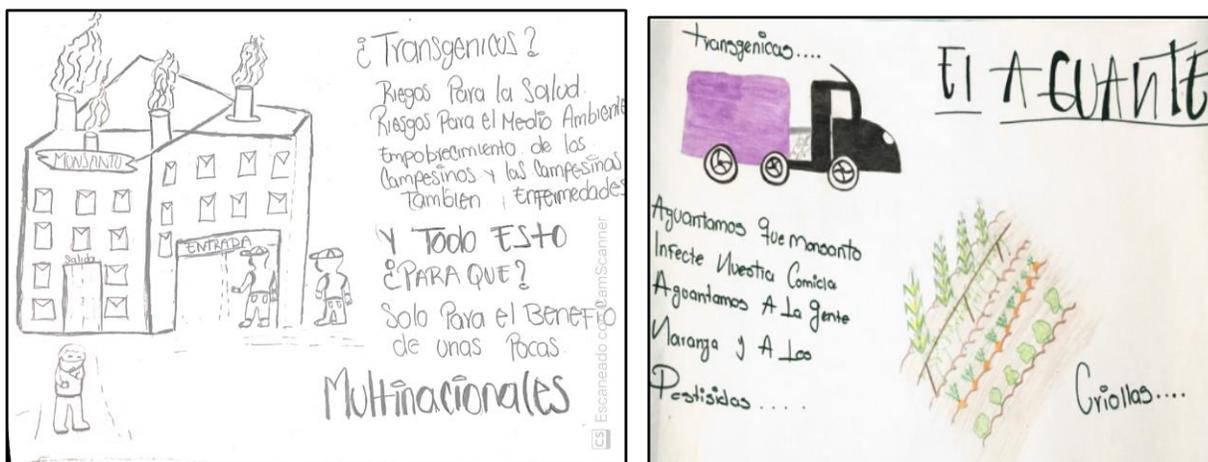
En las clases del área técnica constantemente se originaron espacios para trabajar a través de lecturas, audios, videos e imágenes con temáticas relacionadas con el alimento, como son: la soberanía alimentaria, la importancia de las semillas, las problemáticas que genera el consumo de comida chatarra, su impacto en nuestro cuerpo y en el territorio, entre otros temas, lo que permitió que los educandos realizaran reflexiones en torno a ello y que se pudieran expresar a través de algunas imágenes, dibujos, fotos, textos escritos, referentes a las posiciones que ellos y ellas tenían respecto a estos temas. Para esto, analicemos las siguientes imágenes que fueron elaboradas por los educandos como producto de sus reflexiones



Fotografía 22. Reflexiones sobre el uso de Agro-tóxicos. Juan David Forero

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

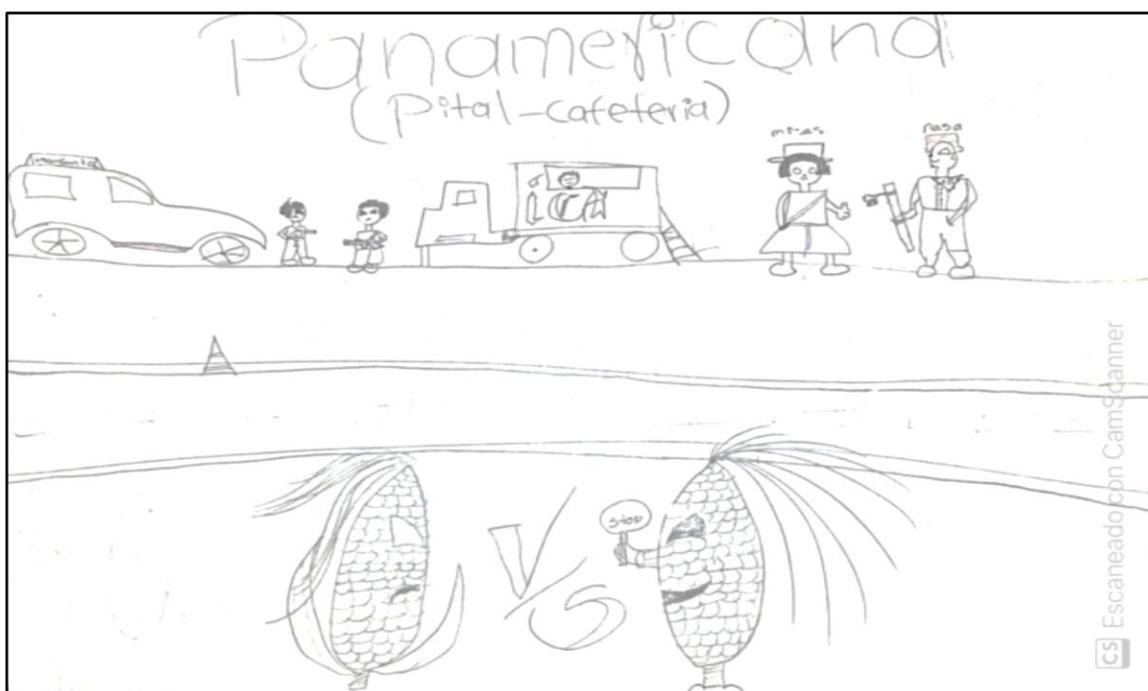
Con esta imagen, Juan dio a conocer el tema de los agro-tóxicos, los cuales aparecieron hasta terminar la Segunda Guerra Mundial, pues no sabían qué hacer con la cantidad de residuos del material bélico, de igual forma, es a partir de la Revolución Verde que se impone la agricultura convencional como una forma de aumentar la producción de alimentos y acabar con la supuesta hambruna que había quedado; nos comentó que la agricultura convencional utiliza agro tóxicos que envenenan el suelo y matan la vida que tienen las plantas, simbolizó los agros-toxico con una imagen de la muerte que esparce muerte a aquello que toca, deja infertilidad y soledad en los suelos. Lo trabajó a manera de confrontar y de explicar la importancia que tiene la agricultura orgánica, amigable con la naturaleza que promueva la vida y no la muerte.



Fotografía 23. Reflexiones sobre las semillas transgénicas. Stefania Zape

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

Con esta imagen, Stefania le presentó a sus compañeros y compañeras como las multinacionales que se han adueñado de las semillas y con ello, han desplazado a los Campesinos, los han empobrecido, han generado mucho daño a la salud de las personas que los consumen, pero también a quienes los cultivan, hizo un llamado a plantar y a consumir nuestras propias semillas planteando “nosotros podemos producir nuestras propias semillas, debemos dejar de comprar y consumir aquellas que son genéticamente modificadas, cosa que en vez de enriquecernos, nos empobrece en dinero, tierras y salud” así lo menciona Stefania Zape (diálogo popular, 2019).



