



Fundación Universitaria
SAN MATEO

TÉCNICO PROFESIONAL EN
PROCESOS GASTRONÓMICOS Y DE
BEBIDAS



Fundación Universitaria
SAN MATEO

CIENCIAS Y AFINES

Técnico profesional en procesos gastronómicos y de bebidas

**IDENTIFICACIÓN DE LAS PRINCIPALES PREPARACIONES CULINARIAS DE LA
COMUNIDAD INDÍGENA NASA**

TRABAJO DE GRADO MODALIDAD DE OPCIÓN DE GRADO

[ANGIE LISSETH MEDINA PARDO](#)

[AYMER CAMILO CHILO RAMOS-Estudiante](#)

DIRECTOR (A)

Orlando Ernesto Rodríguez

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN MATEO

BOGOTA D.C

2021

NOTA DE SALVEDAD DE RESPONSABILIDAD INSTITUCIONAL

“La Fundación Universitaria San Mateo NO se hace responsable de los conceptos emitidos en el presente documento, el departamento de investigaciones velará por el rigor metodológico de la investigación”.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	14
CAPITULO I	15
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
JUSTIFICACIÓN	17
OBJETIVOS	19
<i>Objetivo General</i>	19
<i>Objetivos Específicos</i>	19
CAPÍTULO II	20
MARCO TEÓRICO	20
ANTECEDENTES TEÓRICOS	20
LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA	20
ACTIVIDAD ECONÓMICA	25
LA SUIZA DE AMÉRICA	27
EVIDENCIAR Y RECONOCER LA HISTORIA ANCESTRAL DEL PUEBLO NASA.	28
CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL 1991.	34
OBJETIVO DEL CRIC	36
OBJETIVO DE LA ONIC	37
LA TIERRA	40
LA MINGA	41
LENGUA	42

Realizar entrevistas a mayores de la comunidad NASA con ayuda del señor Gerardo Chilo Dizu, logrando mayor información para el respectivo proyecto.	42
Elaborar un plato ancestral de la comunidad NASA.	42
CAPITULO III	46
DISEÑO METODOLÓGICO	46
CAPÍTULO V.	48
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
BIBLIOGRAFÍA	49
ANEXOS	52

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Figura 1 1 mapa Departamento del Cauca con vizualizacion del municipio de Silvia	20
Figura 1 2 mapa de Colombia con vizualisacion del departamento del Cauc	21
Figura 1 3 pueblo de Silvia	21
Figura 1 4. Ubicación Municipio de Silvia con respecto a municipios Aledaños	21
Figura 1 5. Escudo silvia	22
Figura 1 6. Bandera de Silvia	23

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 0.1. Actividades	44
Tabla 0.2. Impactos	45
Tabla 0.3. Presupuesto	46

DEDICATORIA

...A Dios y a la vida por permitirnos continuar con nuestros estudios.

A nuestros padres por su apoyo incondicional, por la confianza que han depositado en cada uno de nosotros, por enseñarnos el significado de la vida, el respeto y la humildad, con ejemplos dignos de superación.

AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen a la Universidad San Mateo, por haber dado la oportunidad de hacer parte de esta institución educativa.

Al profesor Orlando Ernesto Rodríguez por su paciencia y valiosa orientación.

A nuestros padres y hermanos por su apoyo incondicional.

A la comunidad Nasa del Resguardo Indígena de Pitayó, Municipio de Silvia Departamento del Cauca por su colaboración.

RESUMEN

Colombia es uno de los países a nivel mundial que cuenta con 102 grupos indígenas, de los cuales 13 se encuentran en proceso de reconocimiento por parte del Ministerio del Interior; existen 737 resguardos legalmente constituidos según el censo poblacional DANE elaborado en el año 2018. Dentro de estas poblaciones mencionadas hace parte la comunidad Indígena NASA del departamento del Cauca; comunidad Nasa que se encuentra disgregada en los municipios de Silvia, Toribio, Paéz, Jambaló y Caldonó, donde se ubica la mayor parte de la población indígena.

El presente proyecto se enfoca en el reconocimiento de la comunidad Nasa del Municipio de Silvia-Cauca relatando su gastronomía ancestral, así como también, enfatizar en los platos típicos de las comunidades que han sido desde siempre la principal fuente de alimentación, el buen vivir, conocimiento tradicional y nutricional, ya que, a través de estas prácticas, las familias no sólo se han alimentado adecuadamente sino también, se han sostenido económicamente, razón por la cual, se busca como estrategia reconocer la soberanía alimentaria de nuestras comunidades a partir de información recopilada por fuentes verídicas primarias y secundarias.

Se llevará a cabo la investigación más a fondo en la comunidad Indígena Nasa del Resguardo de Pitayó, Municipio de Silvia, Cauca, con el apoyo del mayor Gerardo Chilo Dizu, quien será el intermediario con los mayores debido a que muchos de ellos solo practican el idioma Nasa Yuwe. Así mismo, se realizará entrevistas a Mayores y mayores de la comunidad, con el fin de adquirir información relevante sobre costumbres, mitos, leyendas y todo lo relacionado con la gastronomía ancestral. Información que será evidenciada por medio de informes, registros fotográficos y videos bajo previa autorización de la comunidad, esto con el fin de transmitir la importancia de la gastronomía propia a las nuevas generaciones.

PALABRAS CLAVE:

- Nasa yuwe
- comunidad Indígena
- Comida propia

ABSTRACT

Colombia is one of the countries in the world that has 102 indigenous groups, of which 13 are in the process of being recognized by the Ministry of the Interior; There are 737 legally constituted reservations according to the DANE population census prepared in 2018. Among these populations mentioned, the NASA Indigenous community of the department of Cauca is part; Nasa community that is disaggregated in the municipalities of Silvia, Toribio, Paéz, Jambaló and Caldonó, where most of the indigenous population is located.

This project focuses on the recognition of the Nasa community of the Municipality of Silvia-Cauca relating its ancestral gastronomy, as well as emphasizing the typical dishes of the communities that have always been the main source of food, good living, traditional and nutritional knowledge, since, through these practices, families have not only fed adequately but also sustained themselves economically, which is why the strategy seeks to recognize the food sovereignty of our communities based on information compiled by primary and secondary true sources.

The more in-depth investigation will be carried out in the Nasa Indigenous community of the Resguardo de Pitayó, Municipality of Silvia, Cauca, with the support of Major Gerardo Chilo Dizu, who will be the intermediary with the elderly because many of them

only practice the Nasa Yuwe language. Likewise, interviews will be carried out with the elders and elders of the community, in order to acquire relevant information about customs, myths, legends and everything related to ancestral gastronomy. Information that will be evidenced by means of reports, photographic records and videos with prior authorization from the community, this in order to transmit the importance of gastronomy to new generations.

KEYWORDS:

- Nasa yuwe -Indigenous community -Own food

NASA YUWE

Kwesx sxab wala colombia yasesa, 102 sxab leçx'kuesa jiphsa usa, kseba tekhsa (13) txawesx'wa sxab'nagueçxa jhitu'tena usba pakuenusta, jhitu'tena usba pakuenusta jikasa Ministerio del Interior jjukasatx ewna'jiteyu.

137 kiwa leeçxkiwe jiuka ewnajinxiyata censo uit'nxijuy 2018 tey.

Na sxab leçxkue ewna jinxisayaja nasasaçxa usta.

Paaya sxabte ûsta jhiçxa kuh ahte uptha, muu sxab (Silvia) yasesa, Totoro yasesa, Nenga sxab yasesa (paez) baçukue (Jambalo) yasesa us'wal nasa sxab (Caldono) yasesa, na sxab leçxkuesa nasasaçxa seena kuh usta.

Na jikuet'te yatxnxisa teeçx sxab'çxasku tutheje nasaçxatx wiebia sxab fizesatxçxa jhiçxa txawes kijneta ûwe, txas jiyuyawataw ew fizexa jiçxaneta kaduna uswa wef neyukan, yaçkaya sena kikiwa uju'nta ew ûuya.

wet'fizeya, ni melliwa jiphuçme kuta.

Txataw kwesa txa'mipaga wala ewa'ji açx'phkaçx.

Nasa sena kuh'satx papeyna nxuwaja teeçx sxab leçkuete pitayu yasesate, jhiçxa teeçx the Gerardo Chilo Dizú yasesa papeihna usuna vite tehsatx nasa yuweteçxa wewesatx jiuka jhiçxa yaçkaya magueka yu'jina papeiwa kasejena

yackaya magutayu kih'ta creina, manta fize, jhiçxa ûwajasa magueekayu seena yaçkaya.

Na yaç'kay minki meçxa ûnxisa açx'phkaçxwa peçxkanume fizeno kiwa utxin foto kutxn kih sxabsuwa ahna nasasayú ewna jiteyu, (Dizu, 2021).

INTRODUCCIÓN

la presente investigación se refiere al tema de “Identificación De Las Principales Preparaciones Culinarias De La Comunidad Indígena Nasa” de la cual se tratan aspectos muy relevantes que han llevado al olvido de sus platos tradicionales, cuales son las consecuencias de la llegada de los españoles al nuevo mundo (América Latina), las consecuencias que generan los alimentos empacados que en la actualidad se consumen a nivel nacional y mundial dentro de los territorios indígenas en especial la comunidad Nasa.