Fotografía 24. Reflexiones sobre el territorio. Kevin Hernández

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

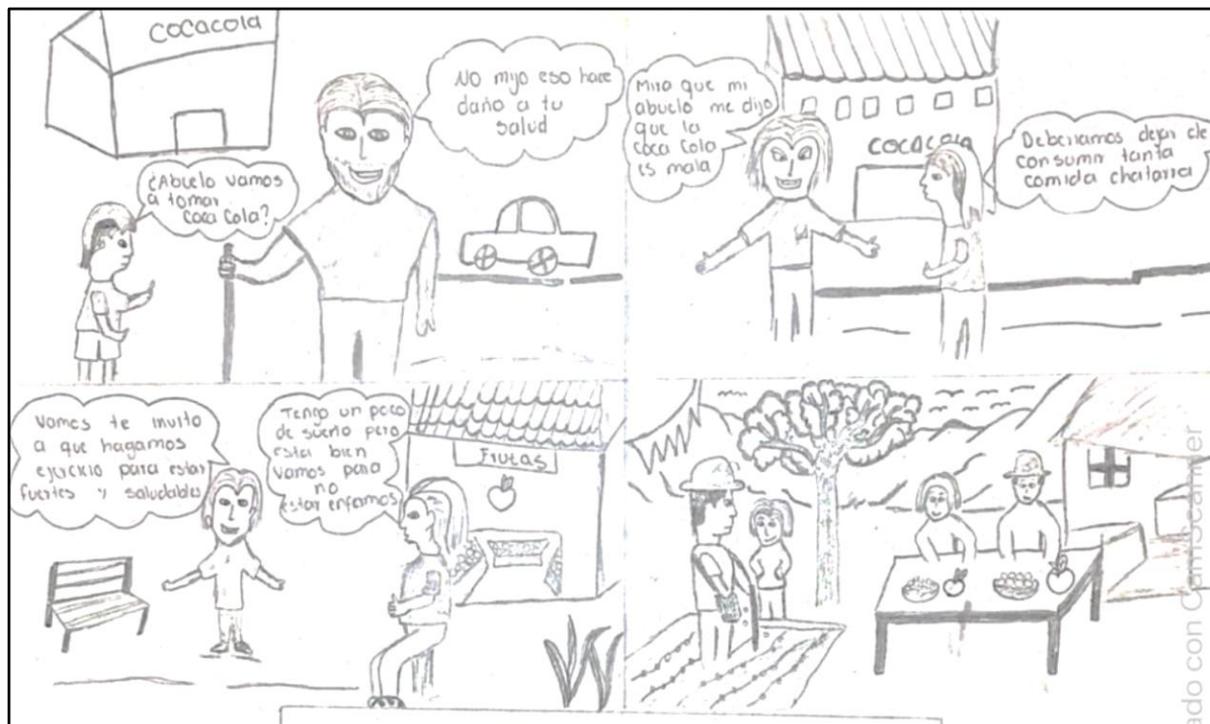
Kevin, con esta imagen, relaciona la problemática que estábamos viviendo por esos días del 2019 de la toma de la panamericana por los pueblos indígenas en sus justas reclamaciones y luchas, con la forma como a su pueblo Nasa le ha tocado defender la vida, la identidad y la dignidad, dibuja en la panamericana a Nasas y Misak juntos, pues manifiesta que a pesar de los conflictos que se tuvieron en Siberia, en la panamericana siempre se encuentran, pues son las mismas problemáticas las que los aquejan como el hecho de no tener suficientes tierras, la apropiación de las semillas, el hambre y el abandono.



Fotografía 25. Reflexionando sobre las bebidas. Brayan Cayapu, Karol Flores y Nestor Arias.

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

Brayan, Karol y Nestor, con estos dibujos, nos hacen un llamado de atención respecto a las bebidas que se están ingiriendo. Con el primer dibujo, Nestor consideró que el mundo gira y hace mucha publicidad a las bebidas industrializadas, productos que se consumen sin hacer un ejercicio de concientización de las implicaciones reales y negativas, él nos comparte la frase “La cultura artificial domina la natural, para así, ellos mucho dinero ganar” como lo afirma Nestor Arias (diálogo popular, 2019). Brayan y Karol con la frase “Toma conciencia ante la fantasía, porque lo que tomas es hipocresía”, nos presentan una solución que tenemos en nuestras manos, decidir qué bebidas consumimos, por ejemplo, las naturales preparadas con frutos de la región, que son sanas y saludables.



Fotografía 26. Reflexiones sobre la TES. Eivar Chate y Wepe Sek Campo.

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono, 2019). Archivo Fotográfico personal.

Con estas imágenes, Eivar y Wepe, dieron a conocer sus sentires respecto a los alimentos saludables, lo fundamental que es escuchar a los abuelos y cómo ellos desde sus huertas nos enseñan a amar y a sembrar la tierra, las semillas, para así alimentarnos bien, lo importante de conservar nuestras raíces, lo que somos e identifica, Wepe les compartía esta reflexión “yo soy Nasa y les digo, no perdamos nuestras identidades, seamos lo que queremos ser, no lo que los demás nos impongan, para caerle bien a la sociedad” así lo menciona Wepe Sek Campo (dialogo popular 2019).



Fotografía 27. Reflexiones sobre la TES. Gina Poscue.

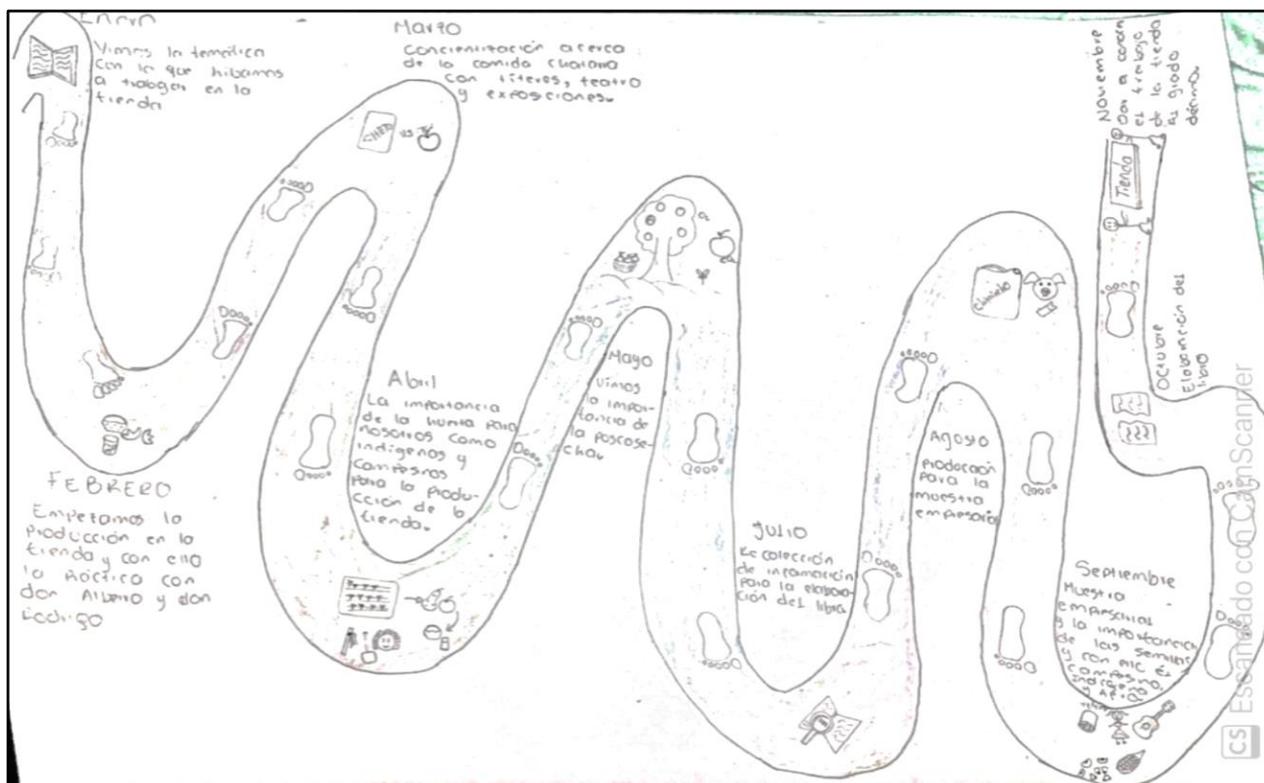
Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

Con estas reflexiones que plantea Gina, en forma de historieta, se puede evidenciar cómo los procesos educativos colectivos permiten hacer no solo lecturas de textos, sino de la realidad en la que vivimos, comprendiéndola y reflexionando sobre ella y lo más importante, compartiendo estas reflexiones con nuestros semejantes.

Algunas de las reflexiones que se compartieron en la entrega simbólica de la TES a través de dibujos, refleja un diálogo de saberes a partir de dinámicas de la recreación de las problemáticas que nos rodea, donde se pueden expresar a nivel personal y grupal lo que permite reconocer la importancia de escuchar, de estar con los otros y potencializar el diálogo desde el aprendizaje generando otras formas de relación, este ejercicio dialógico de encuentro de subjetividades y de reconocimientos de unos y otros, donde todos aportan, todos aprenden es lo que ressignifica el valor de la palabra fortaleciendo los procesos educativos generando una posición crítica sobre su mundo desde su realidad lo que deja entrever el compromiso y sus actitudes frente al mundo y sus semejantes.

4.6.2 ¿Qué hemos hecho?

Con esta pregunta dieron a conocer todos los sucesos vividos desde el inicio hasta el final del año escolar



Fotografía 28. Mapa Grafico realizado en el año 2019. Gina Poscue

Fuente: Jimena Hurtado (2019). Archivo Fotográfico.

Explicaron cómo se le socializó el proyecto al inicio, que en esta ocasión lo realizaron las docentes acompañantes del proceso de la TES, lo importante y significativo que fue para ellos asumir este proceso, todas las estrategias que tuvieron para organizarse desde los tiempos de trabajo con la transformación de alimentos, ventas, limpieza, entre otros procesos propios de las labores necesarias para la continuidad de la TES. Les comentaron de los espacios que vivenciaron con los sabedores cuando don Albeiro y el capitán América, como se hizo llamar, compartieron sus saberes con la preparación de papas, yucas, plátanos fritos, la elaboración de crispetas dulces, de sal y la gran importancia del buen trato que debe existir entre todos, tanto los que producen como los que venden y los que compran.

El proceso nos permitió resaltar que así como el diálogo es potenciador de lo que nos hace humanos y de cambios socioculturales, el fortalecer la organización desde el compartir de experiencias, el partir del saber y la experiencia de otro permite que un colectivo se consolide; la organización social no es estar por estar con otros, es un estar conciente y solidario para mediante la ayuda mutua alcanzar los objetivos propuestos en consenso del colectivo y ahí comprendemos la apuesta de Freire de que nos transformamos con otros, pero articulando apuestas, organizando los haceres, sentires y saberes.

También, sobre los trabajos realizados en la escuela con niños y niñas de los grados preescolar y quinto, con quienes se compartieron espacios de reflexión y se elaboraron alimentos. La importancia de la labor que se realiza en la Muestra Empresarial dando a conocer todos los trabajos que se realizan en pro de una conciencia colectiva, de una buena alimentación, del cuidado del territorio. De igual forma, la gran y maravillosa importancia del campesinado, los indígenas, las semillas. La actividad de la concientización y el gran aporte que les dejó el hecho de problematizar su realidad y tratar de transformarla, por último, el proceso que se había realizado con respecto a la recopilación de datos, reflexiones y más, para sistematizar la experiencia de la TES.

Este trabajo se encamino desde la concientización con la que se busca que los educandos se reconozcan como sujetos capaces de comprender y cambiar su realidad, para que desde la

praxis y la reflexión se construyan como seres independientes y creativos, donde se puedan expresar sin temor a ser callados, donde se pueda desde la palabra generar una cultura política a nivel escolar que cimienta el reconocimiento con respeto a la diversidad del saber del otro. Motivados desde el liderazgo, para intervenir directamente en la construcción de su diario vivir en su comunidad escolar, que trascienda a su vida en comunidad. Al respecto Villalobos plantea:

La concientización, según Freire, es un proceso de acción cultural a través del cual las mujeres y los hombres despiertan a la realidad de su situación sociocultural, avanzan más allá de las limitaciones y alienaciones a las que están sometidos, y se afirman a sí mismos como sujetos concientes y co-creadores de su futuro histórico (Freire, 1974). Además de tomar profunda conciencia de esa realidad sociocultural que moldea sus vidas, las personas verdaderamente comprenden la magnitud del potencial que tienen para transformar la realidad, y transformarse a sí mismas como parte de esa realidad. En otros términos, la concientización implica mucho más que el mero hecho de «despertar» o «tomar» conciencia. Por lo menos dos dimensiones adicionales más están implicadas en este concepto (Villalobos, 2000, pág. 3).

Es así, que la toma de conciencia debe estar en clave de una mirada emancipadora y transformadora que le permita al educando percibir sus capacidades y potencialidades, fortalecerlos al reconocerse como protagonista, problematizando su situación, generando cambios personales y colectivos que se encaminan a la búsqueda y construcción de la libertad personal y colectiva.

4.6.3 ¿Cómo lo hemos hecho?

Fue el momento en que se compartieron todas y cada una de las minucias, de los quehaceres diarios como:

- ✓ la hora de llegada, con ello tenemos la gran ventaja de quienes hemos vivido y crecido en el campo pues es costumbre levantarse muy temprano esto es apenas ya que se inicia labores a las 5:00 de la mañana, eso hace que se tenga en cuenta que el grupo quienes se hacen cargo de la TES esa semana caminen de la misma zona para que así se acompañen. Respecto a la elaboración de alimentos se empiezan a preparar a las 5:00 am que se llega para los que se encargan de la parte de adentro y a las 6:30 para los que se encargan de la parte de afuera de

las frutas, ellos les comentan que es mejor el día antes en horas de la tarde dejar adelantado trabajo como es: lavar las papas, dejar armados los aborrajados, cocinar las cidras para la salsa, se monta el kumis o yogur, dejar listo el maíz para las arepas, la masa lista para las hojaldras, dejas todas las frutas lavadas seca y organizadas en la nevera, entre otras cosas, les comentan también que es muy importante que se preparan el desayuno para los que madrugaron al igual que trabajen equipo que todos se colaboren que cada uno desempeñe una labor para que les rinda y sea más ameno el trabajo.

- ✓ En cuanto a la limpieza y desinfección de los sitios donde se preparan y venden los alimentos que son la planta y la tienda respectivamente, les cuentan que los que se encargan de la tienda deben dejar limpia la planta y quienes se encargan de las frutas deben dejar limpia la tienda, el manejo de los residuos debe ser el más adecuado se deben separar se tiene un tarro para lo orgánico y otro para lo plástico donde debe depositarse lo que ya no es posible reciclar o reutilizar, también se tiene grupos de apoyo que se encargan de realizar la desinfección cada ocho días de estos espacios, los equipos y utensilios esta labor de la desinfección se puede hacer como parte de las 80 horas de labor social.
- ✓ Respecto a cada uno de los cinco principios que son la carta de navegación de la TES de los cuales hablamos en detalle a inicio de este capítulo, los explicaron con ayuda de carteleras, pero en especial los fundamentos y las reflexiones por las cuales se ha decidió asumir y seguir construyéndolos en este proceso de la TES.
- ✓ También como algo muy fundamental les explican sobre sus aprendizaje e importancia de hacer el trabajo en equipo, de apoyarse unos a otros, que se conforme y se afiance el compañerismo, el respeto y la capacidad de crecer juntos como seres humanos rodeados de amor.



Fotografía 296. Entrega simbólica de la TES al grado Décimo.

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

Por último, los educandos de grado undécimo hacen de manera emotiva y sentida entrega de las llaves al grado decimo, simbolizando la responsabilidad que ellos asumen con la TES, solicitando que continúen con el proceso de ya más de 8 años de la misma, que la sigan fortaleciéndolo cada día más y que no lo dejen terminar.



Fotografía 30. Entrega de las llaves de la TES al grado Décimo.

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2019). Archivo Fotográfico personal.