En el siguiente proyecto se tiene en cuenta a la población juvenil de esta comunidad, ya que son ellos el futuro para mantener el conocimiento, identidad, costumbres, creencias de este pueblo y sobre todo la alimentación ancestral.

Las características principales de este proyecto investigativo es mantener y dar a conocer los platos ancestrales del pueblo Nasa, no solamente en el mismo territorio sino a nivel nacional, y además quede como guía para nuevas investigaciones que se realicen en un futuro por interesados en conocer de estos pueblos y lugares (Hernández et al., 2019).

Para analizar y lograr lo planteado se llevarán a cabo investigaciones en documentos serios y verídicos, por otro lado, se desarrollarán entrevistas a mayores de esta comunidad para reforzar aun mas lo planteado en el presente documento.

La alimentación de estas personas a persistido durante muchas generaciones siendo esta la fuente de energías y vitamina más importante para los pueblos, por este motivo se quiere reconocer sus alimentos y apoyar a que su alimentación continúe y no quede en el olvido.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Presentación del problema de investigación

Con la llegada de la colonización española, la comunidad Nasa se vio obligada a ser parte del proceso de mestizaje, a una nueva alimentación, a dejar a un lado sus productos ancestrales y a la necesidad de vivir dispersos en territorios organizados en pequeñas parcelas, adjudicados por los mismos españoles; esto generó que la mano de obra indígena fuese utilizada en los trabajos forzosos de la explotación minera y agrícola. Los indígenas que lograron resistir contra los conquistadores en la segunda década del siglo XVII, establecen las encomiendas y misiones en territorio indígena, con lo cual, los Nasas emprendieron un proceso de lucha por su territorio, defendiendo la identidad cultural, el conocimiento propio y la comida ancestral que era amenazado por los españoles.

Actualmente los Nasas, como todos los pueblos indígenas viven en estrecha interdependencia entre la naturaleza, la cultura, la economía y la forma de sentir y ver el mundo. De allí surge el pensamiento, la Ley de Origen o el Derecho Mayor, los valores identitarios, la protección de la vida y el poder para mantener en equilibrio entre el hombre y la naturaleza.

Estos legados es vivir y permanecer en el tiempo de acuerdo a la costumbre, compartiendo la tierra, los alimentos, cosechas y orientar la igualdad entre todos desde siempre para siempre. También ordenan y orientan para conservar y transmitir a las nuevas generaciones, todos los aspectos identitarios para no desaparecer como pueblo originario con sus costumbres ancestrales (Velandia, 2021).

Según el Cabildo Indígena de Pitayó (2018), muchos de estos valores y la riqueza inmaterial y patrimonio de la comunidad Nasa, se ha debilitado por factores ajenos como; la influencia de los medios masivos de comunicación, los programas educativos

ajenos a la identidad cultural, los programas de alimentación y nutrición ofertados por el gobierno nacional a la población de los jóvenes y niños.

Hoy por hoy, esta población ha relegado sus valores propios de la cultura Nasa a un segundo plano; imponiendo nuevas costumbres de la cultura mayoritaria. Elementos identitarios que se han ido debilitando en la práctica de los jóvenes, como es el caso del idioma Nasa Yuwe, , las comidas típicas, la desaparición de semillas, el sistema agro culturales de siembra de alimentos propios, la preparación de alimentos y platos típicos que son la base alimentaria en las diferentes etapas de ciclo de vida de los Nasas.

Según la mayora Carlina Campo (edad: 70 años); hoy no se preparan comidas especiales como el kjaçx, Çut khasx, Kh'fit khasx, Negayu Tsut, Tyja' Negayu, Negayu fiu xi'hme,çut Sxukhasx, Petje' Sxukhasx, mutx waç, Çut wa'ç, tsut Pulxu, Pulxu Çut, çut Pan, Beka Çut, mutx, que en su momento fue la base en la dieta nutricional de las familias Nasa, a pesar de existe los productos para preparar.

Como consecuencia de lo anterior y la pérdida de valores identitarios como pueblo Nasa y el consumo de alimentos ajenos y procesados a llevado a la comunidad especialmente los jóvenes adaptar otras formas de alimentación, quedando en un segundo plano los alimentos propios con mayor contenido nutricional, sanos y saludables (Ballesteros, 2020).

En este contexto, el proyecto busca a partir de la investigación reconocer la importancia alimentación propia y sus diferentes formas de preparación, el valor nutricional y cultural de alimentos producidos por las Comunidad Nasa del Resguardo de Pitayó.

137.1 Formulación de la pregunta problema:

¿Cómo reconocer la gastronomía ancestral del pueblo Indígena NASA que se considera propia?

Justificación

En la indagación de información se encuentra material alusivo a la comunidad Nasa, a partir de ella se puede establecer una investigación coherente, científica y de mayor credibilidad donde enseñe sobre su historia, alimentación y costumbres, logrando así un reconocimiento alimenticio como patrimonio de la comunidad Nasa, resaltando la riqueza cultural de la comunidad a nivel regional, nacional e internacional.

La comunidad Nasa es uno de los pueblos que conserva el idioma Nasa Yuwe , las prácticas ancestrales, las tradiciones artísticas, culturales, los rituales, ceremonias, y sobre todo gastronomía ancestral que desde siempre han sido practicados por los mayores y mayores, quienes a través de su conocimiento transmiten, comparte y enseñan a las nuevas generaciones alrededor de la tulpa (fogón), el tul, el dialogo y el compartir; en sentido se propone salvaguardar las prácticas ancestrales como espacio de dialogo, el compartir y transmitir a nuevas experiencias a través de los sabores y saberes la preparación y el reconocimiento de los alimentos propios de la comunidad Nasa; alimentos que según los mayores son preparados para atender los eventos especiales como la fiesta de las ofrendas, la minga familiar y comunitaria, la fiesta de la chucha, entre otras actividades, en el cual no solo se resalta la importancia de los alimentos propios sino también, se comparten experiencias, intercambio, historias de vida vinculando a la nueva generación.

Sin embargo, con el pasar de los años estas prácticas han ido desapareciendo y junto con ella los platos tradicionales representativos conduciendo a las nuevas generaciones adoptar otros modelos de alimentación diferentes a los propios de la comunidad Nasa; La pérdida paulatina del consumo de alimentos propios a sido influido por factores como, la migración de la población joven del campo a la ciudad adquiriendo nuevas formas de alimentación, la pérdida de identidad, la llegada de los medios masivos de comunicación como la televisión, radio y redes sociales, modificando así nuevas formas de consumo, debilitando el sistema de alimentación propia de la comunidad Nasa.

Todo lo anterior ha puesto en crisis la identidad alimenticia de la comunidad Nasa, que ha abandonado el pensamiento de indígena, de cuidar su entorno, de preservar las formas de alimentación y las prácticas tradicionales de muchos años. Esto ha puesto a la autoridad indígena del cabildo la obligación moral y política de generar iniciativas y propuestas de revitalización tendientes a salvaguardar las prácticas ancestrales y la alimentación propia.

Por lo cual es oportuno fortalecer la soberanía alimentaria de los Nasas, quienes aun conservan las semillas propias, los sistemas de siembra de los productos básicos para la preparación de alimentos, desde un enfoque innovador con nuevas preparaciones y nuevos platos con productos producidos por las familias, con el propósito de incentivar el consumo y resaltar el contenido nutricional de los alimentos propios del pueblo indígena Nasa.

Objetivos

Objetivo General

Evidenciar los platos ancestrales a partir de consultas y conocimientos de los mayores y mayoras de la comunidad logrando una adecuada información para el respectivo reconocimiento de la gastronomía NASA.

Objetivos Específicos

- Evidenciar y reconocer la historia ancestral del pueblo NASA.
- Realizar encuestas a mayores de la comunidad NASA con ayuda del señor Gerardo Chilo Dizu, logrando mayor información para el respectivo proyecto.
- Traducir el resumen (abstract) en el idioma NASA YUWE
- Elaborar un plato ancestral de la comunidad NASA.
- Realizar entrega del presente trabajo a la biblioteca de la FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN MATEO, para conocimiento y estudio de estudiantes interesados en conocer la cultura, tradiciones, mitos, leyendas y sobre todo la comunidad Nasa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes teóricos

En esta presentación se darán a conocer las teorías, desde las cuales se abordará la investigación y reconocimiento de la historia, vivencias, cultura, tradición y gastronomía ancestral del pueblo indígena NASA.

Localización Geográfica

Colombia: la república de Colombia se encuentra al extremo norte de Suramérica, ubicada entre la gran selva amazónica, panamá y los océanos pacífico y atlántico, siendo además cruzada por la gran cordillera andina, lo que origina una gran variedad de climas y ecosistemas, muchos de ellos propios del país. Limita al norte con la república de panamá y el mar caribe, por el oriente con las repúblicas de Venezuela y Brasil, por el sur con las repúblicas de Perú y Ecuador, y por el occidente con el océano pacífico.

Los puntos extremos del territorio continental colombiano están al norte en PUNTAS DE GALLINA, en la península de la guajira, con una latitud de 12° 30' 46" norte. por el sur en la boca de la quebrada san Antonio, en inmediaciones del trapecio amazónico y localizado en latitud 4° 13' 30" sur. hacia el este tiene como punto de referencia la isla de san José en el río negro, frente a la piedra del cocuy, localizada en longitud 66° 50' 54" oeste. por el oeste, el cabo manglares, en el departamento de Nariño localizado en longitud 79° 01' 23" oeste.