4.7 Reflexiones de fondo en torno a nuestro proceso de la TES

Qué importante es hablar de aquello que ayudamos a construir y que de una u otra forma marcó nuestras vidas. En este apartado, trataremos de recoger aquellos significados que han dejado el proceso de la TES en educandos y educadores que han hecho parte de ello desde el año

2015 hasta el año 2019 desde los aciertos y desaciertos. Empecemos por mencionar el espacio de encuentro donde nos dimos a la tarea de plasmar en dibujos los significados y vivencias que nos dejó el proyecto de la TES para cada uno de nosotros y tratar de mencionar en una palabra ese significado.

Para Einer Alexis Guainas y Jorge Iván Guetio Dizu de la primera promoción, con la cual se empezó este proyecto en el año 2015, escogieron las palabras Pasión y Sueños respectivamente, representado sus sentires en los siguientes dibujos y algunas palabras:

Pasión



Fotografía 31. Construcción de metáfora, palabra Pasión. Einer Alexis Guainas

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2020). Archivo Fotográfico personal.

Son muchas sensaciones, alegrías, experiencias, al final se sintió como si hubiéramos venido unidos desde sexto, creo que la tienda nos volvió, nos convirtió en un grupo unido, en esas paredes tuvimos muchos momentos de vida cuando entramos al proceso de transformar los alimentos con los productos de la región, recuerdo que la música siempre estuvo ahí presente mientras amasábamos, cocinábamos, hacíamos torticas, galletas, cantábamos apasionadamente, nos volvíamos cada vez más amigos, pues conocíamos de los demás y nos ayudábamos, era como el espacio donde podíamos crear, cantar, bailar, jugar era como en donde podíamos ser felices, así lo menciona Einer Guainas (diálogo popular, septiembre, 2020).

Sueños



Fotografía 32. Construcción de metáfora, palabra sueños. Jorge Ivan Guetio Dizu

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2020). Archivo Fotográfico personal.

Cuando iniciamos con el proceso de la tienda muchos profesores y algunos compañeros no creíamos que fuéramos a llegar, así como con ese proceso de la tienda, fue una experiencia muy bonita, de mucha responsabilidad, creo que a pesar de que éramos tan inquietos, esa experiencia que tuvimos en la tienda nos sirvió para mucho, porque cuando nos reuníamos en la planta o en la tienda hacía que esos grupos que estaban por allá y por acá, conversáramos, nos volviéramos amigos, nos ayudáramos, trabajáramos en equipo, el diálogo creo nos sirvió mucho, también, el compartir con los compañeros, este trabajo en sí fue lo que nos sirvió para unirnos más y para aliviar muchas cosas que teníamos como cargas de problemas en la casa y los conflictos de la región, así lo menciona Jorge Guetio (diálogo popular, septiembre, 2020).

De la promoción del año 2016 nos acompañó Marly Enid Guetio, quien escogió representar sus aprendizajes a través de la palabra transformación

Transformación



Fotografía 33. Construcción de metáfora, palabra Transformación. Marly Enid Guetio

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono, 2020). Archivo Fotográfico personal.

Con el proyecto de la TES aprendimos a trabajar en equipo, a coordinar y poníamos en práctica lo que aprendíamos, este proyecto nos permitió la búsqueda del bien común, económico, social, cultural y ecológico; el bien común porque era algo hecho por todos y para todos, el económico porque nos generaba ingresos, social porque compartimos y nos integramos con las familias desde la elaboración de alimentos y el apoyo que tuvimos de ellos en diferentes espacios y en lo ecológico, pues sentamos un precedente con el no uso de plásticos, así lo menciona Marly Guetio (diálogo popular, septiembre, 2020).

De la promoción 2017 contamos con los aportes de Nicolas Sandoval, quien escogió y representó sus aprendizajes con la palabra cambio.

Cambio



Fotografía 34. Construcción de metáfora, palabra Cambio. Nicolas Sandoval

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2020). Archivo Fotográfico personal.

El proyecto de la TES me permitió interiorizar sobre los cambios que genera en la alimentación de los estudiantes, nos dimos cuenta que con los productos que tenemos en la región podemos preparar prácticamente de todo, aprendimos a preparar diferentes productos. Otro aprendizaje fue cuando nos tocó como profesores, donde pudimos dar a conocer el sabor de la coca al agregársela a los pasteles o galletas y explicarle a la gente que eso no traba, que no hay que mirar la coca como una droga, sino como un alimento, como una medicina, eso lo aprendimos en el proyecto de la TES. Para mí entonces, la tienda representa un cambio en la alimentación de las personas, así lo menciona Nicolas Sandoval (diálogo popular, septiembre, 2020).

De la promoción del 2019, nos acompañó Gina, quien escogió la palabra unión, la representó a través de un dibujo y nos compartió algunas palabras

Unión



Fotografía 35. Construcción de metáfora, palabra Unión. Gina Natalia Poscuc

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2020). Archivo Fotográfico personal.

Lo que marcó mi vida, lo que viví como grupo, lo que la tienda nos enseñó a ser más responsable, más disciplinados, hacer amistad, a tener igualdad y sobre todo, a valorar el trabajo de los campesinos y mi familia, pues desde las cinco o antes estar despierto para ir a transformar, es algo que ellos hacen todos los días, nos hicimos buenos amigos de las personas que menos creíamos y todo se hacía con amor y con amor sale bien hecho, así lo menciona Gina Poscuc (diálogo popular, septiembre, 2020).

Para esta ocasión nos acompañaron las educadoras Judy Jimena Hurtado Otero, Karoliset Delacruz Ordoñez y el educador Yoni Alexander Sandoval Sarria, quienes escogieron las palabras empoderamiento, motivación y perseverancia, respectivamente.

Empoderamiento



Fotografía 36. Construcción de metáfora, palabra Empoderamiento. Judy Jimena Hurtado Otero

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2020). Archivo Fotográfico personal.

La TES ha sido un proceso lleno de aprendizajes significativos para mí, pues en torno al alimento que ha sido el pretexto para encontrarnos, hemos podido reconocernos desde la diversidad como sujetos soñadores, capaces de construir en conjunto sobre lo común, acompañados por la sonoridad que motiva, la creatividad que sale a flote, la conciencia que cada vez más nos ayuda a encontrar el camino y el diálogo siempre como mediador y constructor que nos ha permitido retroalimentar nuestro proceso, para mí significa vida y dignidad en comunidad, así lo menciona Jimena Hurtado (diálogo popular, septiembre, 2020).

Motivación



Fotografía 37. Construcción de metáfora, palabra Motivación. Karolizet Delacruz Ordoñez

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2020). Archivo Fotográfico personal.

El proyecto de la TES me enseñó a valorar y a ver todas las bondades que tiene el campo, que nos digan campesino no es un insulto, es un gran orgullo, cambiamos mucho nuestro pensamiento y nuestra forma de alimentarnos, no todo es dinero, aprendimos a truequear en un territorio como en el que estamos de tanto conflicto, este proceso nos enseñó que el diálogo es una forma de construcción de paz, hemos cambiado, pues ahora escuchamos al estudiante, contamos con su voz, formamos desde un pensamiento crítico, apostándole a una mejor sociedad desde el diálogo, así lo menciona Karol Delacruz (diálogo popular, septiembre, 2020).

Perseverancia



Fotografía 38. Construcción de metáfora, palabra Perseverancia. Yoni Alexander Sandoval

Fuente: fotografía de Jimena Hurtado (Caldono. 2020). Archivo Fotográfico personal.

Esta experiencia al principio, se veía como algo que no se iba a lograr, pues cambiarnos, cambiar la mentalidad de las personas y las costumbres es difícil y más, cuando está enseñado a consumir cosas que la publicidad nos la meten por los ojos, pero con muchas manos, muchas ideas y pensamientos para construir las acciones, nos dimos cuenta que en nuestra comunidad se puede producir de todo, es solo ponerle interés, esto necesitó de tener conciencia, de apropiarse, con muchas manos esto puede seguir creciendo y ojalá llegue hasta otros colegios, así lo menciona Yoni Sandoval (diálogo popular, septiembre 2020).