Su territorio tiene 1.141.748 km² de superficie continental, sumadas las aguas marinas y submarinas, 928.660 km², la extensión total es de 2.070.408 km².

El país está dividido en 32 departamentos y un distrito capital (Bogotá), además de contar con seis grandes regiones: andina, caribe, pacífica, Orinoquía, Amazonía e insular.

Cauca se localiza en la región Andina su capital es la ciudad de Popayán.

- Dentro de los 32 departamentos de Colombia se encuentra Cauca, dentro del cual se localiza el Municipio de Silvia. (Camacho, 1990), (UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA, 2017)

Silvia: Silvia está situada en el nororiente del Departamento del Cauca, al suroccidente de Colombia, entre los 2°47'37" y 2°31'24" de latitud norte y entre los 76°10'40" y 76°31'05" de longitud al occidente del meridiano de Greenwich, sobre el flanco occidental de la cordillera central.

La cabecera municipal está ubicada entre el río Piendamó y la quebrada Manchay sobre los 02°36'50" norte y 76°22'58" al oeste, a 2.600 metros de altitud. Dista de Popayán 59 Km.

Su área es de 662,4 Km², según el Instituto Geográfico Agustín Codazzi (IGAC) y de 656,7 Km² según el sistema de Información utilizado para la elaboración del Plan Básico de Ordenamiento Territorial, PBOT .

El rango altitudinal del Municipio varía entre 1.800 y 3.800 m.s.n.m, desde el río Ovejas en el límite con Caldono, hasta la cima del cerro Porayatún ubicado entre los Resguardos de Pitayo y Guambia.

Silvia limita por el norte con los Municipios de Caldono y Jámbalo por el oriente con Páez e Inzá por el sur con Totoró, por el suroeste con Cajibío y por el occidente con Piendamó. (MINCIT, 2016-2019)



Figura 1 1 mapa Departamento del cauca con visualización del municipio de Silvia.



Figura 1 2 mapa de Colombia con visualización del departamento del cauca



Figura 1 3 Silvia



Figura 1 4. Ubicación municipio de Silvia con respecto a municipios aledaños

NOTA:

- Fecha de fundación del municipio: 23 de octubre de 1562

ESCUDO:

El escudo del municipio de Silvia se encuentra surcado por dos afluentes, ellos son: el río Piendamó y la Quebrada Manchay, se observa en primer plano la iglesia principal y al fondo la capilla de Belén, símbolo de la fuente turística y religiosidad de nuestro pueblo. (Alcaldía Municipio de Silvia, 2018)

Se enmarca con ramos de trigo en honor a esta tierra muy rica en la producción de harina de trigo



Figura 1 5. Escudo Silvia

BANDERA:

Se encuentra distribuida en dos franjas equitativas: una de color blanco y la otra de color verde.



Figura 1 6. Bandera de Silvia

HIMNO

Autor: José Ignacio Bustamante

Letra:

Salve reina del trigo nodriza del clavel y de la rosa; bajo tu suave abrigo preludia el viento su canción gozosa.

Relumbra en tus alcores la parva luz que nutre tus manzanas, y en la mística lumbre de tus flores fluye un calor de esencias castellanas.

Sobre el cristal de la montaña andina, lejos del valle, ausente de los mares, surges, azul, radiante, cristalina, entre los eucaliptos tutelares.

En la dulzura de tus aires luce cándida enseña de apacible aurora cuando la luna tímida reluce y los callados ámbitos decora.

Dora tus campos uvero la llama que anuncias tus feraces cementeras, y sobre surcos ávidos derrama el sol de las tropicales primaveras.

A la feroz conquista del hispano opusiste el impulso de tu raza, que con la flecha audaz y firme mano, luchó por su bohío y con su maza.

Conservas de tus indígenas raleza vivos retoños de almas abolidas, y muestras con orgullo la entereza de las castas de América, vencidas.

Donas a Dios primicias de tus mieses en anulas ofrendas primitivas, rescoldo de un pasado en el que ofreces viejas leyendas a tu ayer cautivas.

Eres hospitalaria y generosa noble asilo de paz para el viandante cuando la sombra de tu lar reposa el caro abrigo de tu amor sedante.

Hay en tu clima efluvios magistrales para el humano corazón que, anciso, busca alivio y solaz para sus males al vera del cauce rumoroso.

Relieva los blasones de tu historia el ínclito varón que un día ciñera la banda tricolor y enalteciera la gesta del honor con su victoria, (Alcaldía Municipio de Silvia, 2018)

Actividad Económica

Según nuestro himno, el municipio de Silvia es reconocido por sus trigales, Sin embargo, en la actualidad, la actividad piscícola lleva el control económico de Silvia, al igual que la ganadería y la agricultura. En las distintas veredas que hacen parte de este municipio, su economía se basa en la ganadería como principal fuente de ingresos seguida de la agricultura. Las actividades de cotidianidad se caracterizan por el trabajo de la tierra, que se basan en formas ancestrales de producción que representa el

calendario Nasa y cada una de sus fases agrícolas. En esto encontramos interesantes formas en las que esta comunidad establece su economía, estas demarcan 20 épocas naturales, refiriendo los 12 meses del año según el calendario gregoriano.

Allí, el ser parte de la comunidad implica llevar consigo el ser un buen trabajador de la tierra. Uno de los principales ejes de su economía agrícola Nasa es el maíz y debido a ello se tiene el privilegio de hablar sobre la cultura importante del maíz.

Lo anterior aplicado a su actividad socioeconómica. Estas épocas naturales son de suma importancia y privilegio ya que, es en este punto donde se definen actividades productivas en torno al cultivo de maíz y cuatro actividades que se realizan de ofrenda espiritual durante el transcurso del año, esto en torno a un propósito; compartir en comunidad a través de la minga labrando las tierras. Se evidencian estrategias económicas capaces de garantizar que se tenga una provisión de los alimentos de mayor necesidad en determinadas épocas del año. Además de ello, dichas actividades también suplen lo necesario para su vida material y espiritual de la comunidad entorno a su manejo y respeto de territorio-naturaleza.

Es claro que la comunidad Nasa tiene un plan de vida entorno a sus tradiciones locales entre ellas la recuperación de prácticas ancestrales de su agricultura, basado en el rescate de formas propias de consumo de alimentos.

Su economía básicamente se compone de autoconsumo y está muy bien caracterizada por el policultivo, esto quiere decir que consiste en producir simultáneamente cultivos diferentes en una misma superficie o explotación, pero en un rango pequeño. Se distingue entre los cultivos temporales, que están asociados al consumo doméstico y los cultivos permanentes los cuales se relacionan con su producción para el mercado externo.

En los cultivos temporales se pueden reflejar algunos productos agrícolas como lo son, los tomates, zanahorias, ají, cebolla, frijoles, papa, arracacha, haba, arveja, yuca y el ulluco, normalmente se tienden a sembrar cerca de sus casas o huertas ya que se

trata de productos de primera mano, es decir, de consumo diario. Es muy común que estos productos los venden ya sea en el mercado o algún vecino

La Suiza de América

Silvia posee seis resguardos indígenas que están legalmente constituidos. Cada uno de ellos posee su propia organización social y su propia cosmovisión para determinar las decisiones importantes para el bienestar de la misma comunidad. Debido a sus paisajes se le ha otorgado el nombre de “la suiza de américa” siendo visitada cada año por diversidad de turistas. Fue precisamente el padre de julio Kuttel, un suizo, quien bautizó el municipio de esta manera por su gran parecido con las tierras helvéticas de suiza y la multiculturalidad de Silvia, con sus seis resguardos indígenas, Ambaló, Guambia, Kisgo, Pitayó, Quichaya y Tumburao. Su cultura y mantener la riqueza inmaterial y cultural a través de generaciones.

Dentro de los resguardos indígenas de Pitayo y Quichaya se encuentran asentados los Nasa es por este motivo que se escogió el municipio de Silvia para el presente proyecto y teniendo en cuenta el trabajo de campo; cabe aclarar que en la respectiva investigación se habla de la comunidad Nasa en general la cual acoge a todo el departamento del Cauca, se mencionan algunos municipios como Páez, Tierra dentro, Belalcázar, Caldono, Totoró, Toribio y Silvia que son lugares con más influencia Nasa y donde sus raíces, costumbre, mitos y leyendas persisten hasta hoy en día.

PALABRAS CLAVES:

Nasa Yuwe: es el nombre que da a su lengua el pueblo *Nasa* (a veces escrito *Paes*), tradicionalmente considerada como perteneciente a la familia *chibcha*, mayoritariamente- es considerada una lengua aislada. Es la lengua étnica más

importante hablada en territorio colombiano donde se concentran principalmente en la región de Tierra dentro, entre los departamentos del Huila y el Cauca.