Quiénes nos encontramos en este proceso, educandos y educadores, para tratar de recoger, a través del dibujo y las palabras, el significado que ha tenido la TES para nosotros y es así, que construimos esta metáfora:

ver, fue hecha y fortalecida por muchas manos, manos y acciones que dieron unos cimientos fuertes y claros para continuar.

En este proceso, han sido fundamentales los sujetos que han hecho posible que, desde sus aportes, crezcamos paso a paso, esos leños que nos representan como estudiantes, profes, padres de familia y comunidad han sido quienes al conectarse y encenderse, han logrado dar una llama que no se ha apagado, por más grande que sea la olla, la ha calentado, la ha cocinado y fruto de ese calor, de sabores, olores y colores ha dado unos platos exquisitos, como son nuestros *sueños* dentro de la adversidad que vivimos y la falta de derechos; la *unión* de una comunidad cada vez más fortalecida; el *amor* como un potencial transformador por todo aquello que hacemos y que somos; la *responsabilidad* por mantenernos de pie y no desfallecer; la *motivación* para seguir apostándole a la construcción de algo diferente; la *pasión* que nos mueve a seguir y que nos fortalece tanto el cuerpo como el espíritu; el *empoderamiento* colectivo y digno para comprender quiénes somos y construir lo que merecemos; el *cambio* de mentalidad, de percepción, de comprensión de la alimentación y el territorio; y la *perseverancia* para continuar, así parezca que vayamos en contra corriente.

Toda esta mixtura de platos, nos han alimentado de muchas formas y han permitido que se arraigue en nosotros la capacidad de eliminar el individualismo y que podamos trabajar en comunidad, hemos logrado a través de un proceso constante de diálogo, evaluar continuamente nuestro proceso, generamos una conciencia respecto a qué somos y reflejamos lo que comemos, hemos construido un pensamiento crítico en el que nos reconocemos como sujetos indígenas y Campesinos que queremos, valoramos y tratamos de aportarle a la construcción de un territorio, a partir de la diversidad, el alimento, la unión, el amor y la alegría, que sea bienvenido siempre a nuestro fogón todo aquello que nos aporte y permita seguir construyendo aprendizajes significativos que se puedan replicar en nuestras comunidades desde nuestras voces.

Dentro de los aprendizajes que tuvimos también tendríamos que mencionar los desaciertos y retos que se nos presentaron, pues fue en gran medida gracias a ellos que se ha fortalecido aún más este proceso, por ejemplo, en sus inicios nuestros propios los compañeros docentes no creían en esta propuesta, manifestaban que era difícil que jóvenes y docentes se

encargaran de forma asertiva de un proyecto así, claro está no tenían la visión de una educación emancipada desde el empoderamiento que genera el dialogo y trabajo mancomunado. También está el hecho de algunos educandos con una concepción machistas sobre los oficios de la cocina como algo solo para las mujeres, con ellos tuvimos la oportunidad de dialogar de la importancia de que las labores no solo de la cocina, sino del hogar las realicemos todos y de cómo a través de pensamientos como estos las mujeres han sido vulneradas y maltratadas.

Están también las muchas visitas que recibimos de otros colegios cuando se hacían intercolegiados donde sus estudiantes y docentes les parecía muy raro una tienda como la nuestra y no compartían el hecho de no encontrar una empaquetado, una bebida azucarada o carbonatada, lo que dio pie a que diéramos más espacios de reflexión en torno a lo que se debería considerar un alimento, tiempo después los educandos pertenecientes al proceso de la TES amablemente le explicaban a los visitantes brindándoles la información de porque nuestra Tienda Escolar Saludable no ofrecía este tipo de productos, tener la oportunidad de presenciar a mis educandos explicando porque su tienda es como es, fue realmente muy gratificante.

En cuanto a los inconvenientes de convivencia presentados por aquellos que no cumplían con los acuerdos pactados por los mismos grupos, respecto a los horarios de trabajo, los alimentos a preparar, las formas de tratarse y demás desavenencias que se presentaron fue lo que dio paso para que se generaran los espacios de evaluación, los cuales se terminaron realizando una vez cada dos meses donde se manifestaban los desacuerdos y desde el diálogo le encontrábamos soluciones. Un factor difícil para iniciar este tipo de propuestas es el económico, pues no se contaba con dinero para empezar, pero con el aporte de cada uno con alimentos y tiempo pudimos iniciar, después empezamos a realizar algunas rifas y a exponer nuestro proceso en diferentes encuentros con los cuales obtuvimos fondos y nos donaron algunos equipos respectivamente y así fuimos consiguiendo las cosas mínimas y necesarias para que funcionara las TES. A grandes rasgos estos han sido las dificultades que se nos han presentado, pero con el paso del tiempo nos hemos dado cuenta que han sido necesarias, pues nos han brindado la oportunidad para ir formándonos en comunidad.

Entonces, es necesario con estas reflexiones sobre el proceso de la TES enunciar que otros mundos son posibles, si nos ayudamos solidariamente, si nos aprendemos a querer, si nos escuchamos en nuestros desafíos y sueños, si nos dejamos interpelar por los gestos, caricias y palabras de la otra persona que existe con nosotros, por ello lo imposible es posibilidad donde las enseñanzas y los aprendizajes cotidianos están basados en una pedagogía de la esperanza, como diría Freire (1985) “está en la raíz de la inconclusión de los hombres, a partir de la cual se mueven éstos en permanente búsqueda. Búsqueda que, como ya señalamos, no puede darse en forma aislada, sino en una comunión con los demás hombres” en la que se reconoce la importancia del diálogo y que desde este podemos seguir soñando desde la colectividad con cambiar el mundo, pues rompemos el cascarón de la exclusión y formamos una coraza desde la comprensión crítica de la realidad que conlleva a una lectura del mundo y a procesos que se encaminan desde la praxis en el cambio, en este sentido seguimos inquietos con Freire (1985) quien nos deja estas preguntas y afirmaciones

¿Quién mejor que los oprimidos se encontrará preparado para entender el significado terrible de una sociedad opresora?

¿Quién sentirá mejor que ellos los efectos de la opresión? ¿Quién más que ellos para ir comprendiendo la necesidad de la liberación? Liberación a la que no llegarán por casualidad, sino por la praxis de su búsqueda; por el conocimiento y reconocimiento de la necesidad de luchar por ella. Lucha que, por la finalidad que le darán los oprimidos, será un acto de amor, con el cual se opondrán al desamor contenido en la violencia de los opresores [...] (p. 26).

Consideramos entonces que, desde la posibilidad en resistencia de no perder la capacidad de soñar juntos, de luchar con el amor y la esperanza seremos capaces de cambiar la realidad, reescribiendo otras historias de mujeres y hombres, niñas y niños, jóvenes y adultos en las montañas, valles y selvas, en donde la solidaridad y el diálogo enfrenten las relaciones consumistas que ha impuesto el capitalismo.

4.8 Qué sigue para la TES

Ahora bien, desde esta nueva normalidad impuesta por la pandemia debido a la Covid-19, en medio de estas recientes formas de educación que se han generado para nuestras comunidades rurales en la alternancia, decirles que en el año 2020 lo que pudimos realizar desde la virtualidad fue un trabajo grande de difusión del proceso a través de encuentros en línea con diferentes organizaciones y universidades a nivel nacional en los que dimos a conocer sobre la trayectoria, resultados y avances del proyecto de la TES, de igual forma, se pudo organizar un trabajo que denominamos “La TES en nuestros Hogares” con el que los educandos le dieron a conocer a sus familias, sobre cómo se trabaja en la TES, sus principios, compartieron recetas y reflexiones, fue una labor muy enriquecedora.