Ancestral: La palabra ancestral proviene del latín pero a partir del francés. Su raíz procede del francés antiguo *ancestro*, actualmente *ancêtre* cuyo significado es *ancestro*. Se considera que la formación de este vocablo se debe a haberse desprendido de la forma culta *antecesor*, *antecessoris*, eliminando la del prefijo *ante-*, asimilando y cayendo luego la *t-*, y pasando del sufijo *-or* a *-trum* (*sufijo instrumental*). La raíz de este término corresponde al verbo *cedo*, *cedere*, *cessi*, *cessum* que significa *ir*, *marchar*, *andar*, *irse*. El sufijo *-al*, por su parte, marca *relación – pertenencia*. Puede considerarse, de este modo, que el concepto original de este vocablo es perteneciente o lo que pertenece al que ha marchado antes, o que andado delante de uno.

Indígena: es aquel que pertenece a un pueblo originario de una región o territorio donde su familia, cultura y vivencias son nativas del lugar donde nacieron y han sido transmitidas por varias generaciones.

Comida propia; La comida puede ser valorada como una extensión cultural de intercambio que aporta una identidad única a determinada comunidad, que la hace distintiva y consolida identidades; esto da un sentido de pertenencia a un grupo y fortalece las relaciones sociales, los ritos o el reconocimiento del pasado.

La gastronomía tradicional es una expresión de filiación que permite exteriorizar el significado histórico y cultural de los pueblos, facultando la unión del conocimiento, sensaciones y emociones reunidos a lo largo del tiempo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Evidenciar y reconocer la historia ancestral del pueblo NASA.

El origen del pueblo Nasa es incierto ya que se deducen varias teorías sobre la aparición de estas personas; Dentro de la visión cosmogónica de los Nasas se nombra un creador fundamental el cual es AGNUS, deidad eminentemente inmóvil, lejana y solidaria que se encuentra complementada por K'PISH, el trueno el cual es la deidad más dinámica y omnipotente de los Indígenas entre ellos los Nasa. K'pish habita en el fondo de las lagunas, entre la niebla de los páramos, cordilleras el cual es escenario tradicional de actividades rituales, espirituales y de reconocimiento a los espíritus de la cultura paez (NASA).

Por medio de esta información se logra ver claramente la relación que tiene este pueblo con la naturaleza y podemos darnos una idea de su verdadero origen, puesto que ellos mismos aclaran que son naturaleza, provienen de ella. Cada espíritu proporciona normas y dones a las personas para la vida cotidiana, el Trueno por ejemplo, concede el poder a ciertos individuos de este pueblo para que nazcan con el don de THE WALA y cuando crezcan tener el poder de comunicación con los espíritus, la naturaleza y el mismo K'pish, el cual se enoja manifestándose por medio de relámpagos y son ellos quien puede calmarlo por medio de refrescamientos; el THE YASE, o nombrador de la tierra establece el nombre de las personas de esta cultura y el KLUMN o duende habita en lugares sagrados, salvajes, vírgenes o incultivables garantizando el respeto entre el hombre y el medio ambiente, dicho de otra manera se puede decir que el Klumn es el que cuida los lugares sagrados para que nadie entre a destruir de ellos, cuida de las riquezas Nasas y son ellos los únicos que pueden sentir su presencia y comunicarse con los espíritus. (Centro de armonización Indígena para la comunidad Nasa Paez., 2011)

Otra de las impresionantes teorías hace mención que los españoles no fueron los primeros en llegar a América Latina, ya que a ellos los recibieron personas las cuales revelan las diferentes teorías que fueron los Vikingos, los Asiáticos y hasta los Galeses que llegaron con anterioridad a Colón. Hace 12 mil años entraron por Alaska las primeras personas al continente, y de aquí se derivan los indígenas. Con la llegada de los españoles los sistemas, mitos, leyendas y dogmas fueron eliminados porque según

ellos idolatraban, para algunos pueblos nativos el Dios de España que no existe, existió o existirá porque la creación del mundo en su cosmos es diferente establecida en su libro sagrados y diferente a la creación y creencias de los Nasas.

Una tercera teoría para el pueblo indígena, hace referencia a su origen que es netamente místico y mitológico. El nacimiento de su pueblo se dio a partir de la unión de la estrella con el agua de donde nacieron las primeras personas de esta cultura. Al igual dentro de sus creencias se indica que UMA(la tierra) y TAY (el sol), se unieron para crear los administradores de la tierra; dos de estos protectores fueron ATÉ (la luna) y ALL (la estrella), esta última baja a la tierra y al ver tal tranquilidad y paz toca una de sus puntas en la laguna sagrada y de allí nacen los primeros habitantes del pueblo NASA. (Adriana Carolina Castro Bermúdez, 2018)

La laguna sagrada es la que en la actualidad conocemos como JUAN TAMA ubicada en el municipio de Belalcázar en el departamento del Cauca.

Cabe mencionar que para los Americanos del altiplano cundiboyacense la madre creadora de absolutamente todo es BACHUE, y la adoración al sol, al agua, al viento e incluso al fuego.

Con la llegada de los conquistadores en el siglo XVI a lo que hoy conocemos como América Latina, ellos encuentran personas que ya habitaban estos lugares (Indios), los cuales poseían riquezas incalculables , es así que los españoles inician la conquista de lugares de este nuevo mundo con sus grandes ejércitos tomando como prisioneros los habitantes de estos sitios y a muchos de ellos los ejecutaban; en esta conquista se pierden muchas costumbres de miles de años, creencias, alimentos, oro, y sobre todo la identidad de estas personas y pueblos. Cuando los conquistadores llegan a lo que hoy conocemos como Colombia más exactamente a popayán, se encuentran con personas de la cultura NASA que les hicieron frente y montaron resistencia con sus ejércitos y, junto a ellos se encontraban demás grupos indígenas como los MISAK, COCONUCOS Y LOS TOTOROES, sus tropas la conformaban aproximadamente 6000

mil a 7000 mil guerreros Nasa, por lo cual los españoles al ver que estas personas no decaigan cambiaron de estrategia e incurrieron a la evangelización Cristiana, es así como lograron evadir estos lugares los cuales una vez se apoderaron iniciaron con una explotación económica lo cual conllevó a los NASAS abandonar sus territorios y huyeron a tierras más lejanas las cuales conocemos en la actualidad como tierra dentro; de igual manera el proceso de evangelización tenía por objetivo la extirpación de dioses, creencias, cultura, tradiciones, historia, cosmovisión, costumbres y lo más importante la imposición de la lengua Castellana como único medio de comunicación válido en el proceso civilizador.

Los pueblos indígenas se cerraron al mundo occidental la cual se interpuso por medio de muertes, desaparición de pueblos y sometimiento de la religión lo cual hizo desaparecer el saber milenario ya que los indígenas que llevaban varios siglos en el continente pasaron a someterse bajo la oposición de la fe cristiana la cual conllevó a una nueva forma de vida y de vivir la cultura; el padecimiento de los pueblos indígenas hasta los días actuales son afectados (siglo XXI), ya que han llegado con secuelas y siguen soportando violencias de todos los bandos y grupos armados que han conllevado a la desaparición de cacicazgos como figuras de autoridad y la aparición de resguardos como imposición institucional española.

A mediados del siglo XVIII, los NASAS perdieron las zonas planas lo cual los obligó a concentrarse en laderas de la cordillera central en el Nororiente del departamento del Cauca, lo cual se conoce como tierra adentro; este nombre se lo otorgaron los españoles ya que es un lugar de un gran conjunto de abruptas montañas y que habitaron indios muy aguerridos, en este lugar habitó el pueblo paes que hasta la actualidad persiste, su lengua nativa es el NASA YUWE el cual pertenece a la familia lingüística PAES.

A Las comunidades indígenas se les continuó con el atropello y despojo durante los siglos XIX y gran parte del siglo XX, por efectos de la gran expansión conformados

por sectores de la gran élite de POPAYÁN y también por las presiones de empresarios del valle que se vincularon a la ganadería y el cultivo de la caña de azúcar.

Las acciones de resistencia del pueblo Nasa datan desde el año 1535 cuando la Cacica Gaitana logró conformar un ejército de indígenas para defender los territorios de los colonos españoles. En 1700 los caciques Juan Tama de estrella y Manuel Quillo y ciclos tuvieron los títulos coloniales, bajo este reconocimiento inicia la declaración de los primeros resguardos NASAS reconocidos por el Rey Felipe II de España.

NOTA:

La mejor muestra de éxito de los indígenas caucanos, fue el resultado de la gran guerra, donde la Gaitana y el cacique pigoanza desarrollaron toda una campaña que les permitió reunir en 1538 mas de 7000 paeces, 6000 yalcones y 7000 mil pijaos para enfrentar los ejércitos españoles; el poderío del ejercito y la traición de algunos pueblos hizo que poco a poco fuera debilitándose el ejército, en esta época ya eran traídos africanos como esclavos para la guerra lo cual fue consecuente de muchas enfermedades que ellos traían. (Adriana Carolina Castro Bermúdez, 2018)

En el siglo XX tomó fuerza el movimiento liderado por el señor Manuel Quintin lame; el fue un indígena caucano del pueblo Nasa, nacido en 1983 cerca a popayán, fue hijo de una pareja de terrazgueros provenientes de tierra adentro, el cual luchó por defender los resguardos y recuperar las tierras usurpadas, consolidar el cabildo como autoridad indígena, el no pago del terraje, la reafirmación de valores y el rechazo a la discriminación cultural.