Para el año 2021, se empieza a trabajar desde la alternancia y la presencialidad, en las clases se pudo conversar con la promoción 2021 sobre la historia, forma de accionar y principios de la TES, llegamos con ellos a la conclusión que no se podía perder todo un acumulado de vivencias y esfuerzos de construcción colectiva y si bien, era difícil para ellos asumir el proceso en ese momento por los tiempos que se nos permitía estar en el colegio, se determinó buscar egresados que pudieran asumir el proceso en los escasos días que se laboraría en este, fue gratificante ver en funcionamiento nuevamente la Tienda Escolar Saludable, esperamos con ansias retomar el proceso de la TES en manos de educandas y educando del grado undécimo, pronto nos queda así, el gran reto de seguir avanzando en este proceso.

También, es alentador contar que estamos en el proceso de consecución de recursos para la impresión de una cartilla sobre la Tienda Escolar Saludable porque después de culminar este proceso de sistematización, se vio necesario sacar un texto a modo de cartilla en que se cuenta sobre los aspectos más relevantes de este proceso, al igual que de las minucias, de los detalles del funcionamiento de la TES en su día a día, como una forma de comunicar nuestro proceso escrito y poder compartirlo con otros y otras para seguir así, soñando con que muchos y muchas quieran transformar, desde su labor pedagógica, sus tiendas escolares y así tengamos una TES en cada rincón de Colombia para que, a partir de la práctica de cualquier proyecto educativo, nos eduquemos en el amor, en la construcción de otras relaciones de solidaridad para otros mundos.

5 LA EDUCACIÓN POPULAR Y LOS PROCESOS INTERCULTURALES

Este proceso de investigación que se desarrolló, se dio en un contexto donde confluyen comunidad originaria Nasa y Campesina que, históricamente, han sido muy organizadas en sus procesos de lucha y defensa del territorio, pero también han sido discriminadas, ultrajadas marcadas por la guerra y el racismo, entendiendo este como la huella que ha dejado el poder de la colonización, una sociedad inhumana, incapaz de reconocer que desde que se nos racializó, solo se detenta el poder contra nuestros pueblos, a partir de ahí, no se nos reconoce y dignifica como sujetos de derecho, lo ha demostrado la historia cuando se castellanizó el lenguaje, cuando no se aceptaron otras formas de conocimiento diferente al de la ciencia basado en el método científico Europeo, cuando se nos categorizó como una raza inferior.

Por tanto, el poder colonial fue y será avasallante, destructor en manos de una clase que se le dio, desde la colonia, un estatus de superior usado para ultrajar y violentar al pueblo. En este escenario, es necesario hacer un llamado a la interculturalidad y a la educación popular como una forma para mediar y liberarnos de ese yugo colonial, es ineludible un proceso de confluencia en y desde el diálogo para la construcción de sujetos armónicos que piensan, viven y defienden su Territorio.

En este sentido, es importante que empecemos por definir interculturalidad que para el CRIC, histórico referente de las resistencias del Cauca, significa:

Entendemos interculturalidad como la posibilidad de diálogo entre las culturas. Es un proyecto político que trasciende lo educativo para pensar en la construcción de sociedades diferentes [...] El ejercicio de la interculturalidad es netamente político, puesto que busca llegar a la creación de condiciones para el establecimiento de relaciones horizontales de diálogo entre diferentes. Es decir, la interculturalidad comprende las relaciones generadas y vivenciadas desde la valoración y respeto por el otro, en la búsqueda de condiciones iguales desde las diferencias (CRIC, 2004, p. 111).

Lo anterior, va marcando la pauta y haciendo necesario que, a través del diálogo, se reconozcan desde la diferencia y así, tomar la interculturalidad como una opción política que en conjunto, se comprendan y se superen las condiciones de discriminación y de dominación a las que han sido sometidos desde los tiempos de la conquista y del impositivo constructo deshumanizante del concepto “raza”.

Como comunidades campesinas e indígenas, nos unen infinidad de elementos: el trabajo por y en la tierra, la defensa de las semillas, el arraigo a las costumbres, los relevos generacionales, el cuidado y la defensa del territorio, entre otros, pero lo que más debería unirnos es el amor por la humanidad, por reconocernos a mí mismo y reconocer al otro para pensarse junto a él en la lucha por alcanzar una vida digna, desde otras formas de sentir, de razonar de entender y de vivir en el territorio, la interculturalidad puede ser una apuesta para ello. A este respecto Walsh (2009) expresa que:

Por eso, la interculturalidad crítica debe ser entendida como una herramienta pedagógica, la que pone en cuestionamiento continuo la racialización, subalternización e inferiorización y sus patrones de poder, visibiliza maneras distintas de ser, vivir y saber, y busca el desarrollo y creación de comprensiones y condiciones que no sólo articulan y hacen dialogar las diferencias en un marco de legitimidad, dignidad, igualdad, equidad y respeto, sino que también y a la vez alientan la creación de modos “otros” de pensar, ser, estar, aprender, enseñar, soñar y vivir que cruzan fronteras. (p. 15)

Ahora bien, teniendo en cuenta que la Educación Popular nos permite como punto de partida, una lectura crítica de la realidad para transformar aquello que nos está oprimiendo desde una opción ético-política que desde la solidaridad, se pueden generar condiciones de dignificación a quienes están siendo dominados, esto en una búsqueda de nuevas construcciones de relaciones sociales con comunidades empoderadas con base en una educación que parte del diálogo, de saberes con el pueblo y para el pueblo, mediada por la naturaleza; es decir, apostar por la cimentación de nuevas formas de poder, en que nos construimos y nos reconocemos como sujetos críticos, conscientes y humanizados, lo que posibilita desde la EP y la Interculturalidad, la capacidad de reconocer la otredad y de encontrar las fortalezas en la diversidad que nos permitirán la estructuración de procesos en comunidad, de construcción de conocimientos, a partir de la realidad problematizada, que apunten a la emancipación.

Finalmente, esta sistematización de la experiencia de la TES nos incita a seguir aportando desde nuestros lugares de vida porque los sabores, saberes y semillas negados, olvidados y opacados, se rebelen alegremente y en sintonía con el maestro Freire (2006) “Nuestra fe en los hombres y en la creación de un mundo en el que sea menos difícil amar” (p. 242). Nos siga motivando a caminar, a levantarnos cada día fortalecidos y en resistencia con los sabores y olores de nuestras cocinas sean ancestrales y colectivas.

6 CONCLUSIONES

La sistematización de la experiencia denominada “La Tienda Escolar Saludable: una búsqueda del empoderamiento estudiantil”, nos permitió encontrarnos con todo el acumulado de un trabajo construido peldaño a peldaño, de forma colectiva durante varios años, por jóvenes inquietos y soñadores que logran visualizar la TES como una experiencia significativa que se convirtió en un eje articulador y desde su accionar pedagógico, fortalece los procesos de concienciación frente a la existencia en el mundo y la transformación de la realidad.

Respecto a las conclusiones que responden al objetivo planteado: “sistematizar el proceso pedagógico realizado con el proyecto de la Tienda Escolar Saludable (TES) de la I.E. Empresarial Cerro Alto de Caldono-Cauca durante el período 2016-2019 para identificar y analizar los aprendizajes obtenidos, a nivel personal y colectivo”, tenemos que la TES ha conllevado a otras formas de aprendizaje permitiendo una ruptura de la normalidad, impuesta a través de decisiones y acciones, que ha logrado pensarse y realizar una educación diferente en la que se ha puesto en diálogo nuestros saberes, la participación activa de educandas-educadores siendo protagonistas de los procesos de construcción colectiva de conocimiento, generándoles empoderamiento que les permite asumirse como sujetos con voz y acción en medio de un sistema educativo que silencia.

Se han fortalecido las dinámicas que se han desarrollado alrededor de las tradiciones, la cultura y las creencias respecto al alimento, generando conciencia de quiénes somos y lo que deberíamos ser en el lugar de terruño que nos correspondió estar, permitiendo mostrar que hay muchas formas de lucha que alientan a soñar con otros mundos posibles donde los alimentos no sean instrumento de guerra y dominación, así como las semillas sean libres y ayuden a fecundar el suelo para que rebroten los espacios de vida en el territorio, vida expresada en comida suficiente, sana y saludable para la comunidad, del mismo modo que para los demás seres de la naturaleza.

Educandas- Educadores que formamos parte de esta experiencia, se han caracterizado por su gran capacidad de trabajo en equipo mediados por el diálogo, movidos por el amor, la defensa de su identidad, la reflexión forjando aún más cada día los cinco principios orientadores

de trabajo, lo que dentro de otras cosas, ha permitido en los espacios de encuentros e interrelación con otras experiencias y organizaciones, posicionar la experiencia de la TES de Cerro Alto como un referente de alimentación saludable en pro de la construcción de procesos de soberanía alimentaria en el Cauca.

De forma personal y colectiva se hace necesario de seguir construyendo procesos educativos desde el diálogo de saberes y la reflexión crítica de la realidad, cohesión fundamental para generar emancipadamente los procesos de transformación que requieren nuestros contextos, lo que permite evidenciar la educación popular como una forma de vida necesaria para una educación contextualizada que movilice el pensamiento y las acciones de educandos-educadores en pro de la construcción de comunidad en defensa del territorio, reconociendo en la diversidad, nuestra interculturalidad y generando los puentes de unión esenciales para trascender como sujetos históricos.

Ahora bien, como conclusiones teóricas y prácticas desde los aprendizajes y las reflexiones conceptuales que se desprenden del proceso de sistematización de la experiencia de la Tienda Escolar Saludable tenemos desde lo económico-político que en un país como Colombia, donde se responde a un estado corporativo que vela únicamente por los intereses de las grandes empresas, en el cual se tiene una política de guerra no solo armamentista sino de despojo y expropiación en una lógica deshumanizante, con territorios en los cuales se ha vendido la imagen de paz exclusivamente como ausencia de balas, es el caso de Caldonó, se hace entonces necesario crear oportunidades que dibujen sonrisas y permitan procesos de construcción y reconstrucción de otras relaciones de vida.

Desde lo político entendido como la capacidad de tomar decisiones que transformen las relaciones de poder, ha sido posible soñar y cimentar procesos con jóvenes que estén mediados por el mundo, en el que ellos y ellas se reconozcan así mismos y en los otros desde el rescate de aquello que les han querido arrebatarse: su cultura, tradiciones y las muchas formas de ver, oler, degustar, escuchar, sentir y existir en el mundo; es uno de los maravillosos logros del proceso de la TES, pues ha permitido poner voz a los sueños y sentires, lo que ha derivado en procesos de construcción y transformación colectiva cargados de esperanza, amor y humanidad que

demuestran que la educación no puede ser neutral que en este caso está a favor de la emancipación.

Desde lo pedagógico y participativo la TES es una forma diferente de hacer educación, rompe con el esquema tradicional al permitir un quehacer pedagógico que promuevan la ruptura del modelo educativo bancario a partir de las voces de los protagonistas quienes expresaron y comunicaron lo que querían sistematizar, reconstruyendo e interpretando la experiencia desde un proceso transformador en el que los sujetos participantes re-conceptualizan su práctica y vuelven a ella para modificarla, pues se establecen relaciones basadas en el diálogo desde la teoría y la práctica entre las interacciones de educanda-educador que generan unas dinámicas y metodologías para la formación humana de sujetos consientes, crítico y reflexivos de su realidad, que se empoderan y actúan desde una relaciona consigo mismo, con los demás, con su contexto y consciente del mundo. Tornándose el acto pedagógico educativo como un acto político, pues se vuelve intencionado lo que contribuye en la transformación social.

A modo de recomendación consideramos que se hace necesario que se articule a los demás docentes de la institución en la formación y construcción de conocimiento a través de procesos pedagógicos adecuados y ajustados al contexto comunitario que permitan la movilización del pensamiento y se encaminen en la ruptura del modelo educativo actual. De igual forma que se generen estrategias articuladas con otras áreas del conocimiento de la institución para que los padres de familia y la comunidad se vinculen libre, pero comprometidamente con este proceso de resignificación del ser educadores – educandos, de que aprendemos junto a otros, en un proceso activo de compartir nuestros sentires y saberes.

Respecto a los educadores hacerles un llamado para seguir insistiendo y persistiendo en los procesos de investigación, como una forma de alcanzar la conciencia necesaria de nuestra realidad, problematizarla y en comunidad desde una visión esperanzadora poder transformarla y así enriquecer nuestras prácticas pedagógicas y generar otras formas posibles de educación, donde los aprendizajes vayan más allá de un aula de clases y los procesos de construcción de conocimiento se hagan de forma colectiva, esto podría ser un pequeño paso para darle la

oportunidad a experiencias como la TES de replicarse en cada uno de los espacios que sea posible, claro está sin desconocer las características de cada contexto y sus sujetos.

Por último, nos place decir que gracias a este proceso de sistematización de experiencias ahora tenemos más herramientas para seguirla consolidando la TES, sabemos que seguiremos presentes en los próximos años en la institución, aprendiendo de las reflexiones planteadas en este trabajo y consolidando unas nuevas, tenemos claro que es un deber seguir soñando con un mundo mejor, que no podemos perder la esperanza y que desde el diálogo, el amor y solidaridad podemos seguir generando cambios, nos reconforta saber que tendremos un texto escrito y una cartilla con la que comunicaremos este trabajo a generaciones futuras lo que posiblemente permita continuar con este legado, de igual forma esperamos poder llegar a otras instituciones y que se animen a realizar cambios en sus tiendas escolares encaminados desde la labor pedagógica. No olvidemos que:

*“Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas,
puede cambiar el mundo” Galeano*

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Administracion Municipal. (2015). *Plan de desarrollo Municipal*. Caldono.
- Aguirre, P. (2004). *Ricos flacos y gordos pobres: la alimentación en crisis*. . Buenos Aires, Argentina: Capital intelectual.
- Aranguren, F. (2012). *EL negocio del hambre la especulacion con alimentos*. Bogota: Editorial Ltda.
- Arias, Nestor. (20 de junio de 2019). *Reflexiones de la concientizacion*. Entrevista Personal. Caldono.
- Baltazar, Patricia. (03 de septiembre de 2020). *¿cómo se sintió con el proceso de la TES?* Entrevista personal. Caldono.
- Bonilla, V. D. (2015). *Historia politica del pueblo Nasa*.
- Burbano, Leider. (05 de febrero de 2020). *Hablando sobre el PCPV y la escuela poñupular Amolando Sabiduria*. Entrevista personal. Popayán.
- Calvache Lopez, J. E. (2003). EL PAPEL DEL EDUCADOR EN EL PENSAMIENTO DE PAULO FREIRE. *ESTUDIOS LATINOAMERICANOS*, 17-26.
- Campo, Wepe Sek. (12 de noviembre de 2019). *Entrega Simbolica De La Tienda*. Entrevista personal. Caldono .
- Cardenas, H. M. (2007). *El Amor A La Humanidad De Los Hombres De Rapiña*. Bogota, Colombia: El Buho.
- Cerón, E. y Orjuela, R. E. (Junio de 2017). Glutamato monosódico, Utilización sin restricciones. (E. Consumidores, Ed.) *Políticas Públicas*, 1-8. Obtenido de <https://educarconsumidores.org/publicacionesprensa/glutamato-monosodico/>
- CMGRD Consejo Municipal para la Gestión del Riesgo de Desastres . (2014). *PLAN MUNICIPAL DE GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES*. Caldono.
- CNMH, Centro nacional de memoria historica. (2016). *Tomas y Ataques Guerrilleros (1965-2013)*. Bogota.
- COLOMBIA y Greenpeace. *Situación actual de los plásticos en Colombia y su impacto en el medio ambiente*. 2019.
- Correa, Jairo. (16 de Mayo de 2020). Entrevista personal. Caldono.
- CRIC, Consejo Regional Indigena del Cuca. (2004). *¿Que pasaria sin la escuela...? 30 años de construccion de una educacion propia*. Popayán: Editorial Fuego Azul.