En la guerra de los mil días Lame pudo obtener una precaria alfabetización, aunque con poca capacidad para escribir, el lee textos de historia, teología y derecho donde aprende temas jurídicos lo cual también le era explicado por un abogado en Popayán, con esto aprende la ley de 1889 donde descubre la posibilidad de anular la enajenación de tierras de resguardos es así como Lame inicia una lucha por la recuperación de las tierras del Cauca. A mediados de los años ochenta el escenario se vio favorecido para los Nasa con la elección popular de alcaldes y a principio de los

noventa con el proceso de la asamblea nacional constituyente y la expedición de una nueva carta política. (Rodríguez, 2013)

La lucha por defender los derechos de los pueblos indígenas de Colombia, continúa con el Padre Alvaro Ulcúe Chocue quien nació en 1943 en el resguardo indígena de Pueblo nuevo, el cual por cuestiones económicas inició sus estudios a los 11 años de edad, se formó hasta 4 de primaria en la escuela de su pueblo y con ayuda de una beca continuó su formación en Antioquia, luego de terminar su bachillerato inició su formación sacerdotal en Popayán.

Alvaro fue el primer sacerdote indígena de Colombia, el cual fue un dinamizador de la orientación de los pueblos indígenas del norte del departamento del Cauca, a través de la evangelización basada en la teología de la liberación; asimismo fomentó la organización y la recuperación de sus resguardos para la recuperación de su cultura y la vida de su comunidad

El apoyo del padre Alvaro Ulcúe Chocue a las comunidades indígenas fue relevante para la recuperación de las tierras ancestrales y expresar una voz a favor de la formación comunal indígena, estas posturas fueron tomadas como acciones en contra de las estructuras socio políticas a nivel local y nacional debido a la pérdida de tierra por parte de terratenientes del norte del Cauca, motivo que influye en el asesinato del padre en 1984.

Durante los años 70, el padre Ulcúe apoyó en la creación de varios resguardos con el fin de mantener su identidad, cultura y ancestralidad; igualmente Ulcúe se propuso describir cómo los indígenas parecían vivir en un abandono y eran víctimas de las injusticias que genera la opresión de los terratenientes sobre el pueblo. (Quintero, 2016)

En los años 80 el Sacerdote Ulcúe, promovió el reconocimiento de las culturas, organizó 7 proyectos comunitarios en el norte del Cauca orientándolos al sector de

educación, salud, economía, medio ambiente, el territorio, la cultura el gobierno propio, la justicia y el sistema político indígena.

Ulcue redactó una carta el 30 de octubre de 1982 al presidente Belisario Betancur para ser escuchado, al igual daba comunicados desde Toribío, la información más importante que el le hacia al presidente era que si él creía que si realmente el progreso se alcanzaba con el despojo de tierras a los indígenas.

Ulcue afirmo que el fue sujeto de persecución por parte del ejercito nacional, el cual sufrió un violento asesinato por dos sicarios en una motocicleta el cual nunca fue esclarecido.

Luego de tanta lucha por parte de los mismos habitantes por preservar los territorios, costumbres, derechos de los indígenas desde la llegada de los españoles hasta la lucha del padre ulcué con los abusos del gobierno nacional a estos pueblos , se crea una nueva constitución en la cual se inicia a tener en cuenta estos territorios que cuentan con una gran importancia no solo a nivel nacional sino internacional por su grandiosa y valiosa información que poseen estas culturas; la nueva constitución se menciona a continuación. (Quintero, 2016)

Constitución Política del 1991.

Con la nueva constitución de 1991 Colombia es reconocida a nivel mundial por su riqueza y su diversidad ambiental (flora y fauna), al igual es catalogada como una nación multiétnica y pluriétnica.

En la creación de la constitución, son partícipes dos senadores pertenecientes a la población indígena los cuales son Lorenzo Muelas por parte del grupo indígena Guambiano y Francisco Rojas Birry por parte del grupo indígena Embera Chami, donde se crean artículos que benefician a estos pueblos.

En la constitución se reconoce al pueblo indígena multicultural. De igual manera, se reconoce los beneficios de los pueblos indígenas “ el pluralismo jurídico y normativo”, es decir la vigencia de 3 órdenes normativas vigentes:

- 1- La legislación general de la república (gozan de todos los derechos).
- 2- La legislación especial indígena nacional : Compuesta por convenios y tratados internacionales, por normas constitucionales y legales (nacionales, regionales y municipales)
- 3- Los sistemas jurídicos propios: Establecidos en los ART 7 y 246 de la constitución política constituyente.

Con la promulgación de la constitución de 1991 y algunas normas internacionales las interpretaciones dadas por la corte constitucional, las comunidades indígenas experimentan un pequeño bálsamo que les posibilita retomar sus casi olvidadas formas de aplicar justicia, aplicando la construcción de verdaderas comunidades autónomas e independientes (ejemplo, la guardia indígena), la cual es un grupo creado por la misma comunidad para velar por el cuidado del pueblo y que se respete los derechos, valores y creencias que se tienen dentro de estas. (CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA , 1991)

NOTA:

En el departamento del cauca, conviven 8 etnias indígenas las cuales son: los yanaconas, los ingas, kokonucos, totoroos, paeces, guambianos, esperara y los siapidara; dentro del grupo indigena páez se encuentran los Nasas a los cuales se hace el reconocimiento de su gastronomía ancestral por medio del presente proyecto.

Desde los años 70, se inició un reconocimiento legal de las tierras de las comunidades indígenas con base a la reforma agraria. En la constitución política Colombiana de 1991 se acoge a las comunidades indígenas en los ART 1,7,10,13,63,68,246,286,329, 330 y 356 evitando así seguir siendo blanco de atropellos por parte del mismo gobierno nacional y empresas extranjeras.

Los pueblos indígenas, son los pueblos originarios aborígenes preexistentes a la llegada de los europeos al continente americano. El ART 1 de la constitución política de

1991, señala que Colombia es una república democrática, participativa y pluralista, en el art 7 establece como principio fundamental del estado el reconocimiento y protección de las diferentes etnias y culturas de la nación Colombiana; a partir de este artículo el ordenamiento jurídico colombiano admite la existencia de diferentes etnias y culturas y se obliga a protegerlas, los indígenas hacen parte de los grupos étnicos reconocidos en Colombia que incluyen a los afrocolombianos, raizales, palenqueros, rom y gitanos.

En el art 13 la constitución nacional reiteró que los indígenas, son uno de los grupos poblacionales más frágiles y excluidos dentro de los grupos vulnerados por lo cual son merecedores de la protección constitucional.

El reconocimiento a la diversidad cultural son registrados en la constitución política colombiana en sus artículos 68 y 70, El primero reconoce el derecho de los diferentes grupos étnicos a una formación que respete y desarrolle su identidad cultural, y el segundo establece el deber estatal de promover el acceso a la cultura en igualdad de oportunidades.

La ley 691 de 2001 reguló la participación de los grupos étnicos en el sistema general de seguridad social en Colombia, en condiciones dignas y propias observando el debido respeto y protección a la diversidad étnica y cultural de la nación.

El reconocimiento de los territorios indígenas le corresponde al INCODER o del ministerio público de oficio; la ley 1397 de 1996 creó la comisión nacional de territorios indígenas cuya función es entre otras apoyar a las comunidades en estos procesos. (CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA , 1991)

Objetivo del CRIC

El cric se creó el 24 de febrero de 1971, en Toribío, siete Cabildos e igual número de resguardos indígenas crean el Consejo Regional Indígena del Cauca – CRIC nombrando el primer Comité Ejecutivo, su Misión es la defensa de los derechos fundamentales y específicos de los pueblos indígenas, para lo que ha implementado

equipos de capacitación, apoyo jurídico, el impulso a proyectos productivos, de educación y salud, teniendo como principios rectores la Unidad, la tierra y la cultura, pilares fundamentales en la búsqueda de la Autonomía. (CRIC, 1971)

Objetivo de la ONIC

Fundada en 1982 luego del 1° Congreso Indígena Nacional, la ONIC es "el resultado del proceso de reorganización autónoma del Movimiento Indígena en Colombia, iniciado por el Consejo Regional Indígena del Cauca (CRIC), en la década de 1970 y con el apoyo de algunas regiones del país", Su misión es Fortalecer y apoyar el gobierno propio de los pueblos indígenas y su ejercicio de autoridad para que asuman con unidad, autonomía y dignidad, el control de sus territorios y la realización y defensa de sus derechos humanos y colectivos.

Propender por el reconocimiento social e institucional de la identidad étnica y cultural de los pueblos indígenas, acompañándolos en sus procesos organizativos propios de carácter local, regional, nacional e internacional. Facilitar y gestionar la participación de los pueblos indígenas y sus representantes en los escenarios de decisión y ejecución de políticas públicas, propiciando y concertando su articulación en condiciones de equidad y desde su diversidad a los procesos de desarrollo económico y social del país.

Liderar el reconocimiento institucional y social de los mandatos políticos de los pueblos indígenas y sus autoridades tradicionales y organizativas.

Posicionar y legitimar a la Organización Nacional Indígena de Colombia, como la representante e interlocutora de los Pueblos Indígenas y sus Organizaciones. Participar en la construcción de un modelo social y económico alternativo, para nuestro país, con otros movimientos indígenas y sociales, a nivel nacional e internacional.

Construir estrategias comunes y de interlocución con otros movimientos sociales, ONGs, el Estado colombiano y organismos nacionales e internacionales de solidaridad

y cooperación, entre otros, para dinamizar y establecer procesos de paz, justicia y reparación que permitan terminar con la guerra en nuestro país y garantías postconflicto de un futuro propio para los Pueblos Indígenas.

Luego de la creación de la nueva constitución política colombiana de 1991, la creación del cric, la ONIC y diferentes entidades y normas en defensa de los pueblos indígenas colombianos ya inició una lucha con el estado y más aún con los diferentes gobiernos que han pasado por el poder desde el año de 1991, para hacer valer y cumplir lo que se encuentra en la carta magna del 91, debido a que siempre han existido y existirán personas que quieren aplastar estos pueblos. En la actualidad se continúa una dura lucha por una mejor educación, salud, batallas por tierras, viviendas, más apoyo a los pueblos indígenas y al campo ya que es de donde se extraen todos los alimentos que sostiene una las regiones.

NOTA:

La Iglesia Católica por intermediación de varios pontífices como Juan Pablo II, Benedicto XVI, incluso el Papa Francisco han pedido perdón por lo ocurrido en la conquista donde ocurrió un irreparable atentado contra los pueblos indígenas y su identidad.

Alimentación ancestral del pueblo indígena NASA.

Antes de dar inicio con el desarrollo y explicación de la alimentación de los indígenas NASA, quiero sobresaltar un texto narrado por algunos mayores de este pueblo:

“Quien siembra la tierra recibe una serie de sensibilidades y saberes que permiten valorar los elementos esenciales de la vida los cuales son las semillas, agua, viento, fuego, piedras... y están acompañados de la familia, animales, comunidad, espíritu y naturaleza; los cuentos reunidos hablan del ciclo de la luna, del sol, de la siembra, cultivo, cosecha, preparación del terreno, cuidado y conservación de semillas y la utilización de las herramientas para trabajar.” (Pedro Jose Pacho, Arsenio Pacho, Antonio Mamacue, 2011)

La alimentación Indígena se fundamenta en la amplia biodiversidad de los ecosistemas del país donde se llevan a cabo actividades agrícolas, pecuarias, de caza, pesca, recolección, trueque y comercialización para la obtención de los alimentos.

Cabe destacar que la alimentación entre un pueblo indígena y otro es muy parecida, más aún en sus platos ancestrales que son los cuales les dan una identidad cultural muy importante ya que son fundamentales en su alimentación; el alimento primordial del pueblo indígena NASA es el maíz.

La alimentación del pueblo indígena NASA se basa en productos que son cultivados por ellos mismos los cuales se plantan en la Tulpa (Huerta casera), entre los más predominantes están el Maíz, ollucos, habas, frijoles, coles, majua, arracacha; son productos totalmente naturales sin ningún químico adicional en su proceso de siembra y germinación, ya que utilizan abonos orgánicos los cuales se obtenidos de muchas maneras.

Estas personas muy poco consumían en años anteriores productos que no fueran de su región, pero por consecuencias al desorden climático y las nuevas generaciones que han adoptado cambios debido a muchos factores entre ellos la educación que reciben, en la cual se ha adoptado pensamientos de otras culturas no solamente en el ámbito alimenticio si no en creencias y hábitos que se han inculcado por los blancos los cuales pretenden invadir estos territorios y acabar con lo propio lo cual se está haciendo realidad; esto conlleva a variar en su forma de alimentarse y del pensar de los indígenas, ya que en esta comunidad han ingresado alimentos que no son de sus regiones tales como el arroz, granos, enlatados etc., lo cual ha generado un cambio impresionante en la alimentación del pueblo NASA y en la conservación de lo propio; debido a que los jóvenes poco consumen sus platos ancestrales.

De igual manera hay que reconocer que también el cambio alimenticio se de los indígenas se dio con la llegada de los españoles y en la actualidad con la televisión, el internet que han llevado a conocimientos globales, como la comida enlatada, refrescos azucarado, galletas, caramelos, bebidas alcohólicas no ancestrales, los pueblos

indígenas se han visto obligados a cambiar sus práctica productivas para poder alimentarse sembrando cultivos ilícitos como la coca, lo cual es un claro ejemplo para el abandono de sus cultivos y junto a ellos su cultura y tradiciones alimentarias.

Por otro lado, la mujer juega un papel importante ya que cuenta con una capacidad de clasificar los alimentos más apropiados para para los diferentes ciclos de la vida del grupo familiar y los distribuye acorde con la necesidad de sus miembros. Las mujeres indígenas son artesanas, maestras, parteras, sobadoras, médicas tradicionales, curanderas, yerbateras, gobernadoras, educadoras, orientadoras, formadoras, cuidadoras de la espiritualidad, tejedoras de hilo de la vida, lideresas, y autoridades espirituales.

Los pueblos indígenas en especial los NASAS, con los productos ancestrales anteriormente mencionados elaboran platos alimenticios que desde generaciones han persistido dentro de su principal alimentación y fuentes de energía, las cuales son transmitidas por las personas mayores a los niños desde muy temprana edad, las principales preparaciones son el mote, la sopa de maíz, la sopa de maíz tostado, las arepas de maíz, los envueltos de choclo , la sopa de coles, la mazamorra entre otras; el objetivo del proyecto es reconocer esta gran riqueza y sabores que con el pasar del tiempo están siendo olvidadas hasta por las propias personas de la comunidad por eso se explicara y se dejará evidencia de cómo es el proceso de elaboración de los principales menús mencionados.

Por otra parte, se dan a conocer los significados y la gran importancia que tienen algunos elementos y creencias de esta comunidad en la cual se ha tomado información seria y además se ha consultado con mayores de la comunidad NASA los cuales se explicaran a continuación:

La tierra

La comunidad NASA es una comunidad principalmente agrícola. Su economía está basada en el autoconsumo que está caracterizado por el policultivo, que se

determinan en las actividades y labores de la tierra y por fases agrícolas. Para la comunidad paez esto implica ser muy buen trabajador de la tierra ya que, para la comunidad, la tierra es la esencia de su vida y la fuente de su seguridad y su función principal es defender las tierras de su comunidad.

El maíz es el eje central de la economía de la comunidad. Gracias a esto podemos hablar de una “cultura del maíz”. Este cultivo puede sembrarse casi en todos los pisos térmicos, a excepción del páramo. La comunidad nasa por lo general siembran el maíz, pues, es muy usual que se cultive con asoció, que, generalmente, es junto con frijol y algunas veces con arracacha o arveja, yuca y haba.

Se suele sembrar en los meses de lluvia de marzo, abril y mayo; las técnicas de su cultivo son similares para los resguardos Paez. Solo en los resguardos más altos, se acostumbra a hacer surcos o eras; estos son como unas zanjas o cunetas que se realizan sobre un terreno para la siembra. La siembra ha sido tradicionalmente una actividad masculina y para ello se han creado las “mingas”.

Los ciclos vitales y las actividades cotidianas están determinadas por el trabajo de la tierra y por las fases agrícolas.

La minga

La minga es una práctica milenaria en los pueblos indígenas. El término minga, según la Real Academia de la Lengua (2012), del quechu minkka, tiene dos connotaciones “reunión de amigos y vecinos para hacer un trabajo gratuito en común, y trabajo agrícola colectivo, solidario y con fines de utilidad social”. Desde la tradición y el conocimiento de los indígenas, los trabajos que benefician a la comunidad deben ser realizados en minga para que estos se lleven a cabo más rápido y de manera más efectiva.

A la minga se le ve como una gran fiesta comunitaria, en la que hay trabajo, comida, bebida, cada miembro de la comunidad siente que su trabajo y presencia son importantes para alcanzar el objetivo común. A la minga como institución, la favoreció el conquistador, para poder desarrollar sus actividades en sus haciendas y capillas. Los

“mingueros” no reciben pago ni sueldo en efectivo; su apoyo y trabajo se agradecen moralmente.

A pesar de que el valor de la minga se ha disipado, su funcionalidad sigue manifestándose de manera activa en los contextos rurales y en algunos acontecimientos urbanos. La minga permite el aporte del trabajo de cada individuo en beneficio de la comunidad.

Lengua

El idioma Nasa yuwe aparece en varias clasificaciones como perteneciente a la familia chibcha, pero, esta clasificación fue rechazada y por esta razón el idioma páez aparece como aislada. Esta es la lengua étnica más importante hablada en el territorio colombiano. La comunidad hace parte del 21% del total de la población indígena nacional. En números aun no se sabe cuántas personas hablan su lengua materna, pero se calcula que aproximadamente el 60% de la población, en la actualidad continúa utilizando su lengua materna.

Varios aspectos se han visto reflejados en contra de la lengua y la cultura, pero, pese a esto, los indígenas conservan un sistema de símbolos y creencias que fijan su manera de concebir el mundo y al mismo tiempo batallan para expandir su lengua a las nuevas generaciones.

Realizar entrevistas a mayores de la comunidad NASA con ayuda del señor Gerardo Chilo Dizu, logrando mayor información para el respectivo proyecto.

Elaborar un plato ancestral de la comunidad NASA.