- Cxhab, Asociación de Cabildos Ukawe'sx Nasa. (2005). *PLAN DE VIDA TERRITORIAL SA'TH TAMA KIWE – CALDONO*.
- DANE. (2010). *Boletín Censo General 2005 perfil Caldono Cauca*. Bogotá.
- Delacruz, Karol. (12 de febrero de 2020). *Cómo se sintió con el proceso de la TES*. Entrevista personal. Caldono.
- Delacruz Karol. (02 de octubre de 2019). *Inicio de la Tienda Escolar Saludable con estudiantes*. Entrevista personal. Caldono.
- Espitia, P.L. y Gomez E. A. (2018). Caldono, territorio para la paz. Tensiones en el primer año de implementación del acuerdo final en los regusrdos indígena que acogieron excombatientes de la FARC. *Revista Controversia*, 210, 45-83. Obtenido de [https://revistacontroversia.com/index.php?journal=controversia&page=article&op=view&path\[\]=1112](https://revistacontroversia.com/index.php?journal=controversia&page=article&op=view&path[]=1112)
- Estrada, A. J. (2015). *Acumulación capitalista, dominación de clase y rebelión armada Elementos para una interpretación histórica del conflicto social y armado*. Bogotá.
- ETC Grup. (2017). ¿Quién nos alimentará? ¿la red campesina alimentaria o la cadena agroindustrial?
- Forero, Juan David. (20 de octubre de 2019). *Rerfrlexiones de los talleres relaizados en la escuela*. Entrevista personal. Caldono.
- Freire, P. (2004). *Pedagogía de la autonomía*. Sao Paulo: Paz e Terra SA.
- Freire, P. (1985). *Pedagogía Del Oprimido*. Bogotá: America Latina .
- Galeano, E. (1995). Cinco frases que hacen crecer la nariz de pinocho. *Chasqui*, Vol.(52). 70-74. Recuperado de: <https://revistachasqui.org/index.php/chasqui/article/view/637/634>
- Giordano, M. S., Barnetche, M. M., Álvarez, P. S., y Cornejo, L. S. (2017). PERFIL DE CONSUMO DE ALIMENTOS DURANTE LA JORNADA ESCOLAR EN UNA COMUNIDAD EDUCATIVA VULNERABILIZADA DE LA CIUDAD DE CÓRDOBA, ARGENTINA. *Revista de Salud Pública*, 6-15.
- Guainas, Einer. (03 de septiembre de 2020). *Cómo se sintió con el proceso de la TES*. Entrevista personal. Caldono.
- Guetio, Jorge. (03 de septiembre de 2020). *Cómo se sintió con el proceso de la TES*. Entrevista personal . Caldono.

- Guétio, Marly. (03 de septiembre de 2020). *Cómo se sintió con el proceso de la TES*. Entrevista personal. Caldonó.
- Guétio, Edna. (03 de septiembre de 2020). *Cómo se sintió con el proceso de la TES*. Entrevista personal. Caldonó .
- Greenpeace. *Greenpeace*. Recuperado en noviembre de 2020. De <https://es.greenpeace.org/es/trabajamos-en/consumismo/plásticos/>
- Hurtado, Jimena. (2020). *Cómo se sintió con el proceso de la TES*. Entrevista personal. Caldonó.
- Hurtado, Jimena. (2 de octubre de 2019). *Inicios de la Tienda Escolar Saludable*. Entrevista personal. Caldonó.
- Jara, H. O. (2010). Educación popular y cambio social en América Latina. *Community Development Journal*, 45(3), 287-298.
- Jara, H., O. (2018). *La sistematización de experiencias: Práctica y teoría para otros mundos posibles*. Bogotá: CINDE.
- La Via Campesina. (07 de julio de 2017). *La Via Campesina*. Recuperado en septiembre de 2020, de <https://viacampesina.org/es/la-voz-de-los-campesinos-y-de-las-campesinas-del-mundo5/>
- La Via Campesina. (2018). *¡SOBERANÍA ALIMENTARIA YA! UNA GUÍA POR LA SOBERANÍA ALIMENTARIA*. Recuperado el 31 de Agosto de 2020, de <https://viacampesina.org/en/wp-content/uploads/sites/2/2018/02/Food-Sovereignty-a-guide-ES-version-low-res.pdf>
- Mera, Fredy. (15 de mayo de 2020). *Proyecto de Investigación "Recuperando Productos y Comidas Nativas de la Región"*. Entrevista Personal. Caldonó.
- Montoya, M. (2010). La Panela: Alimento tradicional campesino en vía de extinción. *Periferia*. Obtenido de <https://www.periferiaprensa.com/index.php/component/k2/item/577-la-panela-alimento-tradicional-campesino-en-via-de-extincion>
- Ochoa, R. L. (2010). *Significado y sentido de los estándares básicos de competencias y su evaluación en la educación básica y media en Colombia*.
- Organización de las Naciones Unidas y Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Aprobación de nueva ley de alimentos en Chile: resumen del proceso. Entrada en vigor junio 2016*. Santiago. Obtenido de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51643>

- Poscue, Gina. (septiembre de 2020). *Cómo se sintió con el proceso de la TES*. Entrevista personal . Caldonó.
- Poscue, Gina. (junio de 2019). *Reflexiones De La Praxis*. Entrevista personal. Caldonó.
- Rivero, T. A. (2009). Aditivos alimentarios. Obtenido de https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=aditivos+alimentarios+tomas+arenciba&btnG=
- Rodríguez, G. A., Potosí, R. S., Calvache, M. C., y Rodríguez, G.S. (2018). Sabores y saberes en la escuela: experiencia de intervención educativa. *Infancia Imágenes*, 36-50.
- Sandoval, Yoni. (mayo de 2015). *Propuestas para trabajar en la TES*. Cuaderno de apuntes. Caldonó.
- Sandoval, Yoni. (septiembre de 2020). *Cómo se sintió con el proceso de la TES*. Entrevista personal. Caldonó.
- Sandoval, Nicolas. (septiembre de 2020). *Cómo se sintió con el proceso de la TES*. Entrevista personal. Caldonó.
- Vega, C. R. (17 de febrero de 2012). *Colombia: capitalismo gangsteril y despojo territorial*. Obtenido de BIODIVERSIDAD: https://www.biodiversidadla.org/Autores/Renan_Vega_Cantor
- Velez, G. (25 de septiembre de 2009). Los cultivos transgénicos destruyen la biodiversidad y la soberanía alimentaria. *Grupo Semillas Campaña Semillas de Identidad*, 20. Obtenido de <https://www.semillas.org.co/es/publicaciones/los-cultivos-transg>
- Villalobos, J. (2000). EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN: LEGADOS DEL PENSAMIENTO Y ACCIÓN DE PAULO FREIRE. *EDUCERE*, 17-24.
- Walsh, C. (2009). Interculturalidad crítica y educación intercultural.
- Zape, Stefania. (7 de noviembre de 2019). *¿Cómo te sentiste cuando dabas talleres?* Entrevista personal. Caldonó.
- Zape, Stefania. (20 de junio de 2019). *Reflexiones de la Cocinetización*. Entrevista personal. Caldonó.
- Zape, Stefania. (03 de septiembre de 2020). *Cómo se sintió con el proceso de la TES*. Entrevista personal. Caldonó.