MOTE DE MAIZ

Ingrediente

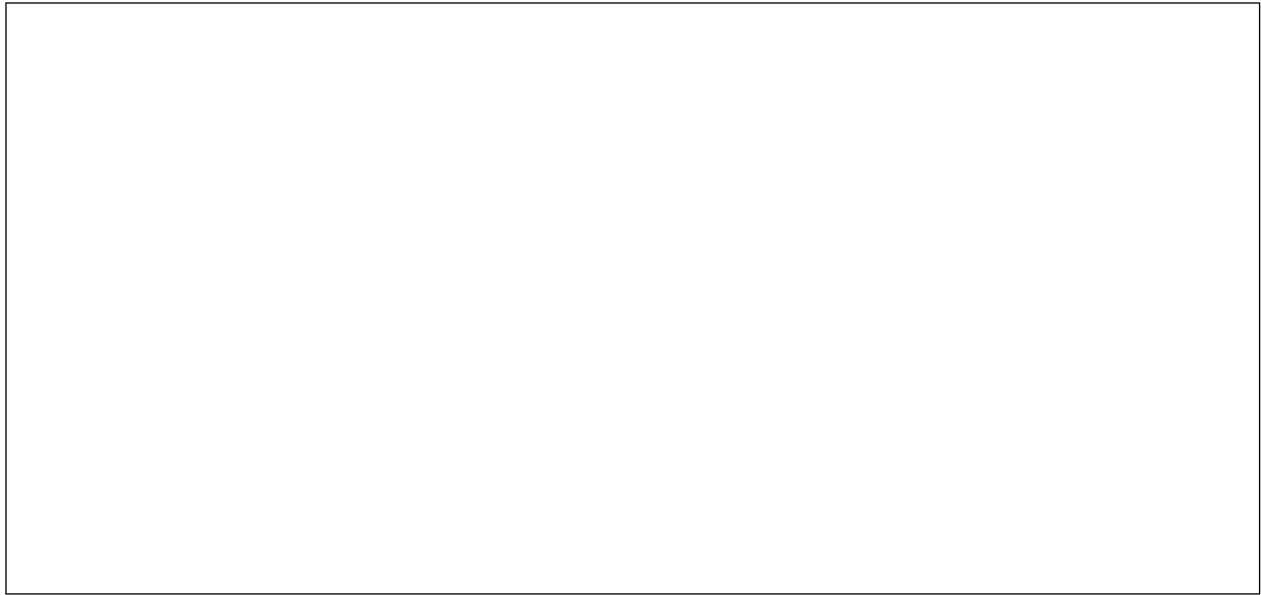
- Maíz
- Ceniza
- Carne de res
- Papas amarillas
- Frijol verde
- Papa pastusa
- Cebolla larga
- Ajo
- Ullucos
- Sal

Preparación.

- 1- Se coloca a pelar el maíz con la ceniza colocándolo en una olla y dejándolos hervir, en el trascurso de 4 hora se saca y se lava muy bien para retirar la cascara del maíz.
- 2- Después de tener el maíz limpio sin casaca ni restos de ceniza, se pone en una olla a fuego hasta que reviente (Mote), quedan como palomitas de maíz.
- 3- Ya obtenido el mote, se inicia con la preparación como tal, donde se le agrega agua, cebolla, ajos, sal, carne, mote, frijoles, ullucos, manteca de cerdo y por ultimo las papas, se deja hervir hasta que espese y se obtiene el plato mas representativo de la comunidad NASA.







CAPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

Nuestra investigación se basa a partir de dos partes, la cuantitativa y la cualitativa.

El presente trabajo, se desarrolla desde la metodología cualitativa y cuantitativa, donde busca conocer la importancia cultural de la comunidad Indígena Nasa, su gastronomía ancestral, prácticas, mitos y leyendas a partir de conocimiento propio, impartido por los mayores y mayores de la comunidad focalizada. Teniendo en cuenta que las prácticas ancestrales actualmente, solo están quedando en manos de habitantes de mayor edad y no en la población joven, quienes poco a poco han dejado a un lado las prácticas ancestrales por causa de diversos factores que ha afectado la comunidad Nasa, sometiéndose a adaptar otras formas de vida ajenas, a las impartidas por los mayores y mayores del pueblo Nasa.

En este sentido la investigación está enmarcada en realizar una investigación que será soportada con revisión bibliográfica de fuentes primarias y secundarias sobre la historia, la cosmovisión, su principal actividad económica, el idioma, las costumbres, los sistemas agro culturales y las formas de alimentación propia de acuerdo a la forma de ver y sentir el mundo del pueblo Nasa del Resguardo Indígena de Pitayó.

Adicionalmente a lo anterior, como estrategia para evidenciar las prácticas culturales de los Nasa, se realizarán entrevistas con participación de “mayores, mayores y jóvenes” utilizando formatos aplicados con el fin de garantizar la veracidad y calidad de la información sobre temas expuestos en el anterior párrafo. Esta técnica de recopilación de información, permitirá elaborar el documento, soportado con fuentes verídicas que garanticen la credibilidad de un trabajo de investigación.

En este mismo orden, se plantea elaborar un plato ancestral de la comunidad NASA, con entrada, bebida y plato fuerte, que resalte su historia cultural, contenido nutricional y momento de consumo.

Es importante resaltar la investigación garantizará la conservación de los secretos tradicionales, si así se requiere, y no pretende convertirse en un insumo para la explotación masiva de dichos alimentos.

Los resultados de este ejercicio de investigación quedarán plasmados en un documento de corte descriptivo, el cual se espera sea emitido en español y en idioma Nasa, finalmente entregado a la biblioteca de la Universidad San Mateo

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- En conclusión, nuestro proyecto fue argumentado por medio de documentos verídicos de donde se extrajo información importante para llevar a cabo la respectiva investigación en la cual se conoció mucho sobre la gastronomía ancestral NASA del municipio de Silvia.-Cauca.
- Por otro lado, se obtuvo la validación del proyecto por parte del cabildo Indígena Gambiano del Municipio de Silvia, el cual revisó lo expuesto aquí, y para ello expidió un certificado mencionando lo anterior.
- Se realizaron encuestas con preguntas claves sobre la gastronomía ancestral de los NASAS.
- La comunidad Nasa, cuenta con saberes y tradiciones que son muy importantes lo cual se debe continuar con investigaciones más a fondo, sin duda alguna se conocerán datos muy importantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Castro Bermúdez, R. F. (2018). Explorando el origen de nuestros ancestros: el nacimiento del pueblo nasa: la historia de un genocidio. *revista republicana*, 21.
- Achicué, E. S. (2017). *Los nasa de tierra dentro y las huellas arqueológicas, primera aproximación*. Tierra dentro : la Universidad del Valle;. Bogotá: Escuela de Ciencias Humanas.
- Ballesteros Mejía, M. (2020). El rescate de los ingredientes patrimoniales colombianos por medio del turismo gastronómico. *Sosquua*, 2(2), 23–32.
<https://doi.org/10.52948/sosquua.v2i2.145>
- Bedoya, V. A. (2015). Escuela, conocimiento y saber nasa. aspectos críticos para una política educativa intercultural en Colombia. *Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación”*, 26. Editorial
- Caicedo, O. F. (2014). *Estrategias y mecanismos de los indígenas Nasa para insertarse en el campo de la etnicidad urbana en la ciudad de Bogotá*.
- Castro, A. C., & Téllez, r. f. (junio de 2018). Explorando el origen de nuestros ancestros: el nacimiento del pueblo nasa: la historia de un genocidio.
- Carvajal, M. H. (2011). *Hacia una historia social de la escritura alfabética entre el pueblo nasa*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Clara Lilia Ulcue, M. L. (2018). *Pensamiento de vida nasa*. Santander de Quilichao: Universidad del Cauca .
- El Digital. (08 de 2019). *Vida y espíritu: el agua para el pueblo Nasa*. Obtenido de El Digital: <https://eldigital.co/vida-y-espiritu-el-agua-para-el-pueblo-nasa/#:~:text=Los%20Nasa%20>
- Jiménez, L. V. (2020). *Alimentación Escolar del Pueblo Nasa: análisis desde un enfoque de colonial*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- García, D. A. (2019). *Caracterización de la resiliencia social y cultural de indígenas Nasa, damnificados por desastres de origen natural*. Popayán: Pontifica Universidad Javeriana de Cali.
- Gómez, L. A. (2017). *Análisis de los procesos comunitarios relacionados con la seguridad, soberanía y autonomía alimentaria de la comunidad indígena Nasa de la vereda Solapa, municipio de Jámalo, departamento del Cauca*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Gómez, M. C. (2018). *Transformación en la obtención y consumo de alimentos en*

Hernández Bolaños, A., Muñoz, C., Maldonado, R., & Ramírez, G. (2019). Proyecto para el reconocimiento, fortalecimiento y fomento de las cocinas tradicionales de la provincia de Gutiérrez, Boyacá. *Sosquua*, 1(1), 97–106.
<https://doi.org/10.52948/sosquua.v1i1.25>

Velandia, Y. (2021). El alimento: un elemento cultural diferencial de la identidad de los pueblos. *Sosquua*, 3(1). <https://doi.org/10.52948/sosquua.v3i1.414>

- la comunidad indígena valencia del resguardo Tticoya, Amazonas, Colombia.* Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Memorias de oficio. Artesanías Nasa. (s.f.). Artesanía nasa. *artesanías de Colombia S.A*, pág. 13.
- Ministerio de Educación Nacional. (2014). *Nasa u junxin thegnxi*. Proyecto Educativo Comunitario Zona Norte del Cauca: Ministerio de Educación Nacional.
- Ministerio de Educación Nacional. (2015). *Kutx yuwe*. comunidad nasa del resguardo indígena de San José, tierra dentro: Ministerio de Educación Nacional.
- Molano, N. D. X. (2017). *Cosmovisión de salud y alimentación en la cultura Guambiana*. Universidad y Salud.
- Municipio de Silvia. (13 de 08 de 2018). *Nuestro municipio*. Obtenido de Municipio de Silvia: <http://www.silvia-cauca.gov.co/municipio/nuestro-municipio>
- Pachón, J. G. (2011). *centro de armonización indígena para la comunidad nasa Páez ukawe ísx ew kafi ízenxi íyat: fortalecimiento de la cultura, tradición y costumbres en la planificación de la justicia*. Bogotá D.C: universidad piloto de Colombia facultad de arquitectura y artes programa arquitectura.
- Orozco, M., & Paredes, M. (2013). *La nasa yat: Territorio y cosmovisión. problema del cambio y la adaptación en los nasa*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2015). *Comida, territorio y memoria Situación alimentaria de los pueblos indígenas colombianos*. Bogotá D.C.: Manuel Nieto.
- Procuraduría general de la nación. (2016). *pueblo nasa "hijos del agua, nietos del trueno"*. Bogotá D.C.
- Secretaría General de la Comunidad Andina. (s.f.). *Cosmovisión del pueblo indígena Nasa en Colombia: Reducción integral de los riesgos, planificación y desarrollo sostenible*. Lima, Perú, septiembre de 2009.
- Sandoval, L. V. (2020). *Alimentación escolar del pueblo Nasa: análisis desde un enfoque de colonial*.

Sevilla, E., & Piñacue, J. C. (s.f.). *Los nasa de tierra dentro y las huellas arqueológicas, primera aproximación.*

Quintín, M. (2004). Los pensamientos del indio que se educó en las selvas colombianas.

Quintero, S. F. (2016). *Modelo de desarrollo integral para la comunidad indígena nasa en el municipio de caloto, cauca.* Bogotá D.C.: universidad piloto de Colombia.

Universidad del Cauca, Universidad del Valle. (2014). *Manuel Quintín Lame.*

Obtenido de Los pensamientos del indio que se educó en las selvas colombianas: <file:///Users/apple/Downloads/1873->

Texto%20del%20art%C3%ADculo-6391-1-10-20130330.pdf

ANEXOS

Formato de entrevista sobre la importancia de los platos ancestrales de la comunidad Nasa. Resguardo de Pitayó, municipio de Silvia – Cauca

FORMATO DE ENTREVISTAS

Nombre de la Vereda: Alto Mendez

Nombre: Gerardo Chilo Dizu

Fecha: 01-12-2021

No de Entrevista, 1

Edad: 64

1. ¿En su familia preparan y consumen los alimentos propios de la comunidad Nasa?

Si / NO ¿Por qué?

Si, son los alimentos que toda la vida emos consumido, en la actualidad la alimentación a cambiado por los nuevos productos que llegan pero seguimos manteniendo nuestros alimentos.

2. ¿Las mayores de la familia madres o abuelas transmiten la importancia de preparar los platos ancestrales de la comunidad Nasa a los niños, niñas y jóvenes?

Si.

3. ¿Cuántos platos ancestrales preparan en su familia?

10

4. ¿Usted cree, que se debe proteger el patrimonio de alimentación propia?

Si, es nuestra identidad, nuestra cultura, nuestras costumbres y no debemos dejarlas perder.

5. ¿Usted cree que el consumo de los alimentos propios contiene mayor contenido nutricional o le gustaría reemplazarlos por alimentos ajenos a su cultura?

Los alimentos ancestrales contienen los alimentos suficientes para nuestro cuerpo, han mantenido a nuestros ancestros sin ningún problema, entonces no creo necesario reemplazarlos, y por otro lado son orgánicos.

6. ¿Piensa que los alimentos procesados como: embutidos, enlatados, paquetes entre otros son mejor que los alimentos propios que usted produce en el tul?

No, estos contienen muchas sustancias dañinas para el cuerpo, al contrario de nuestros alimentos ancestrales que son orgánicos.

7. ¿Cree que los jóvenes actualmente demuestran apropiación sobre los alimentos propios?

No, La juventud muy poco se interesa por lo cual hay que buscar recuperar esa importancia en ellos.

8. ¿Cuál cree que sea el motivo, que los jóvenes hayan dejado a un lado las prácticas ancestrales de la alimentación?

Loa alimentos que han llegado son fáciles de preparar con nuevos sabores, los alimentos ancestrales tienen un proceso largo, ese es el motivo.

9. ¿Usted como jefe de hogar, que propondría para salvaguardar el sistema de alimentación propia en la comunidad Nasa?

Consumir nuestros alimentos, enseñar a los niños desde pequeños la importancia de ellos.

10. ¿Es importante fortalecer el tul (huerta)?

SI/NO/ Por qué?

Si, ya que es un medio de sustento para todas las familias y además podemos cultivar alimentos para no obtenerlos de otros lugares.

11. ¿Usted qué piensa, el tul y alimentos que en ella se producen (granos, tubérculos, verduras...) tienen relación directa al momento de preparar los platos ancestrales?

Si, los alimentos sanos y frescos dan a las preparaciones sabores muy ricos.

12. ¿Qué piensa sobre el deterioro de la identidad cultural Nasa?

La juventud es la responsable de mantener la identidad de los pueblos indígenas, pero tenemos un problema muy grande, ellos viajan a ciudades por falta de oportunidades y es allí donde se inicia a perder la identidad porque inicia aprender nuevas maneras de pensar, y muy pocos regresan a su lugar de origen.

13. ¿Cree que las nuevas generaciones tienen sentido de pertenencia, como los indígenas Nasa?

Se mantiene claro que sí, pero en muy pocas personas

Nombre de la Vereda: Alto Méndez

Nombre: Agustina Solarte

Fecha: 01/12/2021

No de Entrevista, 2

Edad: 73

1. ¿En su familia preparan y consumen los alimentos propios de la comunidad Nasa?

Si / NO ¿Por qué?

Si, con estos alimentos crecí, fue hace muy pocos años donde conocí nuevos alimentos.

2. ¿Las mayores de la familia madres o abuelas transmiten la importancia de preparar los platos ancestrales de la comunidad Nasa a los niños, niñas y jóvenes?

Si

3. ¿Cuántos platos ancestrales preparan en su familia?

9

4. ¿Usted cree, que se debe proteger el patrimonio de alimentación propia?

Si, es muy importante para nosotros como pueblo, que sigan consumiendo estas ricas comidas que nosotros preparamos.

5. ¿Usted cree que el consumo de los alimentos propios contiene mayor contenido nutricional o le gustaría reemplazarlos por alimentos ajenos a su cultura?

No conozco mucho sobre ese tema, pero considero que son muy alimenticios ya que siempre me e mantenido en buen estado de salud, alimentándome con nuestros alimentos.

6. ¿Piensa que los alimentos procesados como: embutidos, enlatados, paquetes entre otros son mejor que los alimentos propios que usted produce en el tul?

No, nuestros productos salen frescos y son orgánicos, a comparación de los otros alimentos que traen muchos químicos.

7. ¿Cree que los jóvenes actualmente demuestran apropiación sobre los alimentos propios?

No, poco les interesa porque buscan lo fácil, pero no saben que se están perdiendo delo bueno.

8. ¿Cuál cree que sea el motivo, que los jóvenes hayan dejado a un lado las prácticas ancestrales de la alimentación?

Principalmente los nuevos alimentos que desde hace unos años han entrado a las comunidades, ese es el principal motivo de las nuevas maneras de alimentación de la juventud.

9. ¿Usted como jefe de hogar, que propondría para salvaguardar el sistema de alimentación propia en la comunidad Nasa?

En mi familia les enseñamos a los niños, creo que esa sería la manera adecuada de enseñar.

10. ¿Es importante fortalecer el tul (huerta)?

SI/NO/ Por qué?

Si, ya que en la huerta se cultiva de todo, en el momento solo siembran papa, cebolla y una que otra planta aromática, esa no es la verdadera tul.

11. ¿Usted qué piensa, el tul y alimentos que en ella se producen (granos, tubérculos, verduras...) tienen relación directa al momento de preparar los platos ancestrales?

Si, cuando preparamos nuestros alimentos y nos hace falta algo, solamente es salir a la hurta a conseguirlo, entonces si tienen relación

12. ¿Qué piensa sobre el deterioro de la identidad cultural de la Nasa?

Los Nasa emos perdido muchas costumbres por descuido de nosotros mismos los mayores, por no enseñar las costumbres a los niños.

13. ¿Cree que las nuevas generaciones tienen sentido de pertenencia, como los indígenas Nasa?

Si, pero muy porcos, las personas que viajan a las ciudades ya cambian de mentalidad.